BaWü zu Tisch

MITTAGESSEN – LECKER UND VIELFÄLTIG

Aktionsrezepte zum
Tag der Kitaverpflegung 2025

www.lern-bw.de

LAND ESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG
Baden-Württemberg

MITTAGESSEN – LECKER UND VIELFÄLTIG

Aktionsrezepte zum Tag der Kitaverpflegung 2025

IMPRESSUM

Herausgeber
LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de
www.lern-bw.de

Autorin
Emilia Ehrhart, LErn BW

Layout und Satz
Seraina Sommer, LErn BW

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand
April 2025

Bildnachweise
Titelseite: oben - © Andrey Kuzmin - stock.adobe.com, unten links - ©Clipdealer, unten rechts - © Oksana - stock.adobe.com, Seite 6 © Monkey Business - stock.adobe.com, Seite 7 Andrey Kuzmin - stock.adobe.com, Seite 8 © miss irine - stock.adobe.com, Seite 9 © eyewave - stock.adobe.com, Seite 10 & 14 © BloomArt - stock.adobe.com, Seite 11 © NEW STUDIO - stock.adobe.com KI, Seite 12 © vaaseenaa - stock.adobe.com, Seite 13 MUNUGet Ewa - stock.adobe.com, Seite 15 © Татьяна Михайлова - stock.adobe.com, Seite 16 © Giovanni - stock.adobe.com, Seite 17 M-Production - stock.adobe.com, Seite 18 LErn BW

bawue-zu-tisch.de

Eine Initiative von **Baden-Württemberg Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz**

INHALT

Mittagessen - lecker und vielfältig! 6

Brokkoli – gesundheitsfördernd und klimafreundlich 8

Hinweise zur besseren Bekömmlichkeit 9

Aktionsrezepte 10

Bunte Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln oder

“Regenbogen-Buchstabenabenteuer” 12

Kartoffel-Kichererbsen-Brokkoli-Auflauf oder “Grüne Wolken” 13

Gemüse-Curry mit Brokkoli oder “Gemüse-Zaubertopf” 14

Eisbergsalat mit Gurken und Radieschen oder “Regenbogenmix” (optional) 15

Schokoladenpudding mit Erdbeeren oder

“Superhelden-Schoko-Erdbeeren-Pudding” (optional) 16

Kinderfragebogen Mittagessen 17

MITTAGESSEN – LECKER UND VIELFÄLTIG!

Deutschlandweit setzen Kitas am Tag der Kitaverpflegung ein Zeichen für gutes Essen in der Kindertagesbetreuung, beispielsweise mit der Gestaltung eines Aktionstages.

Nutzen Sie einen Aktionstag, um Ihr Mittagessen einmal bewusst in den Mittelpunkt zu stellen und den Fokus auf die Qualität zu legen. Dies gelingt, wenn Sie Ihr Essensangebot nach den Empfehlungen des „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gestalten. Mit Hilfe dieser Empfehlungen kann in Kitas ein ausgewogenes, vielseitiges und bedarfsgerechtes Essensangebot realisiert werden, das den Kindern schmeckt.

Die Rezeptsammlung „Mittagessen – lecker und vielfältig" liefert Ihnen Rezepte für einen solchen Aktionstag. Sie können die Rezepte selbst in der Kita nachkochen oder von Ihrem Caterer zubereiten lassen.

Die Mengenangaben in den Rezepten sind jeweils für Kinder von 1 bis unter 4 Jahre bzw. von 4 bis unter 7 Jahre entsprechend der Empfehlungen des „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas" berechnet. Die Empfehlungen zu den Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten in der Mittagsverpflegung finden Sie im DGE-Qualitätsstandard auf S. 42/43. Für die ovo-lacto-vegetarische Kost empfiehlt die DGE höhere Mengen an Gemüse zu kalkulieren als für die Mischkost. Nicht immer gelingt es, diese Menge an Gemüse in den Speiseplan zu integrieren. Gerade Brokkoli, der reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, ist vielen Kindern noch nicht so gut bekannt.

Dieses Jahr legen wir deshalb den Fokus auf alltagstaugliche und kindgerechte **Rezepte mit Brokkoli**, um das Gemüse spielerisch und schmackhaft in den Kita-Alltag zu integrieren. Es werden kreative Ansätze geboten, um Brokkoli auf spannende Weise zu entdecken. Ideen zur kindgerechten Erforschung von Brokkoli finden Sie im Begleitmaterial „Entdecke den Brokkoli".

Tipp: Legen Sie an einem Aktionstag den Fokus nicht nur auf das Essensangebot. Ein Aktionstag bietet z. B. auch eine gute Möglichkeit, die Meinung der kleinen Tischgäste zu den Mahlzeiten einzuholen. Nutzen Sie hierfür gerne unseren „**Kinderfragebogen Mittagessen**" (ab Seite 17). Setzen Sie den Fragebogen am besten regelmäßig ein, um sich ein Meinungsbild zum Essensangebot zu verschaffen. Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Essenslieferanten und auch bei den Kinderkonferenzen oder anderen Partizipationsformaten in Ihrer Einrichtung.

