

FÜR  
GUTES  
ESSEN



IN KITA  
UND  
SCHULE



# DAS BESTE ESSEN FÜR MEIN KIND!

WAS SIE FÜR GUTES  
ESSEN IN KITA & SCHULE  
TUN KÖNNEN



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

MIT  
WERTVOLLEN  
TIPPS FÜR  
IHREN ALLTAG  
ZU HAUSE

# INHALTSVERZEICHNIS



3

GRUSSWORT

4-5

MACHT DAMPF!  
FÜR GUTES ESSEN IN KITA UND SCHULE!

6-7

DAMPF MACHEN – MIT SYSTEM

8-9

BESSER ESSEN – LEICHTER LERNEN

10-12

SCHMECKT GUT – TUT GUT

13-19

AUCH ZU HAUSE:  
SO WIRD JEDER TAG ZUM LECKER-TAG

20-22

ESSENSKALENDER ZUM  
HERAUSTRENNEN



## GRUSSWORT

Liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Eltern,



Christian Schmidt  
Bundesminister  
für Ernährung und  
Landwirtschaft

mit unserer Kampagne „Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule“ möchten wir die Verpflegung in Kitas, Tageseinrichtungen und Schulen weiter verbessern. Unser Ziel: In ganz Deutschland soll die Verpflegung hohen Standards genügen, damit Ihr Kind gesund aufwachsen und von mehr Lebensqualität und gesteigerter Leistungsfähigkeit profitieren kann.

Dies können wir nur gemeinsam erreichen. Als Eltern haben Sie großen Einfluss auf die Essgewohnheiten Ihres Kindes und auf das, was für Ihr Kind in Kita und Schule auf den Teller kommt. Das zeigt die Zusammenarbeit mit engagierten Eltern vor Ort, für deren Einsatz ich an dieser Stelle herzlich danke.

Auch Sie möchten wir gerne als Verbündete gewinnen. Unterstützen Sie uns dabei, die Mittagsverpflegung aller Kinder zu verbessern, und mischen Sie sich ein! In der vorliegenden Broschüre haben wir Expertenwissen und die langjährige Erfahrung jener gebündelt, die Tag für Tag die Essensversorgung planen und organisieren. Sie finden hier neben grundlegenden Informationen zu gesundem Essen vor allem auch Tipps, wie Sie die Verpflegung in der Kita oder Schule Ihres Kindes besser einschätzen und aktiv mitgestalten können.

Lassen Sie uns gemeinsam Dampf machen!

Ihr Christian Schmidt  
Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft



## FÜR GUTES ESSEN IN KITA UND SCHULE

### EIN RECHT AUF GESUNDE ERNÄHRUNG!



Essen ist Vertrauenssache. Nehmen Sie es also gerne ganz genau mit der Ernährung Ihrer Kinder in der Kita oder in der Schule. Erkundigen Sie sich, was dort auf den Teller kommt – das ist Ihr gutes Recht. Schließlich haben die Mahlzeiten, die bundesweit über vier Millionen Kinder und Jugendliche tagtäglich außer Haus zu sich nehmen, direkte Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit.



### BITTE EINMISCHEN

Sie, liebe Eltern, spielen eine wichtige Rolle, denn Sie wollen das Beste für Ihr Kind. Ihnen liegt die Qualität des Essens in Kitas und Schulen besonders am Herzen. Sie interessieren sich, Sie bringen Probleme zur Sprache, Sie setzen sich ein für ein gutes und gesundes Mittagessen. Egal in welchem Bundesland Sie leben, egal wie die Kita- und Schulverpflegung bei Ihnen vor Ort im Einzelnen geregelt ist – Sie sind diejenigen, die sich einmischen und deren Einfluss dafür sorgen kann, dass Ihre Kinder auf den Tellern ausgewogene und leckere Gerichte finden.

