



Rezepte



Willkommen im Kochbus



Mit dem vorliegenden Koch-Rezeptbuch wollen wir zeigen was für eine Mahlzeit mit 16 Kindern innerhalb einer Stunde, in Abhängigkeit von der Tageszeit - Frühstück, Obstpause, Mittag oder Vesper - im Kochbus zubereitet werden kann.

Bei einer ganztägigen Buchung des Kochbus können wir mit 4 verschiedenen Gruppen (rund 60 Kinder) an den verschiedenen Mahlzeiten arbeiten.

Das Dokument finden Sie auch auf unserer Internetseite: www.Kochbus.de





Das Frühstück im Kochbus

Kinder essen gern Süßes, wie zum Beispiel Nutella oder Marmelade auf Weißbrot. Gesünder wäre Vollkornbrot oder Mischbrot (für Kinder von 1-3 Jahren). Obst oder Gemüse zum Frühstück wäre eine gesündere und auch zahnfreundlichere Alternative. Aber eine Mohrrübe aufs Brot?

Zwei alternative Brotaufstriche zur Wahl:

Süßes aufs Brot

Der Obstaufstrich

Zutaten:	-Bananen	2 St
	-Kiwi	2 St
	-Erdbeeren im Frühjahr	5 St
	-Melonen im Sommer	1/6 St
	-Birnen im Herbst	1 St (Groß)
	-Mandarinen in der Vorweihnachtszeit	3 St
	-große Weintrauben	5 St
	-Melisse	einige Blätter
	-Quark (Magerstufe)	500gr



Zubereitung: Die Kinder putzen und schälen das Obst ab, bevor sie es in kleine Stücke schneiden, so klein wie möglich.

Anschließend wird der Quark hinzugefügt und alles wird gut durchgerührt.

Herzhaftes aufs Brot

Der Gemüse- Käseaufstrich

Zutaten:	-Käse, meist Gouda Mittelalt oder Alt	50-100gr
	-Mohrrüben	2 St
	-Kohlrabi	1/2 St
	-Paprika Gelb	1 St
	-Gurke	1/2 St
	-Radieschen	3 St
	-Lauchzwiebel	2 St
	-Petersilie	1/2 Bund
	-Schnittlauch	einige Halme
	-Saure Sahne	250gr



Zubereitung: Auch das Gemüse wird von den Kindern mit dem Gemüseschäler geputzt, dann wird es in möglichst kleine Würfel geschnitten.

Die Petersilie wird mit den Fingern klein gepulvert und der Schnittlauch mit dem Messer in kleine Stücke geschnitten.

Den Käse reiben die Kinder hinzu. Anschließend alles gut mit der Sauren Sahne verrühren.

Jetzt wird aufgeräumt und dann gibt es noch frisches Vollkornbrot und das Frühstück kann nach einem Tischspruch beginnen. Die Kinder bestreichen sich das Brot mit dem selbst angefertigten Brotaufstrich und essen es dann. Anschließend probieren sie den jeweils anderen Aufstrich. Wenn die Kinder satt sind, ist dieser Durchgang beendet.

Die Zwischenmahlzeit im Kochbus

Anstelle von Brot, kleinen Snacks oder blankem Obst machen sich die Kinder einen Kräuter-dip und Gemüsesticks.

Kräuterdip

Zutaten:	-Schnittlauch	2 Bund
	-Petersilie	1 Bund
	-weitere Kräuter der Saison	jeweils einige Blätter
	-Saure Sahne	250gr
	-TK Kräuter mix	ein Paket

Zubereitung: Die Kinder zupfen mit den Fingern Petersilie und die anderen Kräuterblätter klein. Der Schnittlauch wird mit Messer oder Schere zerkleinert. Die zerkleinerten Kräuter werden mit der Sauren Sahne vermengt.
Die TK- Kräuter werden ebenfalls mit Saurer Sahne angerichtet.

Gemüsesticks

Zutaten:	- Mohrrüben	4 St
	- Kohlrabi	2 St
	- Paprika Rot/ Gelb	je 1 St
	- Gurke	2 St



Zubereitung: Das Gemüse wird von den Kindern geschält, geputzt und in Streifen geschnitten

Ø: ½ - 1 cm
Länge: 5 cm

Der Arbeitsplatz wird nun aufgeräumt und die Gemüsesticks auf dem Tisch verteilt. Da der Kräuterdip oftmals nicht ausreicht, denn die Herstellung ist sehr aufwendig, gibt es zur Alternative einen Kräuterdip mit TK- Kräutern. Dabei wird den Kindern erklärt, dass es auf diese Art schneller und einfacher geht.