Auch Themen wie **Lebensmittelverschwendung** können an einem Aktionstag auf dem Programm stehen und gemeinsam mit den Kindern bearbeitet werden. Vielleicht können Sie sogar eine kleine Messwoche in der Einrichtung durchführen. Sammeln Sie dazu alle Lebensmittelreste eines Mittagessens in einem durchsichtigen Eimer. Besprechen Sie anschließend mit den Kindern, warum sie Essen entsorgt haben. Was wäre vermeidbar gewesen? Welche Abfälle, wie z. B. Bananenschalen, sind unvermeidbar? Dürfen die Kinder ihrem Hunger entsprechend selbst bestimmen, wieviel auf den Teller kommt? Passend dazu bietet das Landeszentrum für Ernährung (LErn BW) zahlreiche Bildungsmaterialien rund um das Thema „Vermeidung von Lebensmittelverschwendung" an, wie z. B. die Broschüre „Lebensmittel sind so wertvoll – Kleine Forscherinnen und Forscher retten Bananen" oder für etwas ältere Kinder „Lebensmittel schützen – der Umwelt nützen – Kleine Forscherinnen und Forscher schätzen ihre Lebensmittel wert".

BROKKOLI – GESUNDHEITS-FÖRDERND UND KLIMAFREUNDLICH

Kohlsorten wie z. B. Brokkoli, Blumenkohl und Rotkohl sind sehr nährstoffreiche Gemüsesorten, die in einer pflanzenbetonten Ernährung nicht fehlen sollten.

Brokkoli steckt voller wertvoller Vitamine und Mineralstoffe, die auf vielfältige Weise zur Gesundheit beitragen. Besonders hervorzuheben sind seine hohen Gehalte an Vitamin A, C, und K sowie die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Kalium. Diese Nährstoffe unterstützen das Immunsystem, den Knochenaufbau und wirken entzündungshemmend.

Ein weiteres Plus: Brokkoli enthält spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, darunter die sogenannten Glucosinolate, die eine krebspräventive Wirkung haben können. Diese „Schutzstoffe“ machen Brokkoli zu einem echten Alleskönner.

Neben seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften überzeugt Brokkoli auch im Hinblick auf Nachhaltigkeit. Der Anbau von Brokkoli benötigt im Vergleich zu vielen anderen Gemüsesorten relativ wenig Wasser und ist weniger ressourcenintensiv. Er wächst schnell und hat einen kleinen CO_2-Fußabdruck, was ihn zu einer klimafreundlichen Wahl für die Ernährung macht. Als regionales Gemüse wächst Brokkoli auch in Deutschland.

Brokkoli lässt sich zudem ganz variabel in der Küche einsetzen: Ob gedämpft, gebraten, roh, in Suppen oder als Salat – das grüne Gemüse lässt sich als Ganzes, auch mit Strunk, auf vielfältige Weise zubereiten.

Brokkoli ist also nicht nur gesund, sondern auch ein vielseitiges Gemüse, das auf dem Speiseplan in der Kita immer wieder auftauchen sollte.

HINWEISE ZUR BESSEREN BEKÖMMLICHKEIT

Brokkoli hält aufgrund seines hohen Gehalts an Ballaststoffen lange satt und fördert die Darmgesundheit. Eine große Menge an Ballaststoffen kann bei empfindlichen Menschen allerdings Blähungen hervorrufen. Besonders, wenn Brokkoli selten auf dem Speiseplan steht, können Blähungen eher auftreten, da der Magen-Darm-Trakt nicht an die Ballaststoff-Menge gewöhnt ist. Die enthaltenen Ballaststoffe gelangen unverdaut in den Dickdarm und werden dort von den Darmbakterien verdaut. Die Gase, die dabei entstehen, verursachen die Blähungen. Ein regelmäßiger Verzehr von Brokkoli und anderen Kohlsorten kann helfen, die Verträglichkeit zu verbessern. Gekocht ist Brokkoli zudem besser bekömmlich als roh.

Zusätzliche Tipps, wie Brokkoli bekömmlicher wird:

- Brokkoli in kleine Stücke schneiden oder pürieren.
- Schonend garen: Dämpfen oder dünsten (5-7 Minuten), dabei bleiben außerdem die Nährstoffe besser erhalten.
- Verdauungsfördernde Gewürze wie Kümmel, Ingwer, Fenchelsamen und Thymian und Kurkuma zum Brokkoli hinzufügen.
- Die Verzehrmenge (roh und gegart) langsam steigern, um den Körper an Brokkoli zu gewöhnen.

AKTIONSREZEPTE

Allgemeine Zubereitungshinweise:

- Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie möchte das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft den Gehalt von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten reduzieren. Unterstützen Sie die Strategie zum Wohle der Kinder und verwenden auch Sie in Ihren Rezepten Zucker, Salz und Fett nur sparsam. Hilfreiche Materialien zum kindgerechten Umgang mit Zucker, Salz und Fett in der Kitaverpflegung liefert das DGE-Projekt „Start Low". Einen Praxisleitfaden, Rezeptbuch und Schulungsunterlagen finden Sie auf der dazugehörigen Website.