## GESUNDES ESSEN – GANZ EINFACH

Was ist das eigentlich – gesundes Essen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – wissenschaftlich gesichert und einfach umzusetzen. Die wichtigsten Grundlagen:

- Aus der Vielfalt der Lebensmittel wählen und dabei pflanzliche bevorzugen. Immer viel trinken – am besten Leitungswasser (Trinkwasser), das ist sicher, immer verfügbar und preiswert.
- Getreideprodukte nutzen, am besten aus Vollkorn. Darin stecken Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Fünf Mal täglich Obst und Gemüse – möglichst nach der Saison, mal roh und mal gegart.
- Milch und Milchprodukte gehören täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan. Fleisch, Wurst und Eier in Maßen essen.
- Lebensmittel immer schonend und nur kurz garen und nicht zu lange warm halten. Für die Einnahme oder den Verzehr der Mahlzeiten dagegen ausreichend Zeit einplanen.

Diese Empfehlungen gelten ganz allgemein und nicht nur für die Verpflegung in Kita und Schule. Daraus hat die DGE Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kita und Schule abgeleitet, die in allen Bundesländern anerkannt werden und Ihnen als verlässliche Orientierung dienen können.





# DAMPF MACHEN – MIT SYSTEM

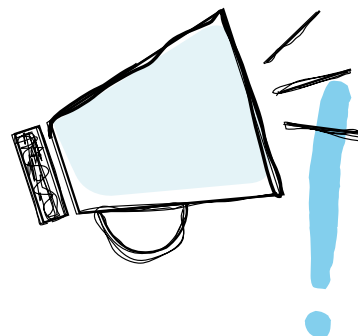
Das Essen in der Kita oder Schule Ihrer Kinder ist verbesserungswürdig? Dann ergreifen Sie die Initiative: Suchen Sie Gleichgesinnte, wenden Sie sich an die Kita- oder Schulleitung oder an die jeweiligen Träger und berufen Sie sich dabei auf die DGE-Qualitätsstandards. Hier ein paar Tipps:

## AKTIV WERDEN

Die Mahlzeiten in der Kita oder Schule sind ein Thema, das unter Eltern oft diskutiert wird – mitunter heißer, als sie serviert werden. Da ist es gut, erst einmal die allgemeine Stimmung zu testen. Der Essenskalender\* hilft Ihnen, sich einen ersten Überblick über die gebotenen Mahlzeiten zu verschaffen. Mit einer Umfrage\* in der Klasse finden Sie heraus, ob und warum andere Kinder oder Eltern unzufrieden sind. Wenn Sie genau wissen wollen, was wirklich auf den Tisch kommt, machen Sie den Qualitäts-Check\*. Er zeigt Ihnen, ob die Standards der DGE eingehalten werden und wo es noch Verbesserungsbedarf gibt. Mit den DGE-Qualitätsstandards haben Sie – jenseits aller persönlichen Geschmacksvorlieben – eine anerkannte Leitlinie, die Ihnen hilft, Verbesserungsvorschläge konstruktiv vorzubringen.

## GLEICHGESINNTE SUCHEN

Sie möchten über das Essen sprechen? An wen können Sie sich mit Kritik und Anregungen oder bei Fragen wenden? Hat die Schule einen Verpflegungsausschuss oder einen Runden Tisch? Gibt es bereits andere Eltern, die sich um das Thema kümmern? Vielleicht finden Sie auch Erziehende oder Lehrende, die sich gerne für eine bessere Mittagsverpflegung einsetzen möchten. Mit der passenden Unterstützung können Sie nachdrücklich auf Essensqualität bestehen: bei Kita- und Schulleitungen sowie Kita- und Schulträgern und zuletzt natürlich auch bei den Caterern.



## VERBESSERUNGEN EINFORDERN

Sie haben Mitstreiter gefunden und auch die Kita- oder Schulleitung auf Ihre Seite gebracht? Dann sprechen Sie gemeinsam mit den Trägern Ihrer Einrichtung den Caterer an und machen Sie ihm konkrete Verbesserungsvorschläge – am besten unter Berufung auf die DGE-Qualitätsstandards. Falls die Mittagsverpflegung erst eingerichtet werden soll: Reden Sie mit bei der Auswahl des Caterers. Vielleicht gibt es ja auch einen Caterer in Ihrer Nähe, der bereits DGE-zertifiziert ist? Und wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind und ein bisschen mehr Zeit und Energie in gute Mittagsverpflegung investieren möchten: Gründen Sie eine Mensa-AG\* und bleiben Sie dran am Thema!

