

Liebe Eltern,

wir sorgen im Kinderkreis selber für Mittagessen und Brotzeit, das heißt, wir teilen Koch- und Brotzeitdienste wochenweise unter uns auf. Das klingt für alle neuen Eltern erst mal schwierig, ist tatsächlich aber nur halb so wild. Wenn man ein paar Dinge weiß, macht das die Sache aber noch einfacher und deshalb haben wir hier einen kleinen Leitfaden erstellt.

Vielfältig

Kocht wie Ihr es gewohnt seid und so, dass es Euren eigenen Kindern schmeckt. Viele Köche verderben bei uns nicht den Brei sondern sind eine große Chance: Jede Familie kocht anders, und das ist gut so! Ein abwechslungsreicher – vielleicht sogar multikultureller – Speiseplan, verschiedene Gerichte und Zubereitungen sind eine Bereicherung. Und natürlich schmeckt den Kindern mal etwas nicht! Aber das kennt auch jeder von zu Hause und dann war es zumindest den Versuch wert. Natürlich spricht auch nichts gegen Bolognese oder Käsespätzle – nur wenn möglich, nicht jede Woche.

Deshalb werft bitte einen Blick auf den Speiseplan der Vorwoche.

Gesund und ausgewogen

Natürlich kochen wir gesund und ausgewogen – ohne Nährwerttabelle aber mit Menschenverstand!

Ausgewogen bedeutet:

Wechselt bitte ab zwischen Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Eierspeisen, Suppen, und und und – es muss nicht dreimal die Woche etwas mit Nudeln geben.

Fleisch bitte maximal zweimal pro Woche, einmal reicht auch – und auch vegetarische Wochen sind absolut legitim!

Keine Angst vor Gemüse! Lecker gewürzt, in Saucen, püriert, im Auflauf, als Suppe, etc. essen die Kinder das gerne. „Verstecken“ hilft auch.

Bio

Fleisch sollte in Bioqualität sein bzw. zumindest aus artgerechter Haltung stammen. Bei allem anderen sollte der Bioanteil so hoch wie möglich sein. Bitte achtet vor allem darauf, dass Ihr gute und saisonale Lebensmittel verarbeitet!

Einkaufen

Im Kiga gibt es Karten, mit denen man 10 Prozent Rabatt bei Basic und beim Stemmerhof bekommt. Die Karten kann man auf Nachfrage für die Dauer der Kochwoche im Kiga leihen.

Nachtisch

Pudding, Quarkspeise & Co.: Im Kindergarten achten wir darauf, dass **möglichst wenig Zucker** auf dem Speiseplan steht. Wenn Ihr Nachtisch mitbringen wollt, max. 1x pro Woche. An den Geburtstagen der Kinder darf natürlich dann auch Kuchen geschleckt werden....

Geburtstagskuchen

Wenn Euer Kind im Kindergarten Geburtstag feiert ist es üblich, dass es zwei (gleiche) Kuchen mitbringt, die die Erzieherinnen meist nach der Mittagspause verteilen. Hier eignen sich trockene Blech- oder Kastenkuchen, Muffins ect., die auf der Hand gegessen werden können und möglichst wenig schmieren oder krümeln.

Geburtstagskuchen ist aber kein Muss. Melone, Kekse sind genauso gut.

Unverträglichkeiten & besondere Ernährungsgewohnheiten

Familien, deren Kinder nicht alles essen können/dürfen, sollten das zu Beginn des Kiga-Jahres mitteilen. Der Kochdienst kennzeichnet entsprechende Inhaltsstoffe auf dem Wochenplan und trägt zudem ein, ob es eine Alternative gibt oder ob eine separate Mahlzeit von den Eltern des Kindes gebracht werden muss.

In diesem Kindergartenjahr ist die Kennzeichnung von Milchprodukten erforderlich!!