- In den nachfolgenden Rezepten wurden keine Angaben zu den Mengen für Kräuter und Gewürze vorgegeben – würzen Sie für Kitakinder immer zurückhaltend, da ihr Geschmacksempfinden sehr sensibel ist. Auf Salz können Sie in vielen Fällen verzichten.

- Viele Gemüse- und Obstarten können auch ungeschält verwendet werden. Viele Nährstoffe liegen in oder direkt unter der Schale und gehen beim Schälen verloren. Achten Sie darauf, ungeschältes Gemüse bzw. Obst vor der Verwendung gründlich zu waschen.

- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau, das schont die Umwelt und das Klima.

- Die Mengenangaben zu Gemüse beziehen sich auf die geputzte Rohware.

- Prüfen Sie im Sinne der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, ob Sie ggf. bei der Zubereitung der entsprechenden Rezeptmenge die volle Packungsgröße/das ganze Gemüse/Obst verwenden können. Überlegen Sie sich bereits im Vorhinein, wie Sie anfallende Reste verwerten können.

Kreative Ideen, wie mit Resten umgegangen werden kann, bietet „zu Gut für die Tonne“

- Auf Ihrem Speisenplan müssen Allergene gekennzeichnet werden. Bitte nehmen Sie die Allergenkennzeichnung entsprechend der von Ihnen verwendeten Zutaten abschließend selbst vor. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl eines Aktionsgerichtes auch Allergien der Kinder in Ihrer Einrichtung.

- Hinweis: Lebensmittel mit einer erhöhten Verschluckungsgefahr, darunter kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse, die schwer zerkaut werden können, vorab zerkleinern. Auch kleine, runde Lebensmittel wie beispielsweise Weintrauben oder Heidelbeeren können leicht verschluckt werden. Auch diese vorab zerkleinern!

Informationen zum Thema hygienisches und sicheres Arbeiten bei der Lebensmittelzubereitung finden Sie auf der Website des LErn BW.

Um den Kindern die Speisen noch schmackhafter zu machen, kann ein kreativer Name zusätzlich zur Bezeichnung der Speise kommuniziert werden.
So wird aus einem Gemüse-Curry mit Brokkoli ein Gemüse-Zauber-Topf.
Wichtig dabei: Beschreiben Sie dazu trotzdem, welche Zutaten das Gericht enthält. Trotz des Fantasie-namens sollte deutlich werden, aus welchen Zutaten die Speise besteht.

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

BUNTE GEMÜSESUPPE MIT BUCHSTABENNUDELN ODER “REGENBOGEN-BUCHSTABENABENTEUER”

Tipps: Es kann weiteres Gemüse der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwendet werden: **Frühling:** Frühlingszwiebel, Sellerie, Pastinake; **Sommer**: Paprika, Zucchini, Aubergine; **Herbst:** Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Kürbis; **Winter:** Lauch, Pastinake, Sellerie.

Hilfe bei der Auswahl bietet der Saisonkalender.

Für Kinder über 3 Jahren: Ermutigen Sie die Kinder, ihren Anfangsbuchstaben des Namens zu finden. Oder lassen Sie das sichtbare Gemüse in der Suppe benennen.

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten (für 10 Portionen)	Zubereitung
350 g	400 g	Kartoffeln	Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Restliches Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in gleich große Stücke (etwas größer als die Kartoffelwürfel) schneiden.
300 g	400 g	Brokkoli	
170 g	200 g	Zucchini	
350 g	400 g	Karotten	
1	1	Zwiebel	
140 g	160 g	Sellerie	
3 EL	4 EL	Rapsöl	Gemüse mit dem Rapsöl in einem großen Topf kurz andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Jodsalz und Pfeffer mild abschmecken. Buchstabennudeln hinzugeben und kochen, bis Gemüse und Nudeln bissfest sind. Falls die Suppe zu dick werden sollte, Wasser hinzugeben.
2 L	2,5 L	Gemüsebrühe	
etwas	etwas	Jodsalz, Pfeffer	
450 g	500 g	Buchstabennudeln	
150 g	200 g	Schmand	Suppe in Teller füllen und mit einem Klecks Schmand und klein geschnittenen Kräutern servieren.
1 Bund	1 Bund	Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie...)	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

	ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
1 bis unter 4 Jahre	277 kcal	9 g	8 g	45 g	9 g
4 bis unter 7 Jahre	328 kcal	11 g	10 g	59 g	10 g

KARTOFFEL-KICHERERBSEN-BROKKOLI-AUFLAUF ODER “GRÜNE WOLKEN”

Tipp:
Anstelle der Kichererbsen passt auch anderes Gemüse (z .B. Paprika) in den Auflauf.