## MIT KLEINEN TRICKS GROSSES BEWIRKEN

- ▶ Das Essen zum Gemeinschaftserlebnis machen: zusammen essen – auch mit Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern, Tischregeln einhalten, Tisch gemeinsam abräumen
- ▶ Neues ausprobieren, über das Essen lernen: Gemüse oder Kresse im Schul- oder Kitagarten oder in Blumentöpfen selber anbauen und genießen
- ▶ Die Atmosphäre verbessern: für ausreichend lange Essenszeiten sorgen, Tische schön decken, von den Kindern bzw. Schülerinnen und Schülern gebastelte, zur Saison passende Dekoration verwenden
- ▶ Da kommt das her: mit der Klasse oder Kindergruppe den Wochenmarkt besuchen und jahreszeitliche Lebensmittel einkaufen, Ausflüge zu Streuobstwiesen, in Backstuben oder auf (Bio-)Bauernhöfe unternehmen
- ▶ Gesunde Gelegenheiten schaffen: innerhalb der Kitagruppe oder der Schulklasse geschnittenes Obst und Gemüse anbieten, die Kinder bei der Zubereitung helfen lassen
- ▶ Thementage oder -wochen einführen: internationale Gerichte ausprobieren, Essensplanung anlehnen an sportliche Großereignisse wie Olympia oder die Fußball-WM
- ▶ Für Vielfalt sorgen: vegetarische Gerichte anbieten und religiöse sowie regionale Essgewohnheiten berücksichtigen
- ▶ Für ältere Schülerinnen und Schüler Lounge-Ecken einrichten und im Speiseplan Trend-Essen einbauen (z. B. Wraps, Falafel, Veggieburger etc.)



### \*ONLINE-TIPP

Eine Mensa-AG gründen, den Speiseplan optimieren, Dampf machen für ein besseres Essen?

Viele weitere Tipps und Informationen sowie Vorlagen und Musteranschreiben finden Sie auf:

[www.macht-dampf.de](http://www.macht-dampf.de)



# BESSER ESSEN – LEICHTER LERNEN



## VON PROFIS EMPFOHLEN

Die Geschmäcker sind genauso verschieden wie die Meinungen darüber, was wirklich gesund ist. Eine verlässliche Orientierung bieten die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Doch was heißt das eigentlich?

## AUSGESUCHTE LEBENSMITTEL

Die Mittagsmahlzeit liefert einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Energie und Nährstoffen. Sie sollte aus mehreren Komponenten bestehen und täglich Rohkost, Salat oder gegartes Gemüse, eine sättigende Beilage (Reis, Nudeln, Kartoffeln) und ein Getränk umfassen. Die Lebensmittel sollten vielfältig und vor allem pflanzlich sein. Hoch im Kurs stehen Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn. Sie liefern Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Dazu stehen durchschnittlich zweimal pro Woche Obst, Milch und Milchprodukte mittags auf dem Speiseplan. Fisch kommt ein- bis zweimal wöchentlich auf den Teller, Fleisch, Wurst und Eier in Maßen. Generell gilt: möglichst wenig Fett, mit Zucker und Salz sparen, viel trinken – am besten Wasser.

