

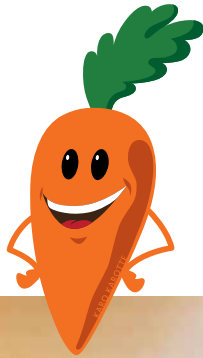


Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

MIT POWER IN DEN KITA-TAG

Rezeptheft zum 5-Sterne-Power-Frühstück für Eltern und Familien



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Fachzentrum
Ernährung
Rheinland-Pfalz

IMPRESSUM

Herausgeber: Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz (MKUEM)

www.mkuem.rlp.de

Twitter: <http://twitter.com/UmweltRLP>

Facebook: <http://Facebook.com/UmweltRLP>

Redaktion: Edith Cleres-Thein, MKUEM

Layout: Tatjana Schollmayer, Landesamt für Umwelt Rheinland-Pfalz

1. Auflage: 10.000 Exemplare © November 2021

2. überarbeitete Auflage © September 2023

Fotos: Edith Cleres-Thein, MKUEM

Porträtfotos: MKUEM/Christof Mattes, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

© MKUEM 2023

Nachdruck und Wiedergabe nur mit Genehmigung des Herausgebers



Liebe Eltern,

Kinder brauchen Power für den Tag! Die erste Mahlzeit sollte 25 Prozent der Energiezufuhr des Tagesbedarfs ausmachen. Das Frühstück ist also wichtig, den Körper gut versorgt mit allen Nährstoffen auf den Tag vorzubereiten. Durch die Energie am Morgen sind die Kinder aufnahmefähiger, wacher und aktiver – auch wenn im Morgentrubel das Frühstück manchmal nicht so wichtig erscheint, wie die Freunde, die spielen möchten.

Bereits im Kindergartenalter wird der Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten gelegt. Kinder lernen beim täglichen Essen und Trinken v.a. in der Gruppe. Ein auf bewusste Ernährung ausgerichtetes Bildungsangebot kann hier unterstützen, Wissen rund um Ernährung, Lebensmittel und Gesundheit sowie Nachhaltigkeit mit der Praxis zu verknüpfen.

Genau hier setzt das „5-Sterne-Power-Frühstück“ an, ein Angebot zur Ernährungsbildung für rheinland-pfälzische Kindertageseinrichtungen. Dabei werden wichtige Ernährungsbotschaften praxisnah und verständlich zusammen mit den Kindern erarbeitet: das Frühstück wird dabei von unterschiedlichen Seiten beleuchtet. Jedes Kind erhält eine Brotbox, die zukünftig mit frischem Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukten gefüllt werden darf und ein ausgewogenes Frühstück am Morgen garantiert. Unser Kooperationspartner, die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse, unterstützt die Fachkräfte der Kindertageseinrichtungen bei der Umsetzung.

Das Besondere an diesem Ernährungsbildungsangebot: Sie dürfen als Eltern ebenfalls aktiv werden. Die Frühstücksrezepte bestehen aus einer abwechslungsreichen Kombination frischer Zutaten, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind zuhause ausprobieren dürfen. Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen! Die Kinder probieren, was sie selbst zubereitet haben, Sie werden so mit dem Thema Essen und Trinken vertraut gemacht, lernen Zubereitungsformen und verschiedene Lebensmittel kennen. Auf diesem Weg kann ernährungsbezogene Bildungsarbeit auch zuhause fortgeführt werden.

Neugierig geworden? Dann wünsche ich Ihnen viel Freude damit, dieses Rezeptheft gemeinsam mit Ihrem Kind zu entdecken und so für einen leckeren Start in den Tag zu sorgen. Weitere Informationen erhalten Sie in der Kindertageseinrichtung Ihres Kindes.

Katrin Eder

Ministerin für Klimaschutz, Umwelt,
Energie und Mobilität
des Landes Rheinland-Pfalz

Udo Hoffmann

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –
Die Gesundheitskasse

Neue Esskultur gegen Fehlentwicklungen in der Ernährung

Immer mehr verändern sich unsere Gewohnheiten und Strukturen bei den täglichen Mahlzeiten. Wurde früher vieles selbst zubereitet und gemeinsam in der Familie zu sich genommen, sind heutzutage Fertignahrungsmittel, die beiläufig in kurzen Pausen im Tagesablauf verzehrt werden eher die Regel. Wir müssen daher überlegen, wie gerade Kinder trotzdem an eine gesundheitsförderliche Ernährung herangeführt werden können. Denn nichts ist wichtiger für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung sowie zur Vorbeugung späterer Erkrankungen als die Zusammensetzung unserer täglichen Nahrungsmittel. Und: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr (oder zumindest sehr viel schwieriger).