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten (für 10 Portionen)	Zubereitung
850 g	1500 g	Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In köchelndem Wasser bissfest garen und abgießen.
1	2	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Kichererbsen und Brokkoli zufügen und andünsten. Knoblauch kurz mitbraten.
1	1	Knoblauchzehe	
800 g	900 g	Brokkoli	
1 EL	1 EL	Rapsöl	
500 g	600 g	Kichererbsen (Konserve, abgetropft)	
550 ml	650 ml	Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten dünsten.
1 Bund	1 Bund	Schnittlauch	Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden. Frischkäse und Schnittlauch in die Pfanne einrühren. Gekochte Kartoffeln hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Mit Jodsalz und Pfeffer mild abschmecken und in eine Auflaufform geben.
200 g	200 g	Frischkäse	
etwas	etwas	Jodsalz, Pfeffer	
250 g	250 g	Gouda (gerieben)	Mit Käse bestreuen und bei 180 °C Umluft ca. 20 Minuten backen, bis der Käse verlaufen ist.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

	ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
1 bis unter 4 Jahre	267 kcal	18 g	9 g	31 g	6 g
4 bis unter 7 Jahre	334 kcal	20 g	9 g	37 g	8 g

GEMÜSE-CURRY MIT BROKKOLI ODER "GEMÜSE-ZAUBER-TOPF"

Tipp:
Das Curry kann saisonal angepasst werden - so kann bspw. im Frühling frischer Blattspinat oder im Herbst Kürbis verwendet werden. Auch andere Bohnen oder alternativ Linsen, z. B. rote Linsen, Tellerlinsen oder Belugalinsen, Kidneybohnen oder Kichererbsen können eingesetzt werden. Hierbei muss die unterschiedliche Garzeit und möglicherweise die Einweichzeit vorab beachtet werden.

1 bis unter 4 Jahre	4 bis unter 7 Jahre	Zutaten (für 10 Portionen)	Zubereitung
1	1	Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2 Zehen	3 Zehen	Knoblauch	
240 g	320 g	Karotten	
1 cm	2 cm	Ingwer	
1 TL	1 TL	Rapsöl	Rapsöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Ingwer hinzugeben und anschwitzen.
650 ml	750 ml	Tomaten, stückig	Stückige Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und 5-10 Minuten köcheln lassen. Abgetropfte weiße Bohnen hinzugeben. Wenn die Konsistenz zu fest sein sollte, kann etwas Wasser hinzugefügt werden.
300 ml	400 ml	Kokosmilch	
700 g	800 g	Weiße Bohnen (Konserve, abgetropft)	
etwas	etwas	Currypulver, Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver	Das Curry mit Gewürzen mild abschmecken.
450 g	550 g	Parboiled Reis	Währenddessen Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
700 g	800 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Brokkoli in etwas Wasser bissfest dünsten. Anschließend abgießen.
1/2 Bund	1 Bund	glatte Petersilie	Petersilie waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter das Curry mischen. Curry mit Reis und gedünstetem Brokkoli servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

	ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
1 bis unter 4 Jahre	305 kcal	9 g	8 g	51 g	5 g
4 bis unter 7 Jahre	377 kcal	11 g	11 g	62 g	6 g

EISBERGSALAT MIT GURKEN UND RADIESCHEN ODER “REGENBOGENMIX” (OPTIONAL)

VEGAN

Tipp:
Das Dressing kann mit etwas Joghurt verfeinert werden.
Weitere Gemüsesorten wie z. B. Paprika, Mais oder Kohlrabi können hinzugefügt werden.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
200 g	Eisbergsalat	Gemüse und Salat waschen. Salat in Stücke zupfen, Gurken und Radieschen in Scheiben schneiden. Tomaten vierteln. Das zerkleinerte Gemüse in eine Schüssel geben.
200 g	Gurken	
150 g	Radieschen	
150 g	Tomaten	
30 ml	Essig	Aus Essig, Olivenöl und Senf, Jodsalz und Pfeffer ein Dressing anrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Gut durchmischen.
40 ml	Olivenöl	
5 g	Senf	
etwas	Jodsalz, Pfeffer	
1 Bund	Schnittlauch	Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Salat mit Kräutern und etwas Sesam bestreuen. In kleinen Schüsseln servieren.
etwas	Sesam	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
63 kcal	2 g	5 g	3 g	2 g

SCHOKOLADENPUDDING MIT ERDBEEREN ODER "SUPER-HELDEN-SCHOKO-ERDBEEREN-PUDDING" (OPTIONAL)

Tipp:
Variieren Sie die Obstsorte je nach Saison: Servieren Sie anstelle von Erdbeeren z. B. Himbeeren, Kirschen, Apfel- oder Birnenwürfel zum Schokoladenpudding. Hilfe bei der Auswahl von Obst in der Saison bietet der Saisonkalender.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
40 g	Puddingpulver mit Schokoladengeschmack	Puddingpulver mit 4 EL Milch verrühren. Restliche Milch mit dem Zucker aufkochen lassen. Aufgelöstes Puddingpulver einrühren und unter ständigem Rühren weiter aufkochen. Pudding auskühlen lassen. Ausgekühlten Pudding mit dem Joghurt verrühren.
500 ml	Milch	
30 g	Zucker	
150 g	Joghurt	
300 g	Erdbeeren (frisch)	Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Schokoladenpudding in Dessertschälchen verteilen und mit klein geschnittenen Erdbeeren bedeckt servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
100 kcal	4 g	2 g	15 g	1 g

