



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum
Newsletter-Download:



NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

VIDEO und Einladung zum
Kräuterworkshop

Gewusst, dass?

Zusammenfassung
Kostenkalkulation

Rezept des Monats

Gemüse-Spätzle-Auflauf

Von Tagesmütter für Tagesmütter

Mitmachen bei der
Speiseplan-Börse

Obst und Gemüse des Monats

Kresse, Sprossen & Co

Aufgepasst

EriKa on Tour
Rezepte-Box



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT



VON TAGESMÜTTER FÜR TAGESMÜTTER

Video und Einladung

Kräuterpädagogik von und mit Elfriede Petschnig

Wie versprochen präsentieren wir das neue **EriKa-Video** von und mit Elfriede Petschnig. Elfi erklärt uns, wie sie ihr Wissen und ihre Erfahrung als Kräuterpädagogin bei ihrer Arbeit als Tagesmutter einsetzt. **Bitte schaut rein!** Wir hoffen damit Dein Interesse für die Kräuterwanderung mit anschließendem Workshop zu wecken.

Anmeldung direkt bei Elfi Petschnig 0699/817 46 573 oder per E-Mail an elfriede.petschnig@avs-sozial.at



Einladung zum Workshop:

“Mit Kindern durch das Kräuterjahr - Der Frühling”
Samstag , 5.April 2025 von 10.00 bis 12.30 Uhr

Im Frühling beginnt alles neu zu wachsen. Die Pflanzen, die jetzt aus der Erde sprießen, stärken unser Immunsystem, reinigen unseren Körper, helfen uns die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben und unseren Organismus nach der Winterpause wieder in Schwung zu bringen.

Kinder sind für Pflanzen in der Natur und ihre Verarbeitung besonders zu begeistern. Sie pflücken Kräutersträuße, machen gerne eine Salbe oder sammeln Kräuter für die Jause oder zum Verarbeiten in der Küche. Die Natur bietet den Kindern zahlreiche Möglichkeiten, sich mit Kräutern bewusst auseinanderzusetzen, und sie mit allen Sinnen zu erforschen.

Wir werden bei einem gemeinsamen Kräuterspaziergang heimische Frühlingskräuter, ihre Inhaltsstoffe, Anwendungsgebiete und Wirkungen kennen lernen.

Anschließend werden wir verschiedene Produkte herstellen, die ihr dann selbst mit euren Tageskindern nachmachen könnt. Zum Abschluss werden die verarbeiteten Kräuter verkostet bzw. ausprobiert.

Treffpunkt: Parkplatz der Seniorenwohnanlage Völkermarkt, Ritzingstrasse 33, 9100 Völkermarkt. Mind. Teilnehmerzahl: 5 Personen, Max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung bei Elfi Petschnig unter 0699 817 46 573



GEWUSST, DASS?

INFOS ZUR KOSTENKALKULATION

Im Jänner fand unser Zoom-Meeting zum Thema "Kostenkalkulation" statt. Hier die wichtigsten Infos für Dich:

Wir haben in den vergangenen Monaten die Kalkulation für die Kosten der Verpflegung für Tageskinder von insgesamt 5 Wochentagen durchgeführt. Bei der Kalkulation vom Mittagessen wurde mit 4 Erwachsenenportionen gerechnet, das sind 6 Portionen für die Kinder und 1 Portion für Dich. Die Mengen der Jausenmahlzeiten waren für 6 Kinderköpfe bemessen.



Für die Misch-Preis-Kalkulation wurde der Kilogramm- oder Stückpreis für alle Rezeptzutaten bei den 3 größten Handelsketten in Österreich ermittelt, und zwar in unterschiedlicher Qualitäten: Bio, AMA-Marke oder Eigenmarke. **So ergibt sich aus den Preisen für jede Zutat ein Mischpreis aus den unterschiedlichen Produktqualitäten.** Aus diesem Mittelwert lassen sich dann die Kosten für die jeweiligen Rezeptmengen berechnen. Aus dem berechneten Wareneinsatz pro Rezept wurden dann die Kosten pro Tageskind und Tag kalkuliert.

Die Kalkulation von 5 Tagen ergibt **durchschnittliche Kosten für den Wareneinsatz** von ca. 2,90 Euro pro Tageskind und Tag. Davon entfallen 1,20 Euro auf die Jausenmahlzeiten und 1,70 Euro auf das Mittagessen.