Die schon im Kindes- und Jugendalter immer weiter um sich greifenden Stoffwechselstörungen wie Übergewicht und Adipositas, Diabetes und Darmerkrankungen sind ebenso meist Folgen schlechter Ernährung wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, negative Folgen am Bewegungsapparat im späteren Alter oder die aus all diesen Störungen resultierende psychische Stigmatisierung. Diese im Kindesalter entstandenen Veränderungen sind in der Regel lebenslanglich präsent.

Schnell sind die Fakten erfasst: zu viel Zucker, Salz oder Fett sind in vielen der angebotenen Fertiggerichte oder -snacks enthalten. Versteckte, anders deklarierte Zucker und vollkommen überflüssige sogenannte „Kindernahrungsmittel“ mit Geschmacksverstärkern und geschmacksprägenden Konservierungsstoffen, die „süchtig“ machen, finden sich nicht nur in der Alltagsverpflegung, sondern leider auch auf den Speisekarten der meisten Restaurants.

Bei bewusstem Handeln ist es auf der anderen Seite auch in der heutigen Zeit nicht schwierig, Kindern gutes, gesundes Essen zu ermöglichen. Kinder sind da sehr offen! Deshalb ist es wichtig, hier nicht mit erhobenem Zeigefinger und Druck vorzugehen, sondern Spaß an gutem Essen zu

vermitteln, Wissen über Inhaltsstoffe und Zubereitung in diese Ernährungserziehung einzubinden. Geschmack wird sehr früh geprägt, vom ersten Schluck Muttermilch an und spätestens mit der ersten Beikost im Säuglingsalter. In der Familie oder dann in Gemeinschaftseinrichtungen wie Kitas und Schulen ist es nicht schwierig, diesen Geschmack zu lenken und so gute Ernährung zu fördern.

Neben der Auswahl der Lebensmittel ist dabei auch das Thema Esskultur und Essensstruktur wichtig. Es ist nicht zu viel verlangt, dass Kindern regelmäßige und in Ruhe ablaufende Mahlzeiten zustehen. Auch sollten zumindest Hauptmahlzeiten wie Frühstück, Mittag- und Abendessen Teil einer Tischkultur in der Familie oder in Gemeinschaftseinrichtungen sein. Essen, miteinander reden und dadurch auch den Tagesrhythmus strukturieren, fördert Gesundheit und Wohlfühlen. So haben unsere Kinder zumindest die Chance, Freude am Essen und an gemeinsamen Mahlzeiten zu lernen, wertzuschätzen und für ihre lebenslangen Ernährungsgewohnheiten beizubehalten.

Auch für junge Eltern ist dies eine Gelegenheit, ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten aufgrund ihrer Verantwortung für ihre Kinder zu überdenken und auch für sich zu profitieren!

In diesem Sinne, viel Spaß und viel Erfolg beim Ausprobieren der Rezepte und vielleicht einer bewussteren Ernährung.



Rainer Lauf

Dr. med. Rainer Lauf

Arzt für Kinder- und
Jugendmedizin
Bad Sobernheim

Leckere Rezepte für ein 5-Sterne-Power-Frühstück



Kinder, die ausgewogen frühstücken, sind ausgeglichener und lernfreudiger im Alltag. Denn mit dem Frühstück wird der Körper mit Energie und Nährstoffen versorgt. Trotzdem gibt es kleine Morgenmuffel, die kurz nach dem Aufstehen noch nichts essen möchten. In vielen Familien reicht morgens die Zeit nicht für ein ausgiebiges Frühstück. Gerade wenn das Frühstück zu Hause fehlt, ist das Frühstück in der Kita besonders wichtig.

Ihre Kindertageseinrichtung nimmt am 5-Sterne-Power-Frühstück teil. Im Rahmen dieses Angebots lernen Ihre Kinder, welche Lebensmittel in ihre Brotbox hineingehören. Unterstützen Sie die Kompetenz Ihrer Kinder und besprechen Sie mit ihnen den Inhalt der Frühstücksbox.

Denn Ihre Kinder wissen: Das ideale Frühstück für die Kita besteht aus einem belegten Brot oder Brötchen mit Vollkornanteilen, garniert mit Salatblättern und frischem Obst oder Knabbergemüse. Lecker ist auch Müsli mit Obststücken und Milch oder Naturjoghurt. Ausreichend Getränke gibt es in der Kita.