## PLANUNG UND HERSTELLUNG

Die Mahlzeiten sollten schonend zubereitet und nur kurz gegart sein. Zentral bei der Planung und Herstellung der Mahlzeiten sind die Warmhaltezeit und -temperatur, die mindestens 65 °C beträgt. Damit möglichst viele Vitamine erhalten bleiben und Aussehen und Geschmack nicht leiden, dürfen Speisen nicht länger als drei Stunden warm gehalten werden. Je kürzer die Warmhaltezeit, umso besser. Und denken Sie daran: Die Warmhaltezeit beginnt, sobald das Essen fertig gekocht ist. Dann folgen Transport, Wartezeit und die Ausgabe an die Kinder und Jugendlichen. Falls die Wartezeit von maximal drei Stunden nicht eingehalten werden kann: Andere Verfahren wie Cook and Chill (Kochen und direkt kühlen) oder Tiefkühlsysteme könnten besser geeignet sein.

## ATMOSPHERE UND UMGEBUNG

Zum gesunden Genuss gehört schließlich auch eine angenehme Essensatmosphäre. Gestalten lässt sich diese zum Beispiel durch die Raum- und Tischdekoration, die Essenszeiten sowie die Begleitung der Mahlzeiten durch pädagogische Fachkräfte.

## EINE NEUE WELT ENTDECKEN

Für kleine Kinder sind viele Speisen und Lebensmittel noch vergleichsweise unbekannt – das ist eine Chance! Jetzt ist die Gelegenheit günstig, ihnen Spaß an einer gesunden Ernährung zu vermitteln. Für die Kleinsten gelten die gleichen Qualitätsansprüche, aber sie brauchen geringere Nährstoffmengen als ältere Kinder. Weil sie viele Speisen erst kennenlernen, sollten sie sich allmählich an Neues gewöhnen. Deshalb mögen sie es auch, wenn auf dem Teller nicht zu viel Durcheinander herrscht. Zumindest beim Essen mögen kleine Kinder alles schön aufgeräumt und geordnet.



# Praktischer Essenskalender

## ALLES IM BLICK

Was gab es wann zu essen, und wie hat es Ihrem Kind geschmeckt? Einen Wochenplan zum Herausreißen und Ausfüllen finden Sie am Ende der Broschüre.



# SCHMECKT GUT – TUT GUT

## KOPF – GUTES ESSEN STEIGERT DIE GEISTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

### ➤ Vollkorn sorgt für volle Konzentration

Unser Körper wandelt Zucker aus Vollkornprodukten langsamer in Energie um als aus Weißmehlprodukten. Der Blutzuckerspiegel steigt deshalb nur langsam an und bleibt über einen längeren Zeitraum auf einem Niveau. Dadurch bleiben wir länger fit und können uns besser konzentrieren.

### ➤ Omega-3-Fettsäuren machen schlau

Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle Fettsäuren. Das bedeutet, dass der Körper diesen Nährstoff nicht selbst bilden kann und auf seine Zufuhr über die Ernährung angewiesen ist. Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Funktion der menschlichen Zellmembranen. Das gute Funktionieren der Zellmembranen ist besonders wichtig für die Arbeit unseres Gehirns. Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in fettreichen Seefischen wie Lachs, aber auch in Walnüssen enthalten.

### ➤ Ohne Wasser läuft nichts

Wasser zählt zu den lebensnotwendigen Nährstoffen, das nur über Getränke und Lebensmittel aufgenommen werden kann. Da der menschliche Organismus Wasser nicht speichern kann, führen schon geringe Flüssigkeitsverluste zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit. Müdigkeit und Kopfschmerzen können erste Anzeichen von zu wenig Flüssigkeitszufuhr sein. Daher heißt es: Ausreichend trinken – für Kinder empfiehlt die DGE etwa einen Liter pro Tag.

## HERZ – GUTES ESSEN IST EINE HERZENSANGELEGENHEIT

### ➤ Essen ist Genuss

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen – gutes Essen kann Genuss sein und das körperliche und geistige Wohlbefinden steigern.

### ➤ Essen ist gesellig

Mahlzeiten im Familien- oder Freundeskreis stärken das Gemeinschaftsgefühl und fördern den Austausch und soziale Kompetenzen.

### ➤ Essen ist Erholung

Gutes Essen ist eine Auszeit vom Alltag und bietet Raum für Erholung. Wer sich beim Essen Zeit nimmt und die Signale des Körpers wahrnimmt, spürt das Sättigungsgefühl rechtzeitig und beugt Übergewicht vor.