KINDER-FRAGEBOGEN MITTAGESSEN

Der Kinderfragebogen Mittagessen bietet Kindern eine Möglichkeit zur Partizipation bei der Gestaltung der Mittagsverpflegung. Hiermit können ihre Rückmeldungen erfasst, weitergegeben und somit bei zukünftigen Planungen berücksichtigt werden.

Lassen Sie den Fragebogen am besten sofort nach dem Essen ausfüllen. Zu diesem Zeitpunkt ist der Eindruck des Essens für die Kinder noch frisch. Achten Sie dabei darauf, dass die Kinder nicht voneinander „abschreiben". Es gibt kein Richtig oder Falsch. Jedes Kind soll seine eigene Wahrnehmung und den eigenen Geschmack wiedergeben.

Unter Umständen müssen insbesondere den jüngeren Kindern die einzelnen Symbole erklärt werden. Das Datum sowie die Bezeichnung des Gerichts füllen die pädagogische Fachkräfte aus.

Hinweise zum Ausfüllen des Kinderfragebogens sowie einen Begleitfragebogen für pädagogische Fachkräfte finden Sie in der dazugehörigen Anleitung.

Die Rückmeldungen der Kinder (Lob und Kritik) sollten unter Beteiligung aller Akteurinnen und Akteure besprochen werden:

- mit den Kindern selbst, beispielsweise in einer Kinderkonferenz
- im Team der pädagogischen und hauswirtschaftlichen Fachkräfte
- am Runden Tisch mit Eltern und Erziehungsberechtigten und dem Koch oder der Köchin bzw. dem Caterer

Anschließend sollten gemeinsam Lösungen zu den Kritikpunkten bzw. Verbesserungsvorschläge gesucht werden. Am wichtigsten ist eine gute Qualität der Mittagsverpflegung, die allen schmeckt und dazu noch die Gesundheit fördert und nachhaltig ist.

BaWü zu Tisch

LErn LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG Baden-Württemberg

KINDERFRAGEBOGEN MITTAGESSEN

Datum:

Heute gab es:

Ich bin so viele Jahre alt:

Das Essen schmeckte:

	prima	ok	nicht gut
Suppe			
Vegetarisches Gericht			
Gemüse / Salat			
Kartoffeln / Nudeln / Reis / Brot			
Fisch			
Fleisch / Wurst / Ei			
Süßes Gericht			
Obst			
Nachtisch			

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
www.lern-bw.de · ernaehrung@lel.bwl.de

War das Essen:

	prima	ok	nicht gut
lecker?			
scharf?			
salzig?			
knackig?			
matschig?			
kalt?			
heiß?			
wenig?			
viel?			
bunt?			

Bildnachweise: Icons @adobestock.com, Rückseite © M-Production - stock.adobe.com

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
www.lern-bw.de · ernaehrung@lel.bwl.de

LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG
Baden-Württemberg

Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de
www.lern-bw.de

Das LErn BW ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

BaWü zu Tisch

ENTDECKE DEN BROKKOLI!

Aktion zum Tag der Kitaverpflegung 2025

www.lern-bw.de

LAND ESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG Baden-Württemberg

ENTDECKE DEN BROKKOLI!

Aktion zum Tag der Kitaverpflegung 2025

IMPRESSUM

Herausgeber
LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de
www.lern-bw.de

Autorin
Emilia Ehrhart, LErn BW

Layout und Satz
Karin Bucher, LErn BW

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand
April 2025

Bildnachweise
Titelseite: oben - © miss irine - stock.adobe.com, unten links - © anisha_mur - stock.adobe.com, unten rechts - © Oksana - stock.adobe.com, Seite 6 © miss irine - stock.adobe.com, Seite 7 © oxie99 - stock.adobe.com, Seite 8 © RobertNyholm - stock.adobe.com KI, Seite 10 © ngupakarti und © Magic Pen - stock.adobe.com, Seite 11 © pressmaster - stock.adobe.com, Seite 12 © stock.adobe.com, Seite 13 © Md.Riaz - stock.adobe.com, Seite 14 © GenZGraphics - stock.adobe.com, Seite 16 © LEL, Seite 17 © LErn BW - E. Ehrhart, Seite 18 © Oleksandr - stock.adobe.com KI, Seite 19 © Martin Rettenberger - stock.adobe.com, Seite 20 © infinitefx44 - stock.adobe.com, Seite 21 © Salsabila Ariadina - stock.adobe.com KI, Seite 22 © juliars - stock.adobe.com KI

