AUSGABE 13



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER

Hier gehts zum Newsletter-Download:

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt
Bericht Fachdialoge

Gewusst, dass?
Hygienetipps für die Küche

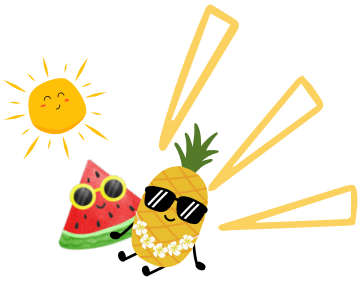
Aufgepasst
SAVE THE DATE:
EriKa Projektabschluss am 14. November 2025

Rezept des Monats
Tomatensuppe mit Reis und Mozzarella

Von Tagesmütter für Tagesmütter
Verlängerung der Speiseplan-Börse

Obst und Gemüse des Monats
Obst & Gemüse als Durstlöscher an Hitzetagen





AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

RÜCKBLICK FACHDIALOGE 2025

In den vergangenen Wochen fanden die elementarpädagogischen **FACHDIALOGE** in Kooperation mit der Abteilung 6 – Bildung und Sport, Unterabteilung Elementarbildung statt.
In **Villach, Spittal an der Drau, Klagenfurt** und **Völkermarkt** waren Tagesmütter und Tagesväter, sowie das pädagogische Personal in BBKs (Bildung und Betreuung in Kleingruppen) in Kärnten, herzlich eingeladen. Im Rahmen der Veranstaltung wurde der neue **Hygieneleitfaden** vorgestellt, es gab Infos zum Projekt EriKa und die Diätologin Patrizia Messner war mit einem Vortrag zum Thema "**Prägung von Essverhalten - wie Betreuungspersonen positiven Einfluss nehmen können**" vor Ort.

Zwischen den Teilnehmer:innen fand ein reger Erfahrungsaustausch statt. Vor allem das Thema Hygiene sorgte für Diskussionen. Wir haben die wichtigsten Punkte für die Küchenhygiene in dieser Ausgabe für Euch notiert und ein paar Fotos gemacht.





GEWUSST, DASS?

INFOS ZUR HYGIENE IN DER KÜCHE

Ein gesundes Maß an Sauberkeit ist in allen Lebensbereichen wichtig. Besonders aber in der Küche, beim Umgang mit Lebensmitteln. Wir haben die wichtigsten Fakten für Dich zusammengefasst:

Wichtig für die Sauberkeit:

- Hände waschen mit Seife und Wasser.
- Die Küche sauber halten: Geräte, Arbeitsfläche und Abwaschbecken.
- Geschirr und Besteck gründlich mit heißem Wasser oder im Geschirrspüler waschen.

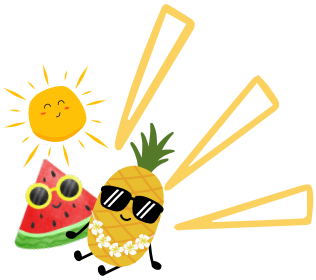
Wichtig beim Umgang mit Lebensmitteln:

- Lebensmittel immer kühl lagern: Das gilt auch für den Weg vom Einkaufen nach Hause, vor allem für Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Milch und Milchprodukte. Lagern Sie Lebensmittel immer bei der richtigen Temperatur.
- Wenn rohe und gekochte Lebensmittel gleichzeitig im Kühlschrank gelagert werden, diese immer abdecken und getrennt voneinander lagern.
- Wenn Du einen Hausbrunnen hast, immer auf die Wasserqualität achten. Den Brunnen regelmäßig durch Fachleute prüfen lassen.
- Kindern keine tierischen Lebensmittel geben, die roh oder nicht gut erhitzt sind. Dazu gehören Fleisch, Geflügel, Fisch oder Ei. Milch und Milchprodukte müssen immer pasteurisiert sein. Rohmilch vor dem Verzehr unbedingt abkochen.
- Kleinkinder sollen keine rohen Sprossen essen. Sprossen durch Kochen oder Braten vor dem Verzehr erhitzen.
- Tiefkühlbeeren und Speisen mit Tiefkühlbeeren können ein Risiko für die Gesundheit sein. Tiefkühlbeeren vor dem Verzehr auf über 90 Grad erhitzen.
- Kindern keine aufgeschnittene Melone geben, die für mehrere Stunden ungekühlt war.
- Verschimmelte Lebensmittel sofort entsorgen.
- Obst und Gemüse vor dem Essen gut waschen.

