



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum
Newsletter-Download:



NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Projektschwerpunkte
2025

Gewusst, dass?

Kostenkalkulation
für einen gesamten
Wochenspeiseplan

Rezept des Monats

Forellenfilet mit
Bratkartoffeln,
Kräutersauce und
Winter-Salat

Essen mit EriKa

Kostenkalkulation
Tagesmenü im Jänner

Obst und Gemüse des Monats

Winter-Gemüse und
Bastelspaß

Aufgepasst

EriKa on Tour
Rezepte-Box





AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

ERIKA'S PROJEKTSCHWERPUNKTE 2025

Wir wünschen allen treuen Leser:innen ein frohes und gesundes neues Jahr !

2025 geht das EriKa-Projekt in das 2. Jahr und wir starten mit vielen neuen Aktivitäten für Euch:

- **Zoom-Sprechstunden für Ernährungsfragen**
- **Exkursionen von und mit Tagesmüttern**
- **Rezepte-Sammlung für Rezepte-Box**
- **EriKa on Tour**

Viele Infos dazu findest Du schon in dieser Ausgabe! Seid also gespannt auf unsere Ideen, um gesunde Ernährung in der Tagesbetreuung zum Thema zu machen.



Ab sofort gibt es alle Ausgaben vom EriKa-Newsletter zum Download auf unserer **Homepage**, einfach QR-Code scannen und weiterlesen. Du findest den QR-Code auch auf der Titelseite. Einfach ausdrucken und aufhängen. So kannst Du den Newsletter auch an die Eltern weitergeben!

Einladung zum Zoom-Meeting zur "Kostenkalkulation" Mittwoch, 22. Jänner, 17:00-18:00 Uhr

Wir laden Dich herzlich ein, an unserem Zoom-Meeting teilzunehmen. Für die Teilnahme ist keine Anmeldung nötig. Einfach über den Link einsteigen. Den Link findet Ihr in der E-Mail Aussendung und er wird zusätzlich noch einmal am 22. Jänner vor Beginn der Veranstaltung versendet.

Im Meeting wird genau erklärt wie die Preise für unsere Rezepte berechnet werden. Ihr erfährt ob Bio-Produkte wirklich teurer sind und wo das meiste Einsparungspotential liegt, ohne auf Qualität verzichten zu müssen. Und wir werden gerne Deine Fragen beantworten :-)

Alle berechneten Speisen mit Preisen findet Ihr zusammengefasst auch in dieser Ausgabe auf den nächsten Seiten!





GEWUSST, DASS?

ERIKAS REZEPTE FÜR DEN WOCHENSPEISEPLAN

Wir haben aus den gesammelten Rezeptkalkulationen der letzten Ausgaben einen Wochenspeiseplan für euch zusammengestellt, bestehend aus Rezepten für Mittagessen und Jausenmahlzeiten. Die Rezepte findest Du in dieser und den letzten Ausgaben des EriKa Newsletters.

Zusätzlich sind **die Kosten für eine Woche** angegeben. Die Jausenrezepte sind immer für sechs Kinderköpfe kalkuliert. Bei der Kalkulation vom Mittagessen rechnen wir mit vier Erwachsenenportionen, das sind sechs Portionen für die Kinder und eine Portion für Dich.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Durchschnittliche Kosten
Jause 1	Butterbrot mit Gemüse der Saison	Schinkenbrot mit Paprikasticks	Germteig-Krapfen	Käsebrot mit Radieschen	Topfenaufstrich	3,73 Euro
Mittagessen	Spinatknödel mit Tomaten Ragout	Kartoffelsuppe Kürbis-Feta-Strudel mit Kräuter-Dip	Krachende Linsenspuffer mit Salat	Hühnergeschneitzeltes mit Reis und Karottengemüse	Forellenfilet mit Bratkartoffeln, Kräutersauce, gemischter Winter-Salat	13,32 Euro
Jause 2	Naturjoghurt mit Früchten der Saison	Birnen-Powermüsli	Bratäpfel mit Vanillesauce	Warmer Haferbrei mit Nüssen und Orangenstücken	Dinkelschnecken	3,44 Euro
Kosten für Wareneinsatz	14,60 Euro	23,34 Euro	15,17 Euro	20,66 Euro	28,71 Euro	20,49 Euro
Kosten pro Tageskind	1,83 Euro	2,92 Euro	1,90 Euro	2,90 Euro	3,84 Euro	3 Euro

Die Kalkulation von 5 Tagen ergibt durchschnittliche **Kosten für den Wareneinsatz von ca. 3 Euro pro Tageskind und Tag**. Davon entfallen ca. 1,20 Euro auf die Jausenmahlzeiten und 1,80 Euro auf das Mittagessen.

Wie die Preise genau berechnet werden erfährst Du bei unserem Zoom-Meeting am 22. Jänner, 17:00-18:00 Uhr.