## KÖRPER – GUTES ESSEN ALS BASIS FÜR WACHSTUM UND GESUNDHEIT

### ➤ Kohlenhydrate machen munter

Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant für den menschlichen Körper und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie stecken vor allem in Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis, aber auch in Obst und Gemüse.

### ➤ Fett ist nicht gleich Fett

Je nach Art und Herkunft liefern Fette dem Körper mehr oder weniger wertvolle Nährstoffe. Viele pflanzliche Fette wie zum Beispiel Rapsöl enthalten ungesättigte Fettsäuren. Einige davon kann der menschliche Körper selbst nicht bilden, er braucht sie aber für eine reibungslose Funktion. Außerdem benötigt er sie zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

### ➤ Proteine machen stark

Eiweiß, auch unter dem Namen Protein bekannt, kommt sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Produkten vor. Gute Eiweißlieferanten sind zum Beispiel Hülsenfrüchte oder Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Eiweiß ist der Baustoff für Zellen und Gewebe, wie zum Beispiel für die Muskeln, Organe und das Blut.

### ➤ Ballaststoffe sorgen für Balance

Ballaststoffe enthalten so gut wie keine Energie, sind aber für eine geregelte Verdauung erforderlich. Sie sind in Getreide, Obst und Gemüse enthalten. Auch hier können Vollkornprodukte punkten!

### ➤ Calcium macht Knochen und Zähne stark

Calcium ist ein Mineralstoff, der in Knochen und Zähnen gespeichert wird und ihnen Festigkeit verleiht. Gute Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt.

### ➤ Eisen gibt Kraft

Eisen ist ein Spurenelement und am Sauerstofftransport im Körper beteiligt. Es ist unentbehrlich für die optimale Gehirnentwicklung Ihres Kindes. Eisenmangel kann die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Zu den wichtigsten Eisenlieferanten gehören Brot, Fleisch, Wurstwaren und Gemüse. Pflanzliches Eisen verwertet der Körper am besten zusammen mit Vitamin C – also zum Beispiel mit einem Glas frisch gepresstem Orangensaft.

### ➤ Vitamine machen fit

Vitamine sind der Grundstoff für eine gesunde Ernährung. Wer viel Obst und Gemüse isst, nimmt mit der Nahrung alle nötigen Vitamine auf – mit einer Ausnahme: Vitamin D. Dieses Vitamin wird in der Haut gebildet – und zwar nur unter Einfluss der Sonne. Deshalb ist Bewegung an der frischen Luft – im Sommer mit leichter Bekleidung und Sonnenschutz – besonders wichtig.

# GESUNDE GRUNDLAGE

Früh übt sich, wer gesund essen und leben will. Die richtige Weichenstellung begünstigt einen gesunden Lebensstil im Erwachsenenalter und beugt außerdem der Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Gicht und Fettstoffwechselstörungen vor. Wer ausgewogen und gesund isst, tut also in vieler Hinsicht etwas für sein Wohlbefinden. Bestimmte Nährstoffe sind unentbehrlich für die Entwicklung des Gehirns, der Knochen, Muskeln und der Abwehrkräfte und fördern ein gesundes Aufwachsen.



## GESUND ESSEN MACHT SCHLAU!

Einige Stoffe in Lebensmitteln sind richtig gut fürs Gehirn. Zum Beispiel helfen Omega-3-Fettsäuren dem Gedächtnis und dem Lernvermögen, weil sie die Bildung von sogenannten Neurotransmittern fördern. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten kommen. Und ohne Glucose kann das Gehirn gar nicht arbeiten. Sie kommt u.a. vor in Obst und kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln.

Besonders hoch ist die Konzentration von Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel in Fisch, Walnüssen oder Leinöl.



## GESUND ESSEN MACHT STARK!

Klar, gesundes Essen allein macht Kinder nicht zum Muskelprotz – Sport und Bewegung gehören auch dazu. Aber einige Nährstoffe helfen beim Muskelaufbau: Eiweiß ist beispielsweise wichtig, weil es das Wachstum von Muskeln unterstützt.