bawue-zu-tisch.de

Eine Initiative von
Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

INHALT

Entdecke den Brokkoli! 6

Bildungsaktivitäten mit Kindern 8

Brokkoli pflanzen, pflegen und beobachten 8

Brokkoli-Vielfalt entdecken und erleben 9

Gemeinsames Einkaufserlebnis 10

Kreative Bildungsspiele 10

Brokkoli-Ausmalbild-Abenteuer 12

Gemüse- und Obst-Memory 12

Mein Brokkoli 13

Rezepte 14

Tipps für die Lebensmittelzubereitung mit Kindern 14

Hinweise zur besseren Bekömmlichkeit von Brokkoli 14

Zubereitungshinweise 15

Brokkolisuppe oder "Brokkoliheldensuppe" 16

Bunter Brokkoli-Rohkost-Salat oder "Brokkoli-Regenbogen-Entdeckersalat" 17

Brokkoli-Aufstrich/Pesto oder "Brokkoli-Superhelden-Schmierstoff" 18

Brokkoli-Bratlinge mit Joghurtdip oder "Brokkoli-Zauber-Taler" 19

"Smashed Brokkoli" – Zerdrückter Brokkoli mit Parmesan oder

"Knusprige Grünexplosion" 21

Herzhafte Brokkoli-Muffins oder "Brokkoli-Helden-Happen" 22

ENTDECKE DEN BROKKOLI!

Rätsel – Kennt ihr mich?

Ich bin grün und sehe aus wie ein kleiner Baum, meine Röschen sind zart, ein Gemüsetraum. In Suppen, gedünstet oder roh, bin ich ein Vitaminschatz, einfach so!

Geschichte – Darf ich mich vorstellen?

Hallo Kinder! Ich bin ein kleiner Brokkoli namens Bruno und ich liebe es, unter freiem Himmel zu wachsen. Als winziger Samen beginne ich mein Abenteuer in der Erde, wo ich mich langsam entfalte und meine Wurzeln tief in den Boden strecke. Die Sonnenstrahlen wärmen mich und jeden Tag wachse ich ein bisschen mehr. Ich mag es, wenn es kühl und feucht ist, zu viel Hitze tut mir nicht gut. Ein bisschen Regen, milde Sonne und gute (nährstoffreiche) Erde – das sind meine besten Freunde. Ich liebe es, auf großen Feldern oder in Gärten zu wachsen!

Meine grünen Stängel strecken sich stolz nach oben, während ich langsam zu einer prächtigen Pflanze heranwachse. An meiner Spitze bildet sich ein dichter, grüner Kopf aus vielen kleinen Röschen. Von Mai bis November kann man mich ernten. In dieser Zeit schmecke ich besonders frisch.

Das bin ich, der Brokkoli!

Ich gehöre zur Familie der Kreuzblütler. Wisst ihr, was das bedeutet? Es heißt, dass ich mit anderen leckeren Gemüsesorten, wie Blumenkohl, Rotkohl und Rosenkohl verwandt bin. Wir sind eine große, gesunde Familie!

Schaut mal, ich habe verschiedene Formen und Farben! Die meisten von uns sind grün, aber es gibt auch lila und gelbe Brokkoli-Sorten. Gemeinsam bilden wir eine vielfältige Gruppe. Jeder von uns hat seinen eigenen einzigartigen Geschmack und lässt sich auf verschiedene Weisen in leckere Gerichte verwandeln. Ihr könnt uns z. B. in Aufläufen, Suppen, Salaten oder einfach als knackige Beilage genießen. Wusstet ihr, dass ich ein echter Superheld bin? Ich bin voller Vitamine, besonders Vitamin C und K, und enthalte viele Stoffe die helfen, gesund zu bleiben.

Manche Kinder mögen mich nicht so gerne, das liegt oft daran, dass bestimmte Stoffe in mir einen leicht bitteren Geschmack im Mund erzeugen können.

Aber keine Sorge, viele Menschen gewöhnen sich mit der Zeit an meinen Geschmack und lernen, mich zu lieben! Mit ein wenig Saft aus der Zitrone verschwindet der bittere Geschmack fast. Hast du mich schon einmal probiert? Vielleicht magst du mich ja in einer leckeren Suppe, im Salat oder knusprig gebacken!

Steckbrief

Größe:
ca. 15x20 cm

Farbe:
Meistens hell- bis dunkelgrün, aber auch violett, gelb und weiß
Es gibt eine Vielzahl verschiedener Sorten

Geschmack:
Je nach Sorte von leicht süßlich über mild-nussig bis würzig, kohlartig

Form:
Baumartig

BILDUNGS-AKTIVITÄTEN MIT KINDERN

BROKKOLI PFLANZEN, PFLEGEN UND BEOBACHTEN

Brokkoli kann im Frühjahr für eine Sommerernte oder im Sommer für eine Herbsternte eingepflanzt werden. Hierfür werden die Jungpflanzen ab Mitte April bis Ende Juli mit einem Abstand von 40–50 cm zwischen den Pflanzen und 60–70 cm zwischen den Reihen in die Erde gesetzt.