Nun können die Kinder das Gemüse mit dem Kräuterdip essen.

Beim Essen sollen die Kinder entscheiden, welcher Dip besser schmeckt, der selbstgemachte oder der gekaufte TK- Dip.

Das Mittagessen im Kochbus

Zum Mittag gibt es die Auswahl aus drei beliebten Gerichten. Da wären Gemüsepizza, der Gemüse Eintopf oder Spagetti mit Tomatensoße.



Die Gemüsepizza

Der Pizzaboden mit Tomatensoße wird vom Kochbus- Team vorbereitet. Die Kinder putzen das Gemüse, schneiden es klein und belegen die Pizza. Während die Pizza bäckt, räumen die Kinder auf und machen ein Spiel (Obst/ Gemüse ertasten). Anschließend wird gegessen.

Der Gemüse Eintopf

Auch hier wird Gemüse geputzt und klein geschnitten. Da das Kochen zu viel Zeit beanspruchen würde, wird in der Küche des Busses der erste Eintopf aus TK- Gemüse gekocht. In einem zweiten Durchgang kann dann das Gemüse des ersten Durchgangs genutzt werden. Der Nachteil beim Eintopf ist, dass das Gemüse nicht vollständig genutzt werden kann. Auch hier gibt es das Ratespiel und anschließend wird gegessen. Die Kinder wissen nicht, dass der Eintopf bereits vorbereitet wurde.

Spagetti mit Tomatensoße

In der Busküche werden die Spagetti, vorzugsweise Vollkorn bzw. gemischt Vollkorn/ Hartweizennudeln, vorbereitet. Die Kinder schneiden Tomaten, Zwiebeln und so weiter klein. Auf dem Tisch steht ein Induktionskocher und die Tomatensoße wird von den Kindern am Tisch zubereitet. Das Hauptaugenmerk liegt hierbei darin, den Kindern zu zeigen, was für Zutaten in eine Tomatensoße gehören. Weniger Wert wird auf eine perfekte Einhaltung von Rezepten gelegt. Auch hier wird gemeinsam aufgeräumt und der Tisch gedeckt. Für ein Spiel bleibt auch Zeit.

Für die Mittagsmahlzeiten wird etwas mehr Zeit benötigt, ca. 1 ¼ bis 1 ½ Stunden.

Zum Mittag wird ein Tee gereicht. Ein Dessert gibt es nicht.

Anmerkung: Die Mengenangaben sind zirka- Werte. Sie können je nach Geschmack, Größe des Gemüses und Anzahl beziehungsweise Alter der Kinder variieren. Die Mengenangaben beziehen sich auf etwa 14 bis 16 Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren einschließlich der Erzieher und des Kochs, denn wir essen alle gemeinsam. Wir wollen natürlich wissen, wie gut die Kinder gekocht haben.

Der Gemüseeintopf

Zutaten:	- Kartoffeln	4- 6 St
	- Blumenkohl	1 St
	- Porree	2 St
	- Mohrrüben	3 St
	- Paprika	2 St
	- Gurke	1 St
	- Lauchzwiebeln	3 St
	- Petersilie	1 Bund
	- Schnittlauch	einige Halme

Zubereitung: Die Kinder schälen Kartoffeln und Mohrrüben mit Sparschälern (nicht mit dem Messer). Das Gemüse wird nun klein geschnitten und kommt in Schüsseln, welche auf dem Tisch verteilt sind. Die Kräuter werden vorzugsweise mit den Fingern klein gezupft.

Nun kommen die Schüsseln in die Küche und der fertige Eintopf wird in Eintopfschüsseln gefüllt. In der Zwischenzeit räumen die Kinder den Tisch auf und verteilen Löffel. Ein dunkler Stoffbeutel mit ca.5 Stück Obst und Gemüse macht die Runde auf dem Tisch. Die Kinder greifen hinein und müssen sich merken, was sie gefühlt haben. Im Anschluss wird der Inhalt abgefragt.

Nach dem Spiel kommt nun der Eintopf auf den Tisch. Nach dem alle Anwesenden eine Schüssel vor sich haben, sprechen wir einen Tischspruch, der von den Kindern ausgesucht wird. Alternativ ist selbstverständlich ein Tischgebet möglich.

Zum Nachkochen: Die geschnittenen Zutaten kommen in einen Topf. Gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss werden hinzugefügt und gekocht, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.