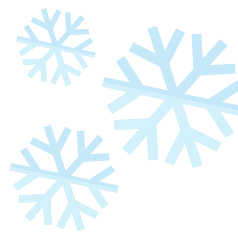
GESUND ESSEN - GUT FÜRS KLIMA

In der Rezeptbroschüre vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gibt es schmackhafte und einfache Rezepte zum Nachkochen.



REZEPT DES MONATS

FORELLENFILET MIT BRATKARTOFFELN UND KRÄUTERSAUCE, WINTER-SALAT



Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

Forellenfilets:

640g Forellenfilets
(frisch oder tiefgekühlt)
1 Stk. Knoblauchzehen
4 EL Zitronensaft (40g)
Salz, Pfeffer

Kräutersauce:

3 EL Butter
3 EL Weizenmehl
400 ml Gemüsebrühe
70 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g frisch gehackte
Petersilie
Salz, Pfeffer

Salat:

300g Chinakohl
1/2 Pkg. Rote Rüben
(vorgekocht)
4 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz

Bratkartoffeln:

800g Kartoffeln festkochend
2 EL Olivenöl
Salz

**Kosten: 2,83 Euro
pro Kinderkopf**



Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln oder achterln, sodass ca. 2x2 cm Stücke entstehen. Mit Olivenöl vermischen und salzen. Auf einem Backblech auflegen und im Backrohr bei Heißluft mit 180°C ca. 40-45 Minuten braten. Für den Fisch geputzte Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Fischfilets waschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Knoblauch auf der Mitte des Backpapiers abwechselnd übereinanderschichten. Das Backpapier zu einem Päckchen falten, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech legen und im unteren Backofenbereich gleichzeitig mit den Kartoffeln 20-25 Minuten garen.

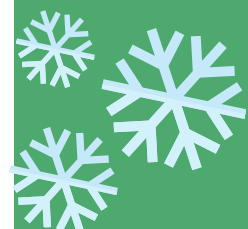
Für die **Kräutersauce** Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen und leicht anschwitzen. Unter Rühren mit Brühe nach und nach aufgießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Die Milch und Kräutermischung unterrühren. Die helle Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken mit dem Fisch servieren. Dazu passt ein Wintersalat aus Chinakohl und rote Rüben.



TIPPS VON ERIKA:

Fischempfehlung für die Kinderküche

Vor allem für Kinder empfehlen wir heimische Fischarten wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen. Bei Meeresfischen sollten es fettreiche Sorten sein wie Lachs, Hering oder Makrele. Vorsicht ist bei Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht geboten. Diese Raubfische können mit Schwermetallen belastet sein und sollten daher nur selten gegessen werden.



ESSEN MIT ERIKA

TAGESMENÜ IM JÄNNER



Das **Rezept des Monats** ist eine vielseitig einsetzbare Kräutersauce. **Vielen Dank an Frau Notburga Enzi-Bammer für die Zusendung des Rezeptes!** Für die Kräutersauce können verschiedene Kräuter verwendet werden: Petersilie, Basilikum, Kapuzinerkresse, Melisse, Salbei, Thymian usw. Oder einfach die 8-Kräuter Tiefkühlmischung. Die Sauce passt sehr gut zu Nudeln, Spätzle oder Polenta und lässt sich auch als Vorrat einfrieren. Wir haben die Sauce zu unserem Fischgericht serviert.

Die Jausenmahlzeiten bestehen aus hausgemachtem Topfenaufstrich, welcher sich mit Brot und/oder Gemüse kombinieren lässt und vegetarischen Dinkelschnecken. Das Rezept für die Schnecken ist für 10-12 Stück kalkuliert, die Hälfte lässt sich also gut einfrieren und für eine weitere Jausenmahlzeit verwenden. Die Kostenkalkulation ergibt für das Tagesmenü **28,71 Euro (3,84 Euro pro Kinderkopf und 5,67 Euro für Dich)**. Wieviel davon auf die jeweilige Mahlzeit entfällt findest Du bei den Mengenangaben.

Jausenidee 1:

Topfenaufstrich

- 250 g Topfen
- 3 EL Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 200 g Vollkornbrot
- 1 Bd. Schnittlauch
- Radieschen

Kosten: 0,41 Euro pro Kinderkopf

Jausenidee 2:

Dinkelschnecken

- 500g Dinkelmehl (mit Vollkornmehl mischen)
- 1 Pkg. Germ
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 500ml Wasser
- 100g Tomatenmark
- 200g Goudakäse gerieben
- 150g Paprika
- 150g Mais aus der Dose
- Pizzagewürz

Kosten: 0,69 Euro pro Kinderkopf



Tipps für die Zubereitung:

Jausenidee 1: Für den Topfenaufstrich den Topfen mit Joghurt verrühren, ganz klein geschnittene Kräuter oder Gemüse dazu mischen und nach Belieben würzen.