Organisatorisches

- Koch- und Brotzeitdienste umfassen eine Woche, eine Familie übernimmt jeweils das Mittagessen, eine andere die Brotzeit. Der Kochplan wird per Mail verschickt.
→ [Kiga-Jahr 2019/20: Familie Pache verantwortlich für die Kochplanung](#)
- Dienste tauschen: Bitte in Eigenregie einen Tauschpartner suchen und dann den Erzieherinnen mitteilen.
- Brotzeit und Mittagessen werden morgens im Kinderkreis abgegeben. Die Erzieherinnen verteilen die Brotzeit bzw. erwärmen das Mittagessen.
- Speiseplan aufhängen (Dokumentvorlage benutzen!): Es ist Auflage des Gesundheitsamtes, einen Speiseplan für die ganze Woche auszuhängen. Deshalb spätestens zu Beginn der Brotzeit- oder Kochwoche den Speiseplan mitbringen. **Das Gesundheitsamt erwartet ebenfalls die Kennzeichnung von Allergenen (siehe Vordruck)**
- Es gibt Behältnisse, die am Freitag vor der Kochwoche mitgenommen werden können.
- Pizzableche/Auflaufformen bei Bedarf am Vortag (morgens) erfragen
- Behältnisse für Reste mitliefern
- Mittagsdienst: 250 g Butter mitbringen (1 x montags)
- Mittagsdienst: nimmt am Freitag **Servietten/Lappen** mit und wäscht sie

- Brotzeitdienst: bekommt eine **Einkaufsliste** mit Besorgungen (Spültabs, Lappen, etc.)

Hat's geschmeckt?

Wer wissen möchte wie sein Essen ankam, ob es irgendwelche Probleme gab oder ob er etwas ändern kann, bitte beim Abholen an Steffi Rosenblatt wenden!

Checkliste – bitte immer bedenken!

- ✓ Das Essen muss **wieder aufgewärmt** werden können (entweder im Ofen oder auf dem Herd)
 - Deshalb...
 - ... sollten Aufläufe **nicht** gebacken sein, beim Erwärmen ist
 - sonst unklar wie weit der Garzustand ist,
 - Sonderfall: rohe Eier, sollten schon einmal durchgegart sein
 - ... sollten Suppen **nicht** zu dick/breiartig sein. Sie brennen sonst an, wenn nicht eine halbe Stunde permanent gerührt wird
 - ... werden Nudeln,(außer **Suppennudeln**-die bitte gekocht bringen) Kartoffeln und Reis ungekocht gebracht, sie werden frisch zubereitet (bei „exotischen“ Zutaten – Bulgur & Co. – bitte zubereitet bringen)
- ✓ **Nicht zu viele Schüsseln:** Bitte so wenige Einzelbestandteile wie möglich. Die Kinder nehmen sich selber an mehreren Tischen, d.h. es werden dann SEHR viele Schüsseln insgesamt.
- ✓ Auflaufformen etc. müssen in den Kindergarten-Ofen passen
- ✓ Die **Kühlkette** sollte eingehalten werden. Wenn möglich, Essen morgens in den Kühlschrank stellen, auf jeden Fall aber in der Nacht zuvor gut kühlen!



- ✓ Hackfleisch: Bitte nur ganz frisch verarbeiten! **Montags also keine Fleischpflanzerl o.ä....**
- ✓ Milchreis oder andere (stark am Teller klebende) Süßspeisen: bitte **nicht freitags** (muss aufwändig gespült werden)
- ✓ **Pfannengerichte** wie Bratkartoffeln etc. können in den Mengen nicht im Kiga frisch zubereitet werden.
- ✓ Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
- ✓ Salat: Nur **Gurkensalat** mit Joghurtsoße, andere Salate werden nicht gegessen
- ✓ Fischstäbchen: Nur einmal im Monat!

Anregungen Mittagessen




Das Buch „Kochen für Kindergruppen“ könnt Ihr Euch im Kindergarten ausleihen. Es liefert einige schöne Anregungen und Rezepte, allerdings sind nicht alle Rezepte daraus für uns geeignet, wenn sie z.B. nicht gut aufwärmbar sind.