Eiweiß steckt in Milch und Milchprodukten. Auch Geflügelfleisch hat einen hohen Gehalt an Eiweiß. Bei den pflanzlichen Lebensmitteln sind u.a. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte gute Eiweißquellen.



## GESUND ESSEN MACHT ROBUST!

Eine ausgewogene Ernährung hilft dabei, das Immunsystem auf Trab zu bringen. Denn Lebensmittel liefern wichtige Vitamine, wie zum Beispiel die Vitamine A und C, die die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen erhöhen.

Zum Beispiel liefern Zitrusfrüchte und Paprika Vitamin C. Vitamin A steckt u. a. in Milchprodukten, Fisch und Karotten.

# AUCH ZU HAUSE: SO WIRD JEDER TAG ZUM LECKER-TAG

## GESUNDE GRUNDLAGE

Geben Sie Ihren Kindern spielerisch mit auf den Weg, was für sie gesund ist. Schon bei kleinen Kindern wird der Grundstein für die Essgewohnheiten und das Geschmacksgedächtnis gelegt. Auf beides lässt sich zu diesem Zeitpunkt positiv Einfluss nehmen. Stellen Sie häufig frisches Obst und Gemüse auf den Tisch, bleiben Sie zurückhaltend bei Softdrinks, bieten Sie immer wieder Vollkornbrot, -kuchen, -nudeln und Fisch an. Beschränken Sie sich auf zwei Fleischmahlzeiten pro Woche und setzen Sie lieber regelmäßig auf Milchprodukte – am besten ungezuckert.

## CLEVER KOCHEN

Zeit und Nahrungsmittel sind zu wertvoll, um sie zu verschwenden. Wer vorausschauend einkauft, kann beides besser nutzen und genießen. Deshalb ist es sinnvoll, Mahlzeiten eine Woche im Voraus zu planen und die Zutaten gleich zu notieren. Alles, was gut haltbar ist, lässt sich beim Großeinkauf auf Vorrat kaufen und alles Frische kommt dann unter der Woche hinzu. Auch beim Kochen zahlt sich eine gute Planung aus. Wer zum Beispiel Kartoffeln gleich in doppelter Portion kocht, kann die zweite Portion später für einen Salat, einen Auflauf oder für Bratkartoffeln nutzen. Suppen und Eintöpfe lassen sich ebenso in größeren Mengen herstellen und anschließend in familiengerechten Portionen einfrieren. In einer gut schließenden Plastikdose halten sich Nudeln und geputzter Salat im Kühlschrank zwei Tage. Die Essig-Öl-Salatsoße lässt sich dort verschlossen sogar eine Woche aufbewahren – und für mehrere Salatportionen verwenden.





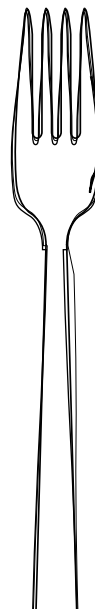


## ERSTE HILFE AUS DER TIEFKÜHLTRUHE

Convenience Produkte, also bereits vorbereitete Lebensmittel aus Kühltheke und Eisfach sind praktisch und helfen, Zeit zu sparen – was den turbulenten Familienalltag manchmal enorm erleichtert. Eine einseitige Ernährung mit Tiefkühl- und Konservenprodukten, Kartoffelpüree aus der Tüte und Backmischungen ist aber nicht empfehlenswert. Wer diese jedoch sorgfältig auswählt und mit frischen Zutaten kombiniert, kann so ausgewogene, leckere und qualitativ hochwertige Mahlzeiten kochen. Suppe aus der Dose, „Tütensuppe“, aber auch die Pizza aus dem Eisfach lassen sich beispielsweise mit frischem Gemüse aufwerten. Zu beachten ist: In der Regel enthalten frische Produkte, die nicht oder nur wenig verarbeitet sind, die meisten Nährstoffe.