Brokkoli gedeiht besonders gut auf nährstoffreichen, gut durchlässigen Böden. Der Standort sollte sonnig bis halbschattig sein, da Brokkoli moderate Temperaturen bevorzugt. Nach dem Einpflanzen die Jungpflanzen gründlich angießen. Brokkoli ist ein Starkzehrer und benötigt regelmäßige Düngung, besonders in der Hauptwachstumsphase. Wenn genug Platz vorhanden ist, kann es helfen, Brokkoli mit anderen Gemüsesorten wie Salat oder Radieschen in Mischkultur anzubauen. So wird der Platz optimal genutzt und manche Schädlinge können abgehalten werden.

Geerntet werden kann der Brokkoli, wenn die Blütenknospen fest geschlossen und dunkelgrün sind, typischerweise 2–3 Monate nach der Pflanzung. Geerntet wird der Hauptkopf, indem man ihn mit einem scharfen Messer abschneidet. Nach der Haupternte können oft noch kleinere Seitentriebe nachwachsen und geerntet werden. Mit etwas Geduld können Kinder den Brokkoli während der Wachstumszeit beobachten und jeden Tag etwas größer werden sehen.

BROKKOLI-VIELFALT ENTDECKEN UND ERLEBEN

Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eng mit Blumenkohl und weiteren Kohl-Pflanzen verwandt. Es gibt den Brokkoli in verschiedenen Sorten und Farben, hierzulande ist meist der grüne Brokkoli bekannt. Stellen Sie den Kindern die verschiedenen Brokkoli in verschiedenen Farben und Formen vor. Lassen Sie die Kinder immer auch gekochten und eventuell rohen Brokkoli probieren. Lassen Sie die Kinder Unterschiede finden und benennen. Denken Sie dabei nicht nur an Form, Farbe und Größe, sondern auch den Geschmack. Impulse für Sinnesübungen bieten Ihnen die folgenden Sinnes-Assistenten.

Sinnes-Assistenten:

- Aussehen: kompakt, verzweigt, dunkelgrün, violett, fein strukturiert, ...
- Geschmack: mild, nussig, leicht bitter, frisch, aromatisch, ...
- Mundgefühl: knackig, zart, saftig, faserig, ...
- Geruch: frisch, herb, süßlich, ...

Brokkoli mit allen Sinnen erkunden und bewusst wahrnehmen

Sehen: Betrachtet den Brokkoli genau.

- Welche Farbe hat er? Ist er dunkel- oder hellgrün?
- Wie sieht die Oberfläche aus? Ist sie glatt oder hat der Brokkoli eine raue Oberfläche?
- Schaut euch die kleinen Röschen und den dicken Strunk an: Sind die Röschen gleichmäßig verteilt? Sind sie alle gleich groß?

Fühlen: Fasst den Brokkoli vorsichtig an.

- Wie fühlt er sich an? Ist er fest oder weich?
- Fühlt den Unterschied zwischen den Röschen, dem Strunk und den dünneren Stielen.
- Gibt es Blätter? Sind sie glatt oder faltig?

Riechen: Haltet den Brokkoli nah an eure Nase.

- Wie riecht er? Hat er einen starken, frischen Geruch oder riecht er eher mild?
- Riecht er süßlich oder hat er einen leicht bitteren Duft?

Hören: Brecht ein kleines Stück vom Brokkoli ab.

- Welches Geräusch macht das?
- Beißt vorsichtig hinein und achtet darauf, was ihr hören könnt. Knackt es? Gibt es etwas, das auch so ein Geräusch macht, wenn ihr reinbeißt?
- Knackt es immer, wenn ihr hineinbeißt oder macht es das Geräusch nur, wenn er roh ist?

Schmecken: Probiert ein kleines Stück Brokkoli (gekocht und roh).

- Wie schmeckt er? Ist der Geschmack eher süßlich, leicht bitter oder nussig?
- Schmecken die verschiedenen Teile (Röschen und Strunk) unterschiedlich?
- Wie fühlt sich der Brokkoli auf der Zunge an?
- Wie schmeckt der Brokkoli gekocht? Wie schmeckt er roh?

Diese Aktivitäten fördern nicht nur die Sinneswahrnehmung, sondern helfen auch, das Interesse der Kinder an gesundheitsfördernder Ernährung zu wecken und ihre Neugier zu steigern.

GEMEINSAMES EINKAUFSERLEBNIS

Auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt, beim Hofladen, beim Direktvermarkter oder im Unverpackt-Laden: Planen Sie den Einkauf zusammen mit den Kindern.

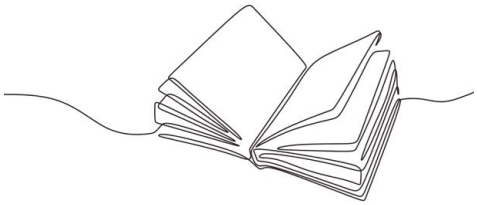
Suchen Sie sich mit den Kindern ein Rezept mit Brokkoli heraus. Erstellen Sie daraus gemeinsam einen Einkaufszettel und überlegen Sie, was Sie an Arbeitsmaterial benötigen, um im Anschluss das Rezept zu kochen.