Die Kostenübersicht aus einer Woche mit 5 Verpflegungstagen zeigt, dass die **Kosten für vegetarische Rezepte immer im gleichen Bereich** liegen. Fleisch und Fischgerichte erhöhen die Verpflegungskosten. Über die Woche gerechnet können die Lebensmittelkosten jedoch gut mit dem Kostenbeitrag gedeckt werden. Du findest den Kosten-Überblick in der nächsten Tabelle.

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Kosten pro Tageskind / Tag
Jause 1	Butterbrot mit Gemüse der Saison	Schinkenbrot mit Paprikasticks	Germteig-Krampus	Käsebrot mit Radieschen	Topfenaufstrich	
Mischpreis Jause 1	0,45 Euro	1,11 Euro	0,26 Euro	0,58 Euro	0,41 Euro	0,60 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	
Mischpreis Mittagessen	1,18 Euro	1,57 Euro	1,12 Euro	1,63 Euro	2,83 Euro	1,70 Euro
Jause 2	Naturjoghurt mit Früchten der Saison	Birnen-Powermüsli	Bratäpfel mit Vanillesauce	Warmer Haferbrei mit Nüssen und Orangestücken	Dinkelschnecken	
Mischpreis Jause 2	0,40 Euro	0,39 Euro	0,78 Euro	0,69 Euro	0,69 Euro	0,60 Euro
MISCHPREIS Tagesmenü	2,03 Euro	3,07 Euro	2,16 Euro	2,90 Euro	3,93 Euro	2,90 Euro

Wir haben auch den Vergleich zwischen den Produktqualitäten gemacht:

In der Abbildung unten sind die Kosten für die Rezepte angeführt, wenn sie ausschließlich mit Bioprodukten, AMA-Markenprodukten oder mit Eigenmarken-Produkten gekocht werden. Für den Einkauf von AMA-Markenprodukten (Herkunft aus Österreich) musst Du gleich viel bezahlen wie bei der Mischkalkulation. **Bio-Produkte liegen 14% über dem Mischpreis, sind aber mit 3,30 Euro immer noch im Budget. Und mit Eigenmarkenprodukte kannst du sogar ein Viertel der Kosten einsparen.**

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Kosten pro Tageskind / Tag
Jause 1	Butterbrot mit Gemüse der Saison	Schinkenbrot mit Paprikasticks	Germteig-Krampus	Käsebrot mit Radieschen	Topfenaufstrich	
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	
Jause 2	Naturjoghurt mit Früchten der Saison	Birnen-Powermüsli	Bratäpfel mit Vanillesauce	Warmer Haferbrei mit Nüssen und Orangestücken	Dinkelschnecken	Kosten pro Tageskind / Tag
MISCHPREIS Tagesmenü	2,03 Euro	3,07 Euro	2,16 Euro	2,90 Euro	3,93 Euro	2,90 Euro
BIO	2,29 Euro	3,60 Euro	2,30 Euro	3,53 Euro	4,74 Euro	3,30 Euro
AMA-Marke	2,34 Euro	3,21 Euro	2,16 Euro	3,04 Euro	3,85 Euro	2,90 Euro
Eigen-Marke	1,72 Euro	2,44 Euro	1,69 Euro	2,19 Euro	2,79 Euro	2,20 Euro

100%

+ 14%

0%

-25%



**Nach unserer Preisrecherche der letzten Monate ist unser Fazit:
Der Vergleich lohnt sich auf jeden Fall!**

Bio-Lebensmittel sind oft in Aktion und sind bei höherer Qualität dann sogar günstiger als das AMA-Markenprodukt.

Unverarbeitete Lebensmittel sind deutlich günstiger als verarbeitete: Ein gutes Beispiel ist geriebener Käse. Dieses Produkt ist zwar bequem, enthält aber auch viele Zusatzstoffe wie Trennmittel und Konservierungsmittel. Käse im Ganzen kommt ohne diese Zusatzstoffe aus, ist in Aktion als Bioprodukt sogar noch billiger als das Convenience-Produkt.

Planung ist das halbe Leben, auch was den Speiseplan betrifft. Wenn Du die Woche im Voraus planst und auf Aktionen achtest kannst Du viele Zutaten in hoher (Bio-) Qualität kaufen und dabei sogar noch sparen. Außerdem hilft eine gute Planung die richtigen Mengen zu kaufen und Lebensmittelreste zu vermeiden.