## GUTE TISCHGESELLSCHAFT

Essen macht zusammen am meisten Spaß. Kein Wunder also, dass gemeinsame Mahlzeiten in allen Gesellschaften große Bedeutung haben. Ob in der Weihnachtszeit, an Hochzeiten, Kindergeburtstagen, bei geschäftlichen oder bei gesellschaftlichen Anlässen – Essen verbindet. Das tägliche Gemeinschaftserlebnis lässt sich schon früh kultivieren. Beteiligen Sie Kinder bereits bei der Vorbereitung des gemeinschaftlichen Rituals. Gemüse waschen, Zutaten anreichern, rühren und den Tisch decken: Viele Arbeitsschritte lassen sich schon den Jüngsten problemlos übertragen. Je mehr sie sich an der Zubereitung beteiligen, umso mehr wird das Essen auch zu ihrem Essen.

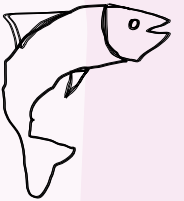


## SCHÖNEN FEIERABEND!

Feier-  
abend-  
rezepte

### Ofenkartoffeln mit Räucherlachs und Dillquark

- Zuerst die Kartoffeln (für 4 Personen 1 kg) waschen, schälen und vierteln.
- Mit 2 EL Rapsöl in einer Schüssel vermengen, dann mit Rosmarin und Salz würzen und auf dem leicht eingölten Backblech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen für 35 bis 40 Minuten bei 225 °C backen.
- Für den Dip: 500 g Quark, 100 ml Milch und 1 EL Rapsöl verrühren. 3 Zweige Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Quark zu den Kartoffeln servieren und zusammen mit dem Lachs genießen.





## Brokkoli-Schinken-Risotto



- 2 Zwiebeln schälen, würfeln und zusammen mit dem Reis (300 g) in 2 EL Öl glasig dünsten.
- Die Brühe (1 l) nach und nach dazugeben und unter Rühren jeweils so lange garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
- Brokkoli (500 g) putzen, in kleine Röschen teilen und in Salzwasser etwa 5 Minuten kochen.
- Kurz bevor der Reis gar ist, Brokkoli und klein gewürfelten Schinken unterheben und etwas ziehen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.



## Gemüsepizza

- Den Pizzateig (450 g, aus dem Kühlregal) nach Packungsanweisung vorbereiten.
- 1 Paprikaschote, 1 Zucchini und Champignons (150 g) putzen und in Streifen oder Scheiben schneiden.
- Den Teigboden mit den Tomatenstücken (375 g) bestreichen.
- Gemüse darüber verteilen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
- Mozzarellascheiben (250 g) dazu und im Ofen nach Packungsanweisung backen.
- Mit frischen Basilikumblättern bestreuen und servieren.



## WOHIN MIT DEM REST?

Angeschnittenes Gemüse, übrig gebliebene Spaghetti, ein halb gegessener Pudding: Was lässt sich mit Essensresten noch anfangen? Einiges – wenn man ein paar Tricks und die richtigen Rezepte kennt.

### Tipp 1

#### Reis, Nudeln und Couscous

Aus jeder dieser Zutaten lässt sich mit gedünstem Gemüse eine leckere Gemüsepfanne zaubern. Zusammen mit frischem oder gegartem Gemüse, Obst oder Käse eignen sie sich für einen Salat oder als Suppeneinlage – zum Beispiel Tomatensuppe mit Reis.



### Tipp 2

#### Kartoffeln

Übrig gebliebene Kartoffeln lassen sich mit Brühe oder Milch pürieren und als Kartoffelsuppe servieren. Mit etwas Gemüse wird aus den Resten eine Kartoffelpfanne oder ein Kartoffelaufbau. Auch lecker: Pellkartoffelsalat mit Gurken, Ei und Zwiebeln.