Mengen (Richtwerte)

- 26 Kinder [?] in Ferienzeiten etc. fehlen oft einige Kinder. Bitte bei den Erzieherinnen erfragen!
- Pi mal Daumen: **Drei bis vier Kinder essen so viel wie ein Erwachsener**

MITTAGESSEN

WAS	WIEVIEL	Anmerkungen	Beispiele - Gerichte
Kartoffeln	3 kg	Als Beilage! Geschält in Wasser in Tupperdose bringen. Oder zu Hause in Salzwasser halbfertig ankochen.	Salzkartoffeln, Stampfkartoffeln (Butter bringen!) etc.
Kartoffeln	4-5 kg	als Hauptbestandteil	z.B. Kartoffelgratin,

Sind bei der Menge als Kartoffelecken nicht im Ofen zu backen		z.B. mit Dip: 1,5 Liter	dazu z.B. Gurkensalat von ca. 6 Gurken)
Nudeln (z.B. mit Soße)	2- 2,5kg (trockene Nudeln)	ungekocht bringen, werden im Kiga gekocht	Mit Sauce und ggf. Parmesan
Couscous	1,8 kg	gekocht bringen,	Mit Sauce, Geschnetzeltem, Gemüse, Fleischbällchen in Tomatensauce, etc.
Reis	1,5 -2 kg	Kein Kochbeutel-Reis	
Gnocchi	4 kg	Ungekocht bringen	Mit Sauce Mit Butter und Käse
Nudelsoße	3 Liter	Mit Parmesan extra	
Suppe klar	6-7 Liter	Mit Einlage oder extra Brot ect. (sonst werden die Kinder nicht satt), Einlage bitte extra bringen, quillt sonst und wird matschig Ggf. mit Nachtisch 	z.B. Maultaschen, Nudeln (vorgekocht), Griesnockerln, Pfannkuchen-Streifen, Baguette etc. Backerbsen zusätzlich kommen gut an
Gemüsesuppe püriert	6 Liter	Nicht zu dick, muss gut aufzuwärmen sein 	z.B. Kartoffelsuppe, Kürbissuppe, Süßkartoffelsuppe, Karottensuppe, etc. ggf. mit Würstchen, Lyoner-Stücken, Croutons, etc.
Auflauf	1,5 große Auflaufformen Kartoffelauflauf: 5 kg Kartoffeln, 1 Liter Sahne, 200 g Käse, 400 g Schinken Lasagne: 800 g Nudeln, 1,2 kg Hackfleisch, Soße	Ggf. Butter bringen zum Backen im Kiga roh bringen, nicht vorbacken Bei süßen Aufläufen Obst extra bringen	Lasagne mit oder ohne Fleisch, Kartoffelauflauf, Kartoffelgratin, Nudelauflauf mit Gemüse, süße Aufläufe – Griess- oder Reisauflauf
Käsespätzle	1,7 kg Mehl 17 Eier 1 kg Käse ggf Röstzwiebeln (extra)	Ggf. Butter bringen, alles fertig mischen, (bitte Käse unter die kalten Spätzle mischen, sonst schmilzt er schon an)	z.B. mit Gurkensalat 