VON TAGESMÜTTEN FÜR TAGESMÜTTER

SPEISEPLANBÖRSE

Auch 2025 geht es mit der Speiseplanbörse weiter. Vielen Dank für die zahlreichen Zusendungen!

Unter dem Motto „Von Tagesmütter für Tagesmütter“ gibt es ab sofort die Möglichkeit Eure Speisepläne mit Kolleg:innen zu teilen. Schickt einfach ein Foto von Eurem Wochenspeiseplan an sonja.fidersek@ktn.gv.at

Alle Speisepläne werden, natürlich anonym, in unserem Newsletter präsentiert. So entsteht eine „Speiseplan-Börse“ als Inspiration und Unterstützung für Eure Wochenplanung.

Unter allen zugesendeten Fotos verlosen wir 10 Stück wieder beschreibbare EriKa-Wochenspeiseplantafeln!





REZEPT DES MONATS

GEMÜSE- SPÄTZLE -AUFLAUF



Du brauchst (für 6 Kinderportionen und Dich):

Spätzleteig

250g Spätzlemehl
3 Eier
125g Wasser oder Milch
1 TL Salz

Für den Spätzle-Gemüse-Auflauf

1 Stk. Broccoli
1 Stk. Zucchini
1 Dose Mais
1 Stk. Zwiebel
Sz, Pfeffer
250g Gouda
2 EL Rapsöl
Butter zum Bestreichen
Brösel



Zubereitung:

Broccoli waschen, zerteilen, dünsten.
Zucchini waschen, klein würfelig schneiden.
Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.

Zutaten in einer Pfanne mit Öl anbraten, Erbsen untermischen.
Broccoli abseihen und kalt abschrecken.
Gouda aufreiben.

Spätzle:

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.
Den Teig mit Hilfe eines Spätzle Siebs oder Hobels in das siedende Wasser reiben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen abschöpfen.

Eine Auflaufform mit Butter befetten und bebröseln. Spätzle mit dem Pfannengemüse, dem Broccoli und einem Teil geriebenen Käse in die Auflaufform geben und vermischen. Spätzle mit restlichem Käse bestreuen, Brösel und Butterflocken verteilen und bei 180°C Heißluft, 25-30 Minuten backen, bis Oberfläche goldbraun ist. Mit Blattsalaten servieren!



TIPPS VON ERIKA:

Spätzleteig mit püriertem Spinat, Kürbis oder roten Rüben zubereiten, indem Wasser durch Gemüsebrei ersetzt wird.

Spätzle schmecken aber auch in der **süßen Variante!** Einfach mit gedünsteten Apfelstücken oder püriertem Obst der Saison servieren.



OBST UND GEMÜSE DES MONATS



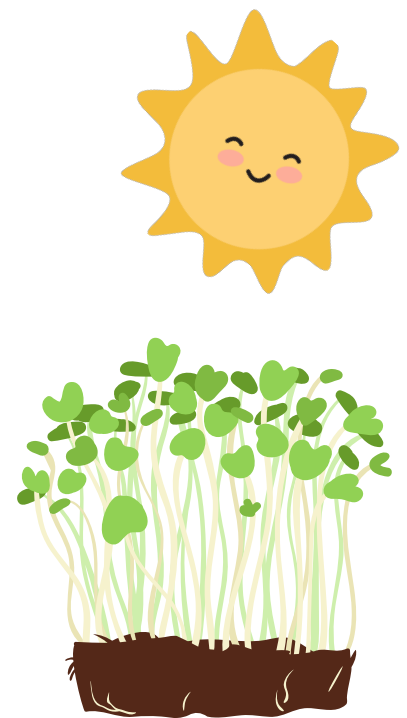
KRESSE, SPROSSEN UND CO

Kresse, Radieschensprossen und Co haben eigentlich das ganze Jahr Saison, sind aber vor allem in den Wintermonaten beliebt und bringen in der dunklen Jahreszeit Abwechslung auf den Teller. Die sogenannten "Micorgreens" lassen sich bequem auf der Fensterbank züchten. Nach spätestens einer Woche kann geerntet werden.

Die kleinen Pflanzen bringen nicht nur eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe auf den Teller. Es ist auch spannend mit den Kindern gemeinsam zu säen, zu gießen und zu ernten.

ACHTUNG: Oberstes Gebot ist bei der Anzucht immer eine gute Hygiene und das Saatgut sollte aus dem Fachhandel stammen. Nachtschattengewächse wie Tomate, Paprika und Aubergine sind nicht geeignet, da sie das giftige Solanin enthalten.