### Tipp 3

#### Gemüse

Bleibt nach dem Essen Gemüse übrig, kann das mit Brühe und Milch oder Sahne zu einer Cremesuppe püriert werden. Ebenso eignet es sich als Zutat für einen Auflauf oder als Füllung für ein Omelett.



Eine rote Paprikaschote fein würfeln, mit Frischkäse verrühren. Brotscheiben damit bestreichen, gehackte Kräuter nach Belieben darüberstreuen (z. B. Petersilie oder Schnittlauch).



Bereiten Sie mit Zahnstochern bunte Spießchen mit Käse und Weintrauben zu oder Rohkost-Spießchen aus Paprika, Gurke, Radieschen oder Spießchen mit Mini-Mozzarella-Kugeln, Kirschtomaten und Basilikumblättern.



Vollkornbrot scheiben dünn mit Butter, mildem Senf oder Kräuterfrischkäse bestreichen. Mit Schnittkäse, Salatblättern und Gurkenscheiben belegen. Eine Scheibe Brot obenauf legen und als Sandwich verzehren.



Füllen Sie eine Portion Müsli in eine gut schließende Dose ab und geben Sie einen Becher Naturjoghurt und eine Handvoll Weintrauben oder Erdbeeren mit dazu. Löffel nicht vergessen!



Industriell gefertigte Fruchtjoghurts oder Fruchtquark enthalten meist viel Zucker, künstliche Aromen und nur wenige Früchte. Verwenden Sie lieber Naturjoghurt oder mageren Quark und rühren ihn an mit Obst der Saison. Alternativ geht auch tiefgekühltes ungezuckertes Obst. In gut schließender Dose verpacken und in der ersten Pause essen.

# Rezept- ideen

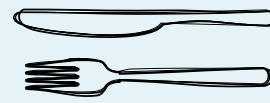
This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. In the top right corner, there is a decorative element consisting of a light green wavy shape with several small, darker green circular dots scattered around it. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or notebook paper.

# WIE HAT'S GESCHMECKT?

Der Essenskalender auf der Rückseite ist für Eltern und Kinder gedacht. Damit können sie zwei Wochen lang gemeinsam festhalten, wie das Essen in der Kita oder Schule war.



[www.macht-dampf.de](http://www.macht-dampf.de)



## ESSENSKALENDER

► DAS GAB ES HEUTE ZU ESSEN

Kalenderwoche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️





Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



FÜR  
GUTES  
ESSEN

Macht  
Dampf!  
...

IN KITA  
UND  
SCHULE

www.macht-dampf.de



# ESSENSKALENDER

Das GAB ES HEUTE ZU ESSEN

Kalenderwoche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Montag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ ja ☐ nein ☐ nein

Dienstag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ ja ☐ nein ☐ nein

Mittwoch

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ ja ☐ nein ☐ nein

Donnerstag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ ja ☐ nein ☐ nein

Freitag

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

War es warm?  
☐ ja ☐ nein

Sah es lecker aus?  
☐ ja ☐ nein

Hat es dir geschmeckt?  
☐ ja ☐ nein ☐ nein

# IMPRESSUM

## **Herausgeber**

Bundesministerium  
für Ernährung und Landwirtschaft  
Referat 123, 11055 Berlin

## **Stand**

Januar 2016

## **Text**

neues handeln GmbH, Köln

## **Gestaltung**

trio-group communication & marketing gmbh

## **Bildnachweis**

M. G. Koetter Photography, 60311 Frankfurt a. M.

## **Druck**

MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

## **Bestellinformation**

Diese und weitere Publikationen können Sie kostenlos bestellen:

Internet: [www.bmel.de/publikationen](http://www.bmel.de/publikationen)

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Fax: 01805-77 80 94

(Festpreis 14 ct/Min., abweichende Preise

a. d. Mobilfunknetzen möglich)

Tel.: 01805-77 80 90

(Festpreis 14 ct/Min., abweichende Preise

a. d. Mobilfunknetzen möglich)

Schriftlich: Publikationsversand der

Bundesregierung

Postfach 48 10 09 | 18132 Rostock

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bmel.de](http://www.bmel.de)