Dazu passen Kräuter jeder Art, aber auch Sprossen, Paprika- und Currypulver, Trockenkräuter-Gewürzmischungen, Kürbiskernöl mit Kürbiskernen, Sonnenblumenöl mit Sonnenblumenkerne usw. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Jausenidee 2: Zutaten zu einem Germteig verarbeiten. Teig nach dem Rasten ausrollen, mit Zutaten füllen und zu einer Rolle formen. Mit einem Messer von der Rolle 2-3cm breite Stücke abschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 220°C, 20-25 Minuten backen.



Kosten für Wareneinsatz pro Tag:

Mittagessen: 22,66 Euro
 Jause 1: 2,44 Euro
 Jause 2: 3,61 Euro

 Gesamt: 28,71 Euro
 pro Kinderkopf: 3,84Euro



Die Jausenrezepte sind für 6 Kinderköpfe kalkuliert. Bei der Kalkulation vom Mittagessen rechnen wir mit 4 Erwachsenenportionen, das sind 6 Portionen für die Kinder und 1 Portion für Dich.



OBST UND GEMÜSE DES MONATS

GEMÜSE IM WINTER

In den Wintermonaten regionales und saisonales Obst und Gemüse in den Speiseplan ein zu bauen ist oft nicht leicht. Der **Saisonkalender** von **„kinderessengesund“** hilft Dir dabei den Überblick zu bewahren und Abwechslung auf den Teller zu bringen.

Aber auch Tiefkühlgemüse ist zu dieser Jahreszeit eine gute Alternative: Tiefkühlgemüse enthält viele Vitamine, manchmal sogar mehr als frisches Gemüse. Wie das geht? Tiefkühlgemüse wird sofort nach der Ernte eingefroren.

Wichtig beim Einkaufen: Gefrorene Lebensmittel nicht auftauen lassen! Tiefkühlkost muss kalt bleiben, also schnell nach Hause und wieder in die Tiefkühltruhe legen. Mehr Infos gibt es [hier](#).

SAISONKALENDER WINTER



BASTELTIPP

Vogelfutter selber Basteln - ganz ohne Plastik

Diese DIY-Variante des altbekannten Meisenknödel kommt komplett ohne Plastiknetz aus und kann zusammen mit den Kindern gebastelt werden. Vogelfutter aufzuhängen eignet sich auch perfekt für einen Gartenausflug im Winter. Die Bastelanleitung findest du [hier](#). Wir wünschen viel Spaß!



AUFGEPASST!



ERIKA ON TOUR:

Du willst mehr darüber wissen WAS und WIEVIEL Kinder zum Essen brauchen? Du möchtest wissen wie man das Etikett richtig liest? 2025 besuchen wir DICH zu Hause und bringen einen Korb voll Lebensmittel mit.

Beim kostenlosen Hausbesuch erfährst Du wie die REVAN - Ernährungsempfehlungen in Deiner eigenen Küche einfach umgesetzt werden können und wir bereiten gemeinsam ein Mittagessen für Dich und Deine Tageskinder zu.



Interesse? Dann gleich anmelden:

sonja.fidersek@ktn.gv.at

Oder einfach anrufen: +43 (0) 50536 – 15133



ERIKA'S REZEPTE - BOX

2025 bekommt jede Tagesmutter und jeder Tagesvater in Kärnten eine **EriKa-Rezepte-Box** geschenkt. Diese Box soll mit Euren Lieblingsrezepten gefüllt werden und so Kolleg:innen als Inspiration und Planungshilfe dienen.

Für die Rezeptesammlung brauchen wir bitte Deine Unterstützung!

Im Anhang findest Du eine Rezept-Karte, die Du gerne per Hand oder mit dem Computer ausfüllen und an uns retournieren kannst. Für eine bunte Rezepta Auswahl brauchen wir insgesamt 60 Rezepte aus allen Rubriken:

- Suppen oder Vorspeisen
- Hauptspeisen
- Nachspeisen oder Süßspeisen
- Jausen

Die Rezepte bitte per E-mail (sonja.fidersek@ktn.gv.at) als Foto oder per Post an uns retour senden! Wir erstellen aus den Einsendungen einheitliche Rezeptkarten für die Rezepte-Box. Mit der Zusendung der Rezepte erteilst Du auch Deine Zustimmung, dass wir die Rezepte überarbeiten und veröffentlichen dürfen.

Bitte schick auch ein Foto im Querformat mit, das wäre großartig!

Natürlich kannst du Dein Rezept inklusive Foto auch per Whats App an 0664 80536 151 45 schicken!



REZEPT VON:

REZEPTTITEL:

Hier ist Platz
für ein
FOTO



- Suppe / Vorspeise
- Hauptspeise
- Nachspeisen / Süßspeisen
- Jause



Zutaten für 6 Kinderköpfe / 4 Erwachsene:



Zubereitung:



TIPPS VON
ERIKA:



KÄRNTEN
University of
Applied Sciences



Abt. 5 – Gesundheit und Pflege



**gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



**Gesundheit
Österreich** GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Impressum

Herausgeber:
ARGE "Ernährung in der Tagesbetreuung"
Bahnhofsplatz 5/2
9020 Klagenfurt

Fotonachweis: Notburga Enzi-Bammer, Canva.