Die Gemüsepizza

Zutaten:	-Tomaten	8 St
	-Paprika	2 St
	-Zucchini	2 St
	-Champignon	10 St
(kleine)	-Zwiebeln	2 St
	-Petersilie	½ Bund
	-Basilikum	einige Blätter
	-Käse	500gr
	-Broccoli	½ St



Zubereitung: Die vorbereiteten Pizzableche (4 St, ½ GN) werden auf dem Tisch verteilt. Die Kinder schneiden nun das Gemüse, das gleichmäßig verteilt werden muss, damit es auf allen Pizzen landet. Das Gemüse wird direkt nach dem Schneiden auf die vorbereiteten Pizzaböden gelegt. Der Käse wird mittels Reibe in eine Schüssel gerieben. Es ist darauf zu achten, dass er im Anschluss gleichmäßig auf alle Pizzen verteilt wird. Sobald die erste Pizza fertig belegt ist, kommt sie auch sofort in den bereits vorgeheizten Ofen. Bis die restlichen Pizzen in den Ofen kommen, vergeht noch einige Zeit. Nun wird der Tisch von den Kindern aufgeräumt und auch wieder eingedeckt. Die Zeit bis zum gemeinsamen Essen wird mit einem Spiel überbrückt.

Wenn die Pizza fertig ist, wird sie in etwa 3x 4cm große Stücke geschnitten und an die Kinder verteilt. Wenn alle Anwesenden einen Teller mit einem Stück Pizza, sowie Besteck haben, wird nach einem Tischspruch gemeinsam gegessen. Gemüse, welches die Kinder nicht mögen und aussortieren, sollten sie wenigstens einmal probieren.

Zum Nachkochen: Da das Gemüse oft recht groß geschnitten ist, sollte die Pizza nicht zu heiß gebacken werden (Umluft 160- 179°C). In derselben Reihenfolge, wie die Pizzen in den Ofen kommen, sollten diese ihn auch verlassen. Der Pizzaboden ist eine Fertigmischung. Die Soße wird aus gewürfelten Tomaten, Tomatenmark und einer Gewürzmischung hergestellt.



Spagetti mit Tomatensoße

Zutaten:	- Tomaten	12 St
	- Paprika	1 St
	- Zwiebeln	2 St
	- Gurke	½ St
	- Öl	50ml
	- Petersilie	½ Bund
	- Gewürze	
	- Milch	1/3 Liter
	- Tomatenmark	15 gr.

Zubereitung: Zuerst werden die Zwiebeln geschnitten. Sie kommen in eine Extraschüssel. Tomaten und das restliche Gemüse werden klein geschnitten und kommen in Schüsseln, welche auf dem Tisch verteilt werden. Beim Schneiden der Zwiebeln wird den Kindern erklärt, dass dabei die Augen tränen werden. Dabei gibt es Tipps, wie dies verhindert werden kann. In der Tischmitte befindet sich ein Induktionskocher mit einem Topf. Er wird eingeschaltet und das Öl wird erhitzt. Nun kommen die Zwiebeln hinein und werden gebraten, bis sie glasig sind. Zur selben Zeit mischt ein Kind die Gewürze (4 Tl Salz, ½ Tl Pfeffer, ½ Tl Paprika). In den Topf kommt nun das restliche Gemüse und wird unter stetigem Umrühren gekocht. Milch und Gewürze kommen hinzu. Ist das Gemüse weich, wird die Soße mit dem Tomatenmark angedickt.

Während die Soße kocht, wird von den Kindern der Tisch abgeräumt, gesäubert und das Besteck verteilt. Aus der Busküche kommen die fertigen Spagetti auf Tellern dazu und die Soße wird hinzugefügt. Nach einem Tischspruch wird gemeinsam gegessen.



Möglichkeiten der Vesperversorgung im Kindergarten

Alternativen zur Brotbüchse

- Die Versorgung der Kinder durch den Caterer
- Die Eltern zahlen einen gewissen Betrag und die Erzieher kaufen Obst und Gemüse, welches sie dann mit den Kindern zubereiten
- Die Eltern bringen Obst und Gemüse selbst mit und in den Gruppen wird daraus ein Obst- oder Gemüseteller bereitet. Der Vorteil dieser Variante ist, dass kein Geld bezahlt werden muss und die Eltern können selbst entscheiden, welches Obst von welchem Anbieter sie nehmen.

Das gilt natürlich auch für die Zwischenmahlzeiten. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Kinder in die Zubereitung und eventuell in den Einkauf mit einbezogen werden.



Vesper im Kochbus

Am Nachmittag eine ObstMahlzeit ist lecker und gesund. Damit das Auge auch etwas davon hat, bereiten wir einen Obstspieß zu.