Wichtig beim Kochen:

- Speisen und Getränke immer so frisch wie möglich zubereiten. Sofort servieren, nicht über längere Zeit warmhalten.
- Roh, tierische Lebensmittel immer vollständig durchkochen. Diese Lebensmittel sollten an der dicksten Stelle für mindestens 2 Minuten eine Temperatur von 70 Grad Celsius oder mehr haben. Das gilt auch für das Aufwärmen von Essensresten.
- Reste kurz abkühlen lassen und sofort im Kühlschrank lagern oder einfrieren.
- Eingefrorene Speisen im Kühlschrank auftauen oder gleich tiefgekühlt zum Kochen verwenden.
- Aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.





AUFGEPASST

Der EriKa-Newsletter macht Sommerpause! Die nächste Ausgabe erscheint erst im September mit Berichten zur frühkindlichen Geschmacksprägung, was Du über das Mikrobiom wissen musst und vieles mehr.



Dennoch gibt es für uns im Sommer viel zu tun. Wir arbeiten an der Rezepte - Sammlung für die **EriKa Rezepte BOX**. Vielen herzlichen Dank für die zahlreichen Zusendungen von Rezepten, mit denen wir nun die BOX füllen können. Für den Druck der Rezeptkarten brauchen wir noch viele Fotos von den eingesendeten Rezepten. Bitte diese im Querformat, in hoher Auflösung uns per E-Mail zu senden an: sonja.fidersek@ktn.gv.at.

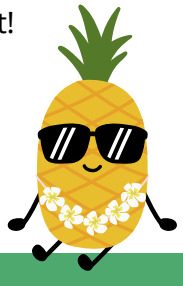
TERMINAVISO FÜR UNSEREN PROJEKTABSCHLUSS

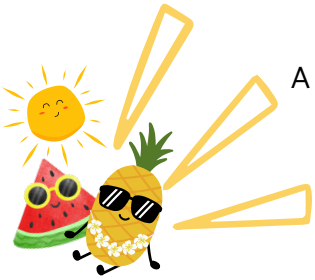


Im November 2025 findet die **EriKa-Abschlussveranstaltung** im Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung statt. Es erwartet Euch ein **Rückblick über die Highlights des Projektes**.

Als Dankeschön erhalten alle Teilnehmer:innen die **EriKa Rezepte BOX** mit 60 gesammelten Rezepten für eine ausgewogene Kinderküche.

Außerdem werden die **Speiseplan-Tafeln** unter allen Speiseplaneinsendungen für unsere Speiseplanbörse verlost. Also bitte schon einmal den Termin freihalten. Einladung folgt!





VON TAGESMÜTTEN FÜR TAGESMÜTTER

SPEISEPLANBÖRSE



Wir verlängern die Speiseplan-Börse!
Unter dem Motto „Von Tagesmütter für Tagesmütter“ gibt es in jeder Ausgabe des EriKa Newsletters die Möglichkeit Deine Speisepläne mit Kolleg:innen zu teilen. Schick einfach ein Foto von Deinem 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 die Wochenplanung.
Unter allen zugesendeten Fotos verlosen wir 10 Stück wieder beschreibbare EriKa-Wochenspeiseplantafeln!