Wir haben für Sie eine bunte Vielfalt an Frühstücksrezepten zusammengestellt, die ganz einfach zuzubereiten sind. Lassen Sie Ihre Kinder bei der Herstellung der Speisen helfen. Das macht allen Spaß. Die Speisen schmecken lecker und sind ganz nebenbei ausgewogen und gesund.



Bitte beachten Sie:

Das Frühstück für die Kita ist am besten in einer stabilen Brotbox aufgehoben. Da kann nichts zerquetschen und die Speisen behalten ihr appetitliches Aussehen.

Phantasievoll gestaltete Brote eignen sich nur bedingt zum Mitnehmen. Durch den Transport kann das Aussehen erheblich beschädigt werden. Deshalb haben wir auf eine aufwendige Dekoration verzichtet. Wenn Sie die Rezepte für den Frühstückstisch für zu Hause zubereiten, können Sie Ihre Kreativität voll entfalten.

Alle nachfolgenden Rezeptvorschläge sind von Kindern vorab zubereitet, probiert und als empfehlenswert beurteilt worden.

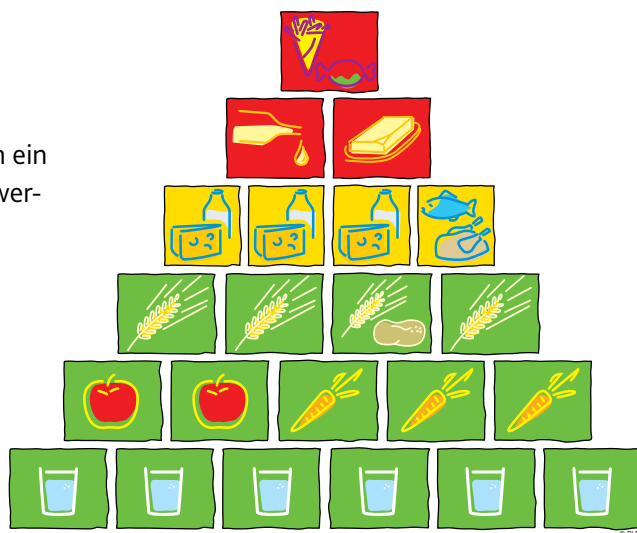
Wir haben auf
kindgerechte
Rezepte geachtet!



5-Sterne-Power-Frühstück

Mit Hilfe der Ernährungspyramide lässt sich ein optimales und ausgewogenes 5-Sterne-Power-Frühstück kinderleicht zusammenstellen.

Nach den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und anhand der Ernährungspyramide ist der Tabelle zu entnehmen, aus welchen Lebensmittelgruppen das Frühstück für die Kinder zusammengestellt sein soll. Eine Kinderhand dient als Maß für die Größe einer Portion.



Quelle: © Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl	Portionsgröße
☆ Getränke	Früchte-, Kräutertee ohne Zucker und Süßungsmittel Wasser	1 Glas (Glasgröße passend in eine Hand)
☆ Gemüse, Salat, Obst	Gemüse, roh oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat Nüsse und Ölsaaten als Topping für Müsli und Salate Obst, möglichst frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel Nüsse (ungesalzen), Ölsaaten	1 bis 2 Kinderhände voll
☆ Getreide, Getreideprodukte	Vollkornprodukte (Brot, Brötchen) Selbstgemachtes Müsli (ohne Zucker und Süßungsmittel)	eine Scheibe in der Größe der Handfläche mit ausgestreckten Fingern 1 bis 2 Kinderhände voll
☆ Milch und Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir (max. 3,8 % Fett absolut) Speisequark (max. 5 % Fett absolut) Käse (max. 30 % Fett absolut) jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel	Milch: 1 Glas (Glasgröße passend in eine Hand) Milchprodukte: z. B. ein kleiner Becher Joghurt 1 Scheibe Käse in der Größe eines Handtellers
☆ Optimale Essatmosphäre		

Quelle: Modifiziert nach DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
„Optimale Lebensmittelauswahl für das Frühstück und die Zwischenverpflegung“

Vier der fünf Sterne werden für Lebensmittel und Getränke vergeben. Aber genauso wichtig ist die Essatmosphäre. Deshalb gibt es beim 5-Sterne-Power-Frühstück den fünften Stern für eine optimale Essatmosphäre.

Familienmahlzeiten in einer ruhigen und entspannten Essatmosphäre wirken sich positiv auf die Ernährungsgesundheit von Kindern aus. Eine optimale Atmosphäre während der Mahlzeiten bedeutet, dass sowohl der Fernseher als auch sonstige elektronische Unterhaltungsgeräte ausgeschaltet werden.