Der Obstspieß

Zutaten:	-Schaschlikspieße	1 Paket
	-Bananen	3 St
	-Ananas	1 St
	-Kiwi	4 St
	-Melone	1 St
	-Äpfel	4 St
	-Erdbeeren	1 Schale
	-Melisse	1 Bund



Saisonbedingt wird das Obst ausgetauscht

Zubereitung: Das Obst wird geputzt bzw. abgeschält und in Würfel geschnitten (Seitenlänge 1-2 cm).
Bei der Ananas wird der obere Teil etwa 2- 3cm unter den Blättern abgeschnitten. Dieser dient später zur Dekoration, der Rest wird ebenfalls gewürfelt. Das gewürfelte Obst kommt in Schüsseln und wird auf dem Tisch verteilt. In jeder Schüssel ist jeweils eine Obstsorte. Nun bekommen die Kinder am Anfang des Tisches die leeren Spieße und fangen an, jeweils ein Stück Obst auf den Spieß zu stecken. Der Spieß wird dann zum Nebenmann weiter gereicht. Die Melisseblätter sollten neben der Banane liegen.

Wie am Fließband werden die Obstspieße hergestellt. Am Ende des Tisches entsteht ein schön dekoriertes Obstspieß- Igel.

Nachdem die Kinder die Obstspieße begutachtet haben, werden diese verputzt.





Tischsprüche

Piep, piep, piep
Guten Appetit!

Morgens früh um sechs
kommt die kleine Hex';
morgens früh um sieben
schabt sie gelbe Rüben;
morgens früh um acht
wird Kaffee gemacht;
morgens früh um neune
geht sie in die Scheune;
morgens früh um zehne
holt sie Holz und Späne;
feuert an bis elfe,
kocht dann bis um zwölf
Fröschebein und Krebs und Fisch.
Hurtig, Kinder, kommt zu Tisch.

Piep, piep Mäuschen,
komm aus deinem Häuschen.
Piep, piep, piep
Guten Appetit!

Wir reichen uns die Hände
nach guter alter Sitt'
und wünschen uns zum Essen
einen guten Appetit!

Schwimmt der Wal durch den Kakao,
ist er braun und nicht mehr blau.
Schwimmt er dann durchs Wasser,
wird er immer blasser.
Alle sprechen mit:
Guten Appetit!

Weitere Informationen unter:

Menütaxi GmbH
Tel.:030 54 00 44 30
Frau Zimmermann

oder:

www.kochbus.de
www.essen-in-der-kita.de



Pizza-

Fettmacher oder Fitmacher?

Eine Unterrichtsidee für
den NAWI-Unterricht in Klasse 5./6.
in Zusammenarbeit



Pizza - Fettmacher oder Fitmacher?

Pizzateig
Zutaten des Pizzateigs

- Mehl -> Getreidekorn, Mehltypen
- Stärkenachweis mit Lugolscher Lösung
- Olivenöl -> ungesättigte und gesättigte Fettsäuren

Hefe

- ein einzelliger Mikroorganismus
- Stoffwechsel des Hefepilzes
- Versuche zur Gärung

Tomatensoße
Inhaltsstoffe der Tomate -> Lycopin
Frische Tomatensoße herstellen und verkosten
Tomatenprodukte im Vergleich
Zuckergehalt und Konservierung
von Lebensmitteln

Belag

- Gemüse -> Ballaststoffe und Vitamine
- Nitrate
- Käse -> Proteine und Fettanteil
- Fleischprodukte -> versteckte Fette

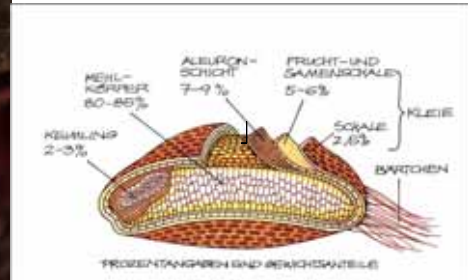
Energiegehalt von
Fetten
Kohlenhydraten und
Eiweißen

Nährwert
Nahrungspyramide

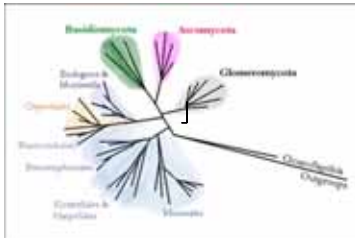
Weiterbildung von Lehr- und Erzieherpersonal im Kochbus



Der Pizzateig
..... Das Getreidekorn



Der Pizzateig
..... was ist Hefe



Der Pizzabelag
..... Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße