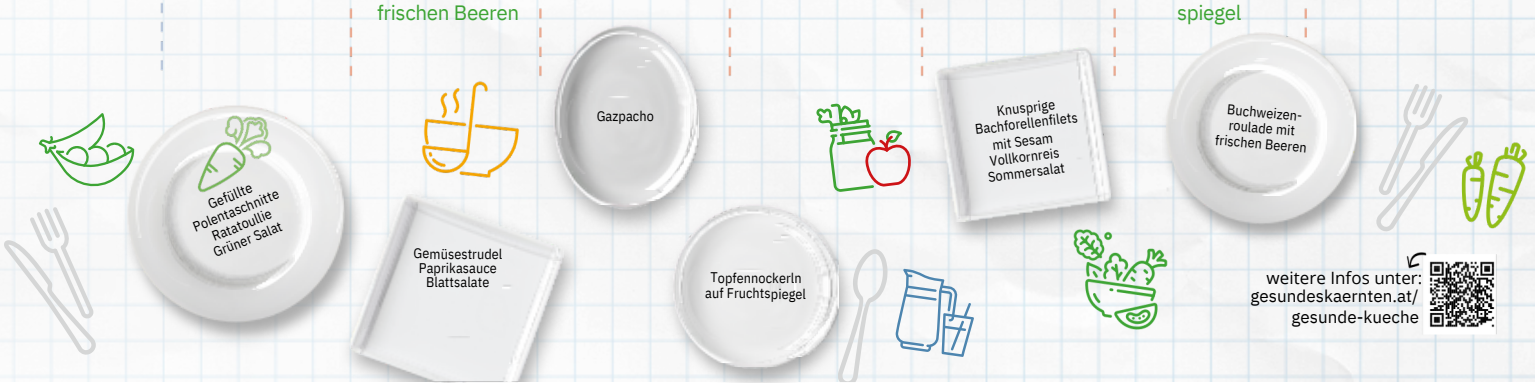
SPEISEPLANBÖRSE IM JUNI

GESUNDE KÜCHE

HITZE AKTIONS-WOCHE

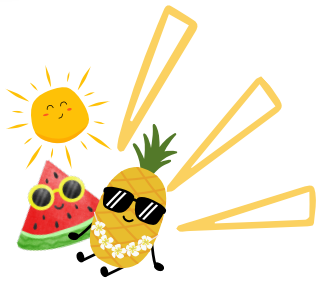
LAND KÄRNTEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
SUPPE			Gazpacho		Klare Suppe mit Parmesan-schöberl		Klare Suppe mit Dinkelgrieß-nockerln
HAUPT-SPEISE	Gefüllte Polentaschnitte Ratatoullie Grüner Salat	Gemüsestrudel Paprikasauce Blattsalate	Ofenhühnchen Marktgemüse Hirse	Bunte Lasagne Geschmorte Kirschtomaten Blattsalate	Knusprige Bachforellen-filets mit Sesam Vollkornreis Sommersalat	Vegetarische Wokpfanne	Frischkäse-Kartoffelterrin mit Garten-kräutern Blattsalate
DESSERT	Obstsalat	Buchweizen-roulade mit frischen Beeren		Melonenjoghurt		Topfennockerln auf Frucht-spiegel	



weitere Infos unter: gesundeskaernten.at/gesunde-kueche

Die **Gesunde Küche** Kärnten hat einen Speiseplan für Hitzetage zusammengestellt.
Den Speiseplan und die **Rezepte** findest du **hier** zum Download.



REZEPT DES MONATS

Vielen Dank an **Hanna Watzl, Tagesmutter in Großkirchheim**, für die Zusendung des Rezeptes. Hanna hat uns auch geschrieben, wie die Jausenmahlzeiten bei ihr aussehen und worauf sie bei der Zubereitung achtet:

"Zur Jause wollen die Kinder meist Naturjoghurt, 2x die Woche gibt es diese mit Erdbeersoße (Erdbeeren vom Erdbeerfeld püriert und tiefgefroren, ohne Zusätze), oft haben sie dazu gerne Dinkelpops ungesüßt, evtl. Sonnenblumenkerne und Rosinen. Danach gibt es immer frisches Obst. Die zweite Vormittagsjause ist dann meist ein Butter/Marmeladenbrot oder Butter/Käsebrot und 1x die Woche Wurst. Donnerstags kochen die Kinder ihre Jause immer selber, diese Woche war es Apfel-Joghurt-Crumble."