Keimlinge von Hülsenfrüchten wie Erbsen, Bohnen und Linsen sollten vor dem Essen mindestens zwei Minuten blanchiert oder kurz mitgegart werden. So werden bedenkliche Stoffe wie Lektine unschädlich gemacht. Viele weitere Infos über Sprossen und Keimlinge gibt es [hier](#).



BASTELTIPP

Wer Keimlinge selbst ziehen möchte, kann mit pflegeleichten Kandidaten wie Radieschen, Rettich und Kohlsorten wie Brokkoli, Grünkohl und Kohlrabi beginnen. Größeres, hartes Saatgut wie Sonnenblumen, Erbsen und Mungobohnen sollte vor der Anzucht abgespült und über Nacht in Wasser eingeweicht werden, um die Keimung zu beschleunigen.

Hier geht es zur [Anleitung für das selbstgebastelte Sprossenglas](#).

Eine Anleitung zum Ansetzen von Kresse von [kinderessengesund](#) findest Du auf der nächsten Seite.



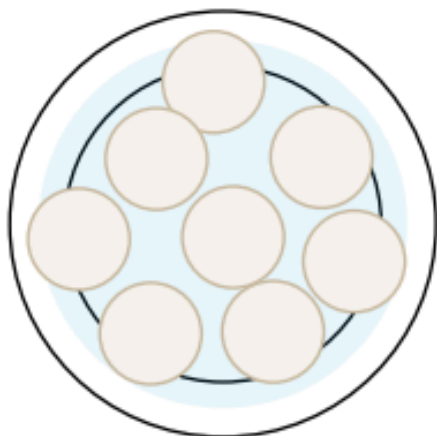


Kresse DIY

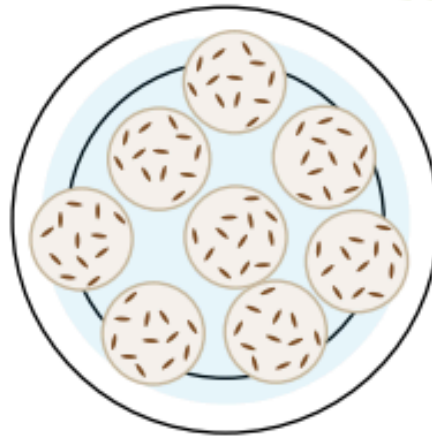
Kresse ziehen ist einfach!

Wichtig:
Kresse immer
schön feucht
halten!

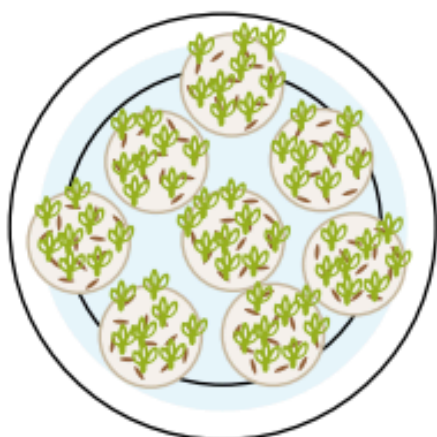
17



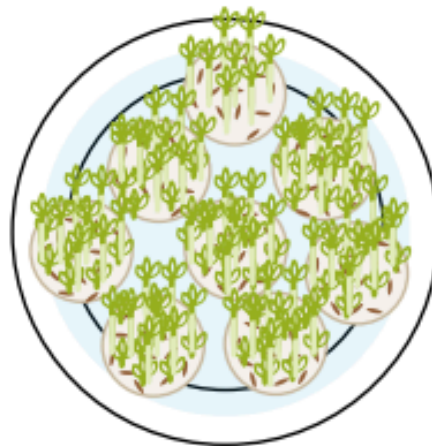
1. Einen Teller mit Watte oder Küchenrolle auslegen.



2. Gut anfeuchten und Kressesamen daraufstreuen.



3. Nach ein paar Tagen beginnen die Samen zu sprießen.



4. Schon nach einer Woche ist Erntezeit!

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 wollen wir die **EriKa-Rezepte-Box** verschenken. Diese Box soll mit Euren Lieblingsrezepten gefüllt werden und so Kolleg:innen als Inspiration und Planungshilfe dienen.

Für die Rezeptesammlung brauchen wir 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



LAND KÄRNTEN

Abt. 5 – Gesundheit und Pflege



gesundes
kärnten



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: Sonja Fidersek, Canva, kinderessengesund.at