Weitere positive Einflussfaktoren sind ausgewogene Lebensmittel, die Vorbildfunktion der Eltern durch ihr eigenes Ernährungsverhalten sowie das Einbeziehen der Kinder bei der Vor- und Zubereitung der Mahlzeiten.



Tipps für eine entspannte Frühstücksatmosphäre:

- ✓ Alle Familienmitglieder bei der Zubereitung des Frühstücks integrieren, dabei auf eindeutige Aufgabenverteilung achten.
- ✓ Den Tisch am Vorabend decken und die Kita-Tasche bereitstellen.
- ✓ Aufwendigere Gerichte am Vorabend vorbereiten bzw. unempfindliche Zutaten bereitstellen.
- ✓ Genügend Zeit für das Frühstück einplanen, deshalb rechtzeitig aufstehen.



Gut zu wissen: Nachhaltigkeit beim 5-Sterne-Power-Frühstück



Eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Durch den Einkauf von Produkten aus ökologischer, regionaler sowie saisonaler Erzeugung leisten wir einen wertvollen Beitrag für den Umwelt- und Klimaschutz. Eine nachhaltige Ernährungsweise trägt

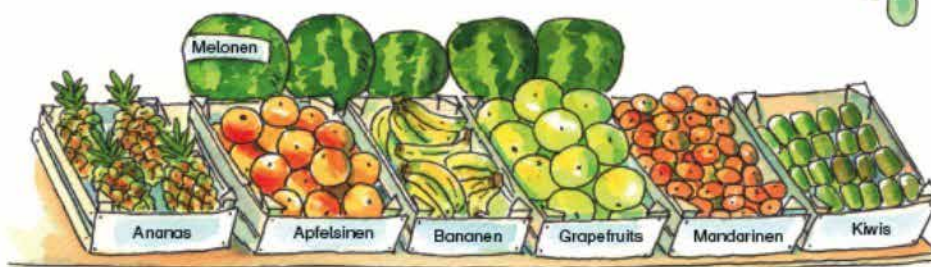
- ✓ zur Schonung natürlicher Ressourcen,
- ✓ zur Wertschöpfung in der Region,
- ✓ zur Wertschätzung regionaler Lebensmittel,
- ✓ zur biologischen Vielfalt
- ✓ sowie zu einer guten Energieeffizienz bei.

Obstkalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikosen						●	●	●				
Birnen	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Brombeeren						●	●	●	●	●		
Erdbeeren				●	●	●	●	●	●	●		
Himbeeren					●	●	●	●	●	●		
Johannisbeeren					●	●	●	●	●	●		
Kirschen, sauer						●	●	●	●	●		
Kirschen, süß						●	●	●	●	●		
Pfirsichgruppe							●	●	●	●		
Pflaumengruppe						●	●	●	●	●		
Trauben							●	●	●	●		

● großes ● mittleres ● kleines ● sehr kleines Angebot an heimischem Obst

Südfrüchte wachsen nur im warmen Süden.
Die meisten kommen mit dem Schiff zu uns.



Quelle: © BLE, 2018, aus dem Unterrichtsmaterial 3388: „Für Gemüseforscher und Obstdetektive“

Tipp:

Wann welches heimische Obst und Gemüse Saison hat, können Sie dem Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) entnehmen.



Gemüsekalender

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Bohnen					•	•	•	•	•	•		
Brokkoli					•	•	•	•	•	•	•	•
Chicorée	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chinakohl	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Eisbergsalat					•	•	•	•	•	•		
Feldsalat	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Gemüsefenchel					•	•	•	•	•	•		
Gemüsepaprika						•	•	•	•	•		
Gurken			•	•	•	•	•	•	•	•		
Kohlrabi				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Kopfsalat			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Möhren	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Porree, Lauch	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Radieschen	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rettich	•			•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rosenkohl	•	•							•	•	•	•
Spinat			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Tomaten				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Weißkohl	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Zucchini					•	•	•	•	•	•		

• großes • mittleres • kleines • sehr kleines Angebot an heimischem Gemüse



Quelle: © BLE, 2018, aus dem Unterrichtsmaterial 3388: „Für Gemüsforscher und Obstdetektive“

Gut zu wissen:

Durch das Angebot an saisonalen und regionalen Produkten wird unsere Ernährung vielfältiger, geschmackvoller und gesünder. Auf dem Feld ausgereiftes Obst und Gemüse hatte mehr Zeit zum Wachsen. Dadurch ist es reicher an lebensnotwendigen und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen sowie natürlich enthaltenen Aromastoffen, die für den typischen Geschmack verantwortlich sind.



Gut zu wissen:



Kinder

- ✓ beschäftigen sich stärker mit dem Thema Ernährung, wenn sie an der Planung und Zubereitung des Essens beteiligt werden.
- ✓ lernen, wie Lebensmittel aussehen, wie sie verarbeitet werden und welche Speisen mit ihnen hergestellt werden können.
- ✓ erforschen durch Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und Fühlen die Vielfalt der Lebensmittel.
- ✓ können unter Aufsicht einfache Aufgaben selbständig durchführen, wie z. B. Obst und Gemüse klein schneiden, raspeln oder reiben, Zutaten abwägen, abmessen oder verrühren, Nachspeisen zubereiten und dekorieren.
- ✓ sind offener für Neues, wenn sie die Speisen selbst herstellen und probieren dürfen.
- ✓ lernen von klein auf hygienisches Arbeiten wie z. B. lange Haare zusammenbinden, lange Ärmel hochkrempeln, Wunden wasserdicht abdecken, eine saubere Schürze tragen, gründlich die Hände mit Seife reinigen, nicht auf Lebensmittel husten oder niesen und den Arbeitsplatz sauber halten.



Maßangaben in den Rezepten

g	Gramm
ml	Milliliter
Msp.	Messerspitze
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel

und nun viel Spaß beim Ausprobieren und Zubereiten der
5-Sterne-Power-Frühstücksrezepte!

Knusper – Müsli

Zutaten für 4 Portionen

120 g kernige Haferflocken

1 EL Mehl

1 EL Honig

1 ½ EL Rapsöl

30 ml Wasser

Wahlweise kann das Müsli hergestellt werden mit

50 g getrockneten Früchten

(z. B. Rosinen, kleingeschnittene Aprikosen oder Pflaumen, Apfelringe)

Variante für ältere Kinder

20 g gemahlene Nüsse

25 g Sonnenblumenkerne

1 Msp. Zimtpulver

1 Msp. Vanillezucker

Gut zu wissen:

Das Müsli wird erst knusprig, wenn es ausgekühlt ist.

Vorsicht: Verschluckungsgefahr bei grob gehackten Nüssen! Deshalb für Kleinkinder Nüsse fein hacken oder mahlen.



Zubereitung:

1. Haferflocken, Mehl, Honig, Öl und Wasser in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die Masse darf weder leicht auseinanderfallen noch klebrig sein. Je nach Konsistenz noch ein bis zwei Esslöffel Haferflocken, Mehl oder Wasser zugeben.
2. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gebröckelt darauf verteilen, bei 160 °C ca. 30 Minuten bräunen.
3. Getrocknete Früchte waschen, abtropfen lassen und große Obststücke in Würfel schneiden und zum Müsli geben, kurz mit rösten.

Variante:

Für ältere Kinder können Nüsse, Sonnenblumenkerne, Zimt und Vanillezucker vor dem Rösten zur Grundmasse gemischt werden.

Frühstückspower aus dem Glas

Zutaten für 1 Glas

- 1 Hand voll Obst der Saison
- 3 EL Naturjoghurt
- 2-3 EL Müsli

Zubereitung:

1. Obst, je nach Sorte waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke teilen.
2. Evtl. Früchte mischen und in das Glas füllen.
3. Evtl. Joghurt über das Obst geben.
Müsli als oberste Schicht einfüllen.



Tip:

Saisonale und regionale
Obstsorten bevorzugen.
Siehe Saisonkalender Seite 8.



Kräuterquark to-go

Zutaten für 4 Portionen

500 g Speisequark

250 g Naturjoghurt

Salz, Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

Kresse

Gemüse für Gemüse-Sticks je nach
Saison und Geschmack



Zubereitung:

1. Quark und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren.
2. Kräuter waschen und trocknen, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken.
3. Kresse abschneiden und zusammen mit den anderen Kräutern in den Quark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Tipp:

Ein paar Tropfen Leinöl zum Quark geben. Leinöl enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren und ist dadurch gesundheitlich besonders wertvoll.

Kräuterquark schmeckt auch als Mittagessen zu Pellkartoffeln super gut.



Knackiges Quark-Frischkäsebrod

mal fruchtig – mal pikant

Zutaten für 4 Brote

4	Scheiben Knäckebrot
40 g	Frischkäse
40 g	Speisequark
	Salz, Pfeffer
1	Möhre
1	Apfel
	Kresse

Zubereitung:

1. Frischkäse, Quark, Pfeffer und Salz miteinander verrühren.
2. Möhre und Apfel waschen, Möhre schälen und raspeln, Apfel entkernen und in Spalten schneiden.
3. Brote mit dem Frischkäseaufstrich bestreichen, die geraspelten Möhren darauf verteilen, mit Apfelspalten belegen und mit Kresse bestreuen.

Variante:

Walnüsse können das Knäckebrot abrunden. Statt Möhren können auch Himbeeren, Kohlrabi, Gurke oder Paprika verwendet werden.



Gut zu wissen:

Für die fruchtige Variante werden die Brote mit Obst belegt, für die pikante mit Gemüse.



Piratenspieße

Zutaten für 8 Spieße

4	Scheiben Vollkornbrot
100 g	Frischkäse
40 g	Kirschtomaten
1/2	Gurke
8	Holzspieße

Zubereitung:

1. Zwei Scheiben Brot mit Frischkäse bestreichen, mit den anderen beiden Scheiben belegen und in Würfel schneiden.
2. Gemüse waschen, Gurke in Scheiben schneiden.
3. Je Spieß abwechselnd Gurkenscheibe, Brotwürfel, Tomate, Brotwürfel und Gurkenscheibe aufspießen.

Tip:

Für die Spieße können je nach Saison auch Paprikastücke, Möhrenscheiben, Kohlrabi oder anderes Gemüse verwendet werden.



Volle Kornpower

Zutaten für 4 Brötchen

- 4 Körnerbrötchen oder Körnerstangen
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Kräuter gehackt
 - einige Salatblätter (je nach Saison Rucola, Lollo rosso oder Feldsalat...)
- 4 Scheiben Käse (je nach Geschmack Gouda, Leerdamer...)
- 1-2 Möhren

Tip:

Beim guten Essen das Trinken nicht vergessen!



Zubereitung:

1. Salatblätter waschen und gut trocknen.
2. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.
3. Frischkäse mit den Kräutern verrühren und die Körnerstangen oder -brötchen damit bestreichen.
4. Das Brötchen mit den Salatblättern, je einer Scheibe Käse und den Möhrenscheiben belegen. Fertig!

Apfel-Curry-Brotaufstrich

Zutaten für 4 Brötchen

- 4 Vollkornbrötchen
- ½ TL Currypulver, mild
- 3 EL warmes Wasser
- 200 g Speisequark
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL gemischte Kräuter, gehackt

Zubereitung:

1. Currypulver mit Wasser verrühren.
2. Quark zufügen und cremig rühren.
3. Staudensellerie waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden, Selleriegrün fein hacken.
4. Äpfel waschen, entkernen, grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Äpfel und Sellerie unter den Quark heben und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
6. Die Brötchen mit dem Apfel-Curry-Brotaufstrich bestreichen. Als Dekoration eignen sich dünne Apfelspalten und gehackte Kräuter.



Tip:

Der Brotaufstrich kann am Vorabend hergestellt werden!



Grüner Poweraufstrich

Zutaten für 4 Brote

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Schalotte
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 2-3 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer

Variante

- 20 g Hirtenkäse
- 1 Tomate
- 1 TL Italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein würfeln.
2. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken.
3. Avocado der Länge nach halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.
4. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Schalotten, Frischkäse, Zitronensaft und Petersilie zugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Brote damit bestreichen.

Zubereitung der Variante:

Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den italienischen Kräutern unter die Avocado-Frischkäsemasse rühren.



Tip:

Der Kreativität und Vielfalt sind bei der Herstellung von Brotaufstrichen keine Grenzen gesetzt. Der eigene Geschmack ist entscheidend.



Veggie-Bagel

Zutaten für 4 Bagel

- 4 Bagel
- 2 EL Frischkäse
 - einige Salatblätter (je nach Saison Rucola, Lollo rosso oder Feldsalat...)
 - Kirschtomaten
 - Salatgurke
 - Kresse



Zubereitung:

1. Salatblätter waschen und gut trocknen.
2. Tomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden.
3. Bagel nach Anleitung vorbereiten, anschließend mit Frischkäse bestreichen
4. Mit den Salatblättern, Tomaten, Gurken und Kresse belegen. Fertig!

Tip:

In einer Brotbox halten sich die Zwischenmahlzeiten lange frisch und sehen appetitlich aus.



Power-Wraps

Zutaten für 4 Wraps

Wraps:

150 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz
1 TL	Oliveöl
90 ml	warmes Wasser

Belag:

4 EL	Frischkäse
1 TL	Senf
1 TL	Honig
½	Eichblattsalat
1	Paprika
4	Tomaten
2	Möhren
½	Gurken
100 g	Gouda, gerieben

Zubereitung:

Wraps:

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Olivenöl und warmes Wasser zugeben und den Teig gut durchkneten.
3. 5-6 gleichgroße Teigkugeln formen und diese 20 min. ruhen lassen.
4. Teigkugeln mit einem Nudelholz zu sehr dünnen Fladen ausrollen.
5. Anschließend Fladen von beiden Seiten ca. 30 Sek. backen.

Belag:

6. Salat und Gemüse waschen, Möhren schälen.
7. Salat und Paprika in dünne Streifen, Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden, Möhren mit Julienneschneider in feine Streifen schneiden.
8. Frischkäse, Honig und Senf verrühren, Wraps damit bestreichen.
9. Salat und Gemüse auf den Wraps verteilen, mit Käse bestreuen.
10. Wrap auf einer Seite einschlagen und aufrollen (siehe Abbildung Seite 21), halbieren.





Den Wrap mit Frischkäse bestreichen und mit den vorbereiteten Zutaten belegen.



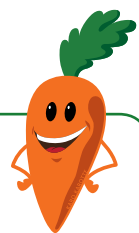
Zwei gegenüberliegende Seiten einschlagen.



Den Wrap, wie abgebildet, zusammenrollen und anschließend halbieren.



Die Wraps können auch als Fingerfood in mundgerechte Stücke geschnitten werden.



Tip:

Käsecreme, Salat und Gemüse können bereits am Abend vorher vorbereitet werden.

Wenn es mal schnell gehen soll, können auch gekaufte Vollkornwraps verwendet werden.

Käsebrötchen

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Vollkornbrötchen
- 10 g Margarine
- einige Salatblätter (Salat je nach Saison)
- 4 Scheiben Käse
- 1 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- Kresse



Zubereitung:

1. Salatblätter waschen, trocken tupfen.
2. Äpfel waschen, entkernen und in dünne Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
3. Brötchen aufschneiden, mit Margarine bestreichen und mit Salat, Käse, Apfelspalten und Kresse oder anderen Kräutern belegen. Fertig!

Tip:

In einer Brotbox halten sich die Zwischenmahlzeiten lange frisch und sehen appetitlich aus.



Geflügelsandwich

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Scheiben Vollkornsandwich oder Vollkornbrot
- 2 Champignons
- 1/2 Gurke
- einige Salatblätter (Salat je nach Saison)
- 2 EL Frischkäse
- 2 EL Saure Sahne
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 150 g Putenbrust



Zubereitung:

1. Champignons putzen, in Scheiben schneiden, Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Salatblätter waschen, trocken tupfen.
3. Frischkäse und saure Sahne glatt und cremig rühren, Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Brotscheiben mit der sauren Sahne-Frischkäsecreme bestreichen und halbieren.
5. Eine Brothälfte mit Salat, Putenbrust, Gurken und Champignons belegen, zum Schluss die andere Brothälfte auflegen. Fertig!



Zwergenpower

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Speisequark
- 150 g Naturjoghurt
- 1 TL Milch (nach Bedarf)
- 1 TL Honig
- Zitronensaft
- 300 g Obst je nach Saison und Geschmack

Zubereitung:

1. Quark und Joghurt mit einem Schneebesen verrühren.
2. Evtl. mit etwas Milch glatt und cremig rühren.
3. Je nach Geschmack Honig und Limettensaft zugeben und unterrühren.
4. Obst waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder im Mixer pürieren und unter die Quarkcreme rühren. Fertig!



Tip:

Saisonale Früchte haben einen hohen Eigengeschmack. Durch die natürliche Süßkraft der Früchte kann meist auf Zuckerzusatz verzichtet werden.



Beerenstarker Milchmix

Zutaten für 4 Portionen

200 g Beerenobst je nach Saison
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Heidelbeeren, Brombeeren)

800 ml Milch

1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

1. Obst vorsichtig waschen, evtl. Stiele oder Blütenansätze entfernen und verlesen.
2. Obst und alle weiteren Zutaten in einen Haushaltsmixer geben und zunächst auf schwacher, dann auf höchster Stufe mixen.
3. In Gläser oder „To-Go“-Mehrwegbecher verteilen.

Tip:

Vollreifes Obst eignet sich hervorragend für Milchmixgetränke. Es hat von Natur aus eine hohe Süßkraft, deshalb kann auf Zuckerzusatz verzichtet werden.



Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Junger Spinat
- 500 ml Orangensaft
- 1/2 Vollreife Banane
- 1 Birne
- 1 Apfel
- Mineralwasser



Zubereitung:

1. Spinat gründlich waschen, grobe Stiele entfernen und in einen Haushaltsmixer geben.
2. Orangensaft zugeben, durchmischen.
3. Apfel und Birne waschen, entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit der Banane in den Mixer geben, auf höchster Stufe durchmischen.
4. In Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.



Tip:



Halte es einfach!

Drei bis vier Zutaten reichen aus. Zu viele Zutaten schaffen Verwirrung. Die einzelnen Zutaten sind nicht mehr zu differenzieren und führen zu einem pampigen Geschmack.

Der Geschmack ist entscheidend!
Nur Zutaten verwenden, die man gerne mag!

Zu viel Blattgrün ist gewöhnungsbedürftig!
Grüne Smoothies zu Beginn in einem Frucht-Grün-Verhältnis von 60:40 beginnen, also 60 % Frucht und 40 % Grün.

Cremig muss er sein!
Die Cremigkeit eines Smoothies kommt vom Mixen, d. h. die Mixdauer nicht zu kurz wählen.

Kalt soll er sein!
Das lange Mixen erwärmt den Smoothie. Pausen zwischen dem Mixen helfen, die Eigenschaften von Gemüse und Obst zu behalten.

Fruchtsmoothie

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Vollreife Banane
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 500 ml Orangensaft
- 1 TL Zitronensaft
- Mineralwasser

Zubereitung:

1. Obst waschen, Kerngehäuse entfernen, Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Obst in den Haushaltsmixer geben und auf höchster Stufe mixen.
3. Orangensaft zugeben, nochmals mixen.
4. In Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.



Tip:

Für den Smoothie eignet sich besonders gut überreifes Obst oder Obst, das nicht mehr so appetitlich aussieht. So können z. B. etwas angetrocknete Mandarinen zunächst mit der Zitruspresse ausgepresst werden. Der Saft eignet sich hervorragend für den Fruchtsmoothie. Auf diese Weise kann man einen guten Beitrag gegen die Lebensmittelverschwendung leisten.



Vitamindrink

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 200 ml Orangensaft
- 500 ml Buttermilch

Zubereitung:

1. Apfel und Birne waschen und entkernen, in grobe Stücke schneiden und in den Haushaltsmixer geben.
2. Möhre schälen, in Stücke schneiden und in den Mixer geben.
3. Orangensaft und Buttermilch zugeben und kräftig durchmischen.
4. In Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.



Jetzt darf Ihr Kind ran:

Male, wie dein Frühstück zu Hause aussieht und was du in deine 5-Sterne-Power-Frühstücks-Brotbox einpackst:



Meine 5-Sterne-Power-Frühstücksbox:



KONTAKTDATEN

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz

55116 Mainz, Kaiser-Friedrich-Straße 1
Telefon: 06131 16-5278
E-Mail: ernaehrung@mkuem.rlp.de
www.rheinland-pfalz-isst-besser.de



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Mit freundlicher Unterstützung von:

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse

67304 Eisenberg, Virchowstraße 30
Telefon: 0800 4772000
E-Mail: ernaehrung@rps.aok.de



Fachzentrum Ernährung RLP Ernährungsberatung DLR Westerwald-Osteifel

56410 Montabaur, Bahnhofstr. 32
Telefon: 02602 9228-16
E-Mail: ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de
www.ernaehrungsberatung.rlp.de



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung RLP DLR Westerwald-Osteifel

56410 Montabaur, Bahnhofstr. 32
Telefon: 02602 9228-28
E-Mail: kitaverpflegung@dlr.rlp.de
www.kitaverpflegung.rlp.de

Fachzentrum
Ernährung
Rheinland-Pfalz

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft RLP e. V.

55543 Bad Kreuznach, Riegelgrube 15-17
Telefon: 0671 8860250
E-Mail: info@milag.net
www.milag.net



Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Rheinland-Pfalz herausgegeben. Sie darf weder von Parteien, noch Wahlbewerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von sechs Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen der Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kaiser-Friedrich-Straße 1
55116 Mainz

Poststelle@mkuem.rlp.de
www.mkuem.rlp.de

Facebook: <http://www.facebook.com/UmweltRLP>

Twitter: <http://twitter.com/UmweltRLP>