TOMATENSUPPE MIT REIS UND MOZZARELLA



Zutaten:

1 Stk. Zwiebel
250g Reis
5-6 Stk. frische Tomaten (oder Tomaten aus dem Glas; Abtropfgewicht 360g)
Italienische Kräuter
4 TL Gemüsesuppe-Gewürz
2 EL Olivenöl
1 Stk. Mozzarella



Zubereitung:

Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl anrösten. Tomaten waschen, würfelig schneiden und in den Topf geben. 2 TL Gemüsesuppen-Gewürz dazu geben und einköcheln lassen. Je nach Geschmack mit italienischen Kräutern (Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian) abschmecken.
Den Reis extra kochen. Reis waschen, in etwas Rapsöl anschwitzen, mit Wasser aufgießen. Mit 2 TL Gemüsesuppen-Gewürz würzen.
Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Reis in die Suppe geben.

Hanna Watzl verwendet für dieses Rezept frische Tomaten aus dem Garten und außerhalb der Saison **Tomaten aus dem Glas**. Generell achtet sie beim Lebensmitteleinkauf für ihre Tageskinder darauf, auf Konservendosen zu verzichten.

Dosen sind auf der Innenseite beschichtet. Darin gelagerte Lebensmittel können daher mit Bisphenol A (BPA) belastet sein. Lebensmitteln, welche in Glasverpackungen aufbewahrt werden, sind frei von solchen Rückständen. Aufgrund seiner potenziell gesundheitsschädlichen Auswirkungen hat die Europäische Kommission im Dezember 2024 ein Verbot der Verwendung von BPA in Lebensmittel-Kontaktmaterialien beschlossen. Bis dieses umgesetzt wird (2026), sind **Lebensmittelkonserven aus der Glasverpackung** sicher die bessere Wahl.

AUSGABE 13



TIPP VON HANNA:

Das Gemüsesuppen-Gewürz stellt Hanna Watzl gerne selbst her.

Dafür werden frische Gartenkräuter gehackt und mit Salz abgefüllt.

Hier findest Du ein Rezept dazu.

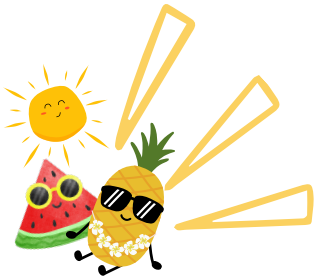




TIPP VON ERIKA:

Alle Infos zu bedenklichen Chemikalien, welche in Lebensmitteln vorkommen können, gibt es **hier**.





OBST UND GEMÜSE DES MONATS

DURSTLÖSCHER OBST UND GEMÜSE

Wasserreiches Obst und Gemüse sind die Zutat Nr. 1 in der leichten Sommerküche. Dazu zählen Gurken, Tomaten, Paprika, Wassermelonen, Äpfel und Steinobst wie Kirschen oder Pfirsiche.
Was bei Hitze wichtig ist, findest Du im [Kärntner Hitzeschutzplan] und natürlich hier:





Die **Hitze-Tipps, den Speiseplan für Hitzetage und die Rezepte** gibt es [hier] zum Download und Ausdrucken.

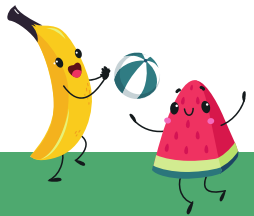
FRUCHTSPIESSE, EISWÜRFEL & CO



Aus Melonen und Gurken lassen sich lustige Motive ausstechen, frisch gepflückte Gartenfrüchte und Kräuter sehen auch im Eiswürfel gut aus. Was Kinder selbst gestalten dürfen wird meistens auch gerne gegessen!

[Hier] gibt es Inspiration für heiße Sommertage.





KÄRNTEN University of Applied Sciences

LAND KÄRNTEN
Abt. 5 – Gesundheit und Pflege

gesunde küche

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, Hanna Watzl.