Kaiserschmarrn	2 kg Mehl, 2 l Milch, 24 Eier, Zucker	z.B. mit Apfelmus (5 x 700g)	
Pfannkuchen	2 kleine Pfannkuchen pro Kind	Mit Marmelade Schon drauf verteilen und Pfannkuchen gerollt bringen, werden im Kiga nochmal kurz erwärmt	Sehr beliebt, aber viel Arbeit!
Spinat-Knödel	2 (kleine) Knödel pro Kind	Mit Butter und Parmesan, ggf. mit Gurkensalat	
Fleisch + Hackfleisch - verarbeitet	2,2 kg	Angabe gilt als Faustregel für fast alle Gerichte mit Fleisch. Dazu Beilage wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc.	Hackbällchen (z.B. mit Gemüse in Rahmsauce und Beilage), Fleischsauce, Hühnerfrikassee mit Reis, Gulasch mit Nudeln, Geschnetzeltes mit Nudeln/Reis, Hackbällchen in Tomatensauce mit Reis, etc.
Geschnetzeltes	von ca. 2,2 kg Fleisch	s.o.	
Gemüselasagne	Aus ca 5 Liter Gemüseratatuille (püriert) und Bechamelsauce (1 l Milch, 1l Brühe, 250 g Butter)	große Kigaform plus eigene Form	ACHTUNG: Püriert wird das Gemüse gern gegessen, in Stücken wird es schwieriger...
Gemüse (Karotten, Erbsen, Mais, etc.)	Als Beilage, Menge abhängig davon, was es sonst noch gibt		Zur Brotzeit gibt es 2x Rohkost somit ist der Gemüsebedarf gut abgedeckt
Pizza	5 Bleche	Fertigbacken und in Kinderstücke schneiden, wird im Kiga aufgewärmt	Nur Margaritha – sonst fängt die Sortiererei an...
Fleischpflanzerl	Von ca. 2,2 kg Fleisch ggf. mit 1 Flasche Ketchup	Mit Beilagen Fertig braten, werden im Kiga erwärmt	z.B. Fleischpflanzerl mit Rahmgemüse und Beilage
Rohrnudeln	1,5 kg Mehl, 1 l Milch, 80 g Hefe	Teig in der Früh machen und	

	(3 Päckchen frische Hefe), 250 g Butter, 250 g Zucker, 6 Eier	Rohrnudeln (ca 50 Stück) formen: im Kiga gehen lassen, werden dort gebacken. Mit Vanillesoße (ca 2 Liter)	
Schinkennudeln	von 2,5 kg (Trockengewicht) Nudeln	Nicht fertig abbacken und Sauce extra bringen	
Fisch	Pro Kind ein Stück nach Augenmaß, ist sehr „fisch- abhängig“	Fisch gibt es selten, könnte es aber öfter geben. Gute Rezepte willkommen!!	z.B.: Lachsstücke in einer Auflaufform mit Brotkrümel- Parmesan-Kruste überbacken, dazu Kartoffelgratin
Pudding / Nachtisch	2,5 Liter	Bitte max. 1x pro Woche Ausnahme: Klare Suppen, da brauchen die Kinder noch einen Nachtisch	

BROTZEIT

- Brotzeit gibt es um 10:15 im Kindergarten – die Kinder sollten also zu Hause gefrühstückt haben
- Pro Brotzeitwoche gibt es 3 x Obst und 2 x Rohkost
- Brotzeitdienst: bekommt eine **Einkaufsliste** mit Besorgungen am Ende der Woche (Spültabs, Lappen, etc.)

Rohkost (geschält gewogen)	ca. 4-5 kg
Obst (geschält gewogen)	ca. 5 kg

Info Obst

- Äpfel, Birnen, kernlose Trauben (bitte von der Rebe pflücken) etc. nur waschen, nicht schneiden – keine Kirschen (können viele Kinder nicht essen)
- Bananen: einfach so
- Mandarinen & Co. geschält, in Schnitze
- Aprikosen: halbiert ohne Kern
- Melonen: geschnitten
- Kiwis: geschält und geschnitten
- Tipp: Äpfel gehen am besten, sollten den Hauptanteil ausmachen

- Achtung: zu hartes, unreifes oder fleckiges Obst essen die Kinder nicht
- Nicht gern gegessen werden: Apfelsinen, Pfirsiche, Pflaumen – mögen sie nicht bzw. sehen Schnitze nach dem Schneiden unappetitlich aus

Info Rohkost

- Tomaten: am besten Cocktailtomaten, gewaschen
 - Karotten (geschält, als Sticks geschnitten)
 - Paprika (keine grünen!) gewaschen und geschnitten
 - Gurken (gewaschen und geschnitten) etc.
-
- **Alles möglichst frisch (also morgens!!!) schneiden, sonst gehen wertvolle Nährstoffe verloren und es bildet sich ein Nährboden für Keime.**