Besprechen Sie, welche Zutaten benötigt werden, wo diese erhältlich sind und wie man dorthin gelangt. Überlegen Sie mit den Kindern, wo der Brokkoli und die anderen Zutaten im Laden oder auf dem Markt zu finden sind. Die Kinder sollen alle Schritte des Einkaufs, vom Planen über das Finden und ggf. Abwiegen bis hin zum Bezahlen so selbstständig wie möglich durchführen. Sie können die Einkaufssituation auch in der Kita nachspielen. So entdecken Kinder neben dem Brokkoli zudem, sich in verschiedene Rollen beim Einkaufen einzufinden.

KREATIVE BILDUNGSSPIELE

Brokkoli-Fantasie-Geschichte:

Hinweis: Die Geschichte kann an jeder beliebigen Stelle unterbrochen werden. Fordern Sie die Kinder auf, die Geschichte fantasievoll weiterzuerzählen.



Der Brokkoli-König und das Reich der kunterbunten Mahlzeiten!

Es war einmal ein Königreich, in dem alles bunt war – die Blumen, das Gras, die Blätter der Bäume. Doch das Besondere an diesem Reich war der mächtige Brokkoli-König. Er regierte über sein Land und über das, was die Kinder zu essen kannten. Der Brokkoli-König war ein stattlicher Herrscher mit einer Krone aus frischen, knackigen Brokkoliröschen, und sein Umhang schimmerte in leuchtendem Grün. Der Brokkoli-König wusste, wie wichtig es war, vielfältig und farbenfroh zu essen. Besonders für die Kinder, die noch groß wurden.

„Kinder, hört auf mich!“, rief er immer wieder, „Brokkoli ist nicht nur lecker, sondern auch ein Teil unserer bunten Gemüsefamilie! Er schmeckt so toll und leuchtet grün!" Aber nicht alle Kinder im Königreich waren so vom grünen Brokkoli überzeugt. Sie wollten ihn einfach nicht probieren. Viele von ihnen liebten Süßigkeiten und Chips und rümpften die Nase, wenn sie Brokkoli auf ihren Tellern sahen. Sie wollten ihn einfach nicht essen. Das machte den Brokkoli-König sehr traurig, denn er wollte, dass alle erfahren, wie lecker der Brokkoli sein kann, auch, wenn er mit anderen bunten Gemüsesorten gegessen wird. Der König überlegte eine lange Zeit, wie er die Kinder dazu bringen konnte, das grüne Gemüse zu probieren. Eines Tages, als der Brokkoli-König mit seinen Hofberatern im Schloss saß, kam ihm eine Idee! Er sprach voller Freude: „Wenn die Kinder nicht glauben, dass Brokkoli lecker schmeckt, dann werde ich es

ihnen zeigen! Er gehört doch zu unserer bunten Gemüsefamilie und ist unser bester Freund!".

Er ließ in den Gärten des Schlosses eine riesige Festtafel aus vielfältigen Brokkoligerichten aufbauen – Suppen, Aufstriche, Taler und Brokkoli, heiß aus dem Ofen mit etwas Käse. Dann ging er in den Palastgarten und rief: „Kommt her, Kinder! Es ist Zeit, den Brokkoli zu entdecken! Die Gerichte waren bunt, die lange Tafel leuchtete in verschiedensten Farben. Auf der Festtafel war es grün wie der Brokkoli, rot wie die Paprika, gelb wie der Mais, und lila wie die Aubergine. "Wer probieren will der darf - greift zu liebe Kinder, es ist genug für alle da!" sprach der Brokkoli-König zu den Kindern.

Zögerlich kamen die Kinder, eines nach dem anderen. Sie schöpften sich von allem etwas, denn das Essen sah so lecker aus! Die ersten Bissen waren vorsichtig, aber bald merkten sie, dass Brokkoli viel mehr war als nur ein grünes Gemüse. Das knackig-frische Gemüse war Teil des bunten Tellers und schmeckte zusammen mit dem anderen Gemüse einzigartig. Einige Kinder riefen "Lecker, lecker, Brokkoli schmeckt toll!"

„Seht ihr", rief der Brokkoli-König stolz, „Brokkoli ist ein Teil der bunten Gemüsefamilie - wir sind beste Freunde! "

Die Kinder staunten über die bunte Vielfalt der Gerichte und begannen, den Brokkoli nicht nur zu mögen, sondern regelrecht zu lieben. Schon bald erzählten sie ihren Eltern und Freunden von dem wunderbaren Geschmack des grünen Gemüses.

Von diesem Tag an wurden die Mahlzeiten farbenfroher denn je. Die Kinder liebten die große Gemüsefamilie und freuten sich von nun an, wenn ein weiterer bunter Freund hinzukam.

Der Brokkoli-König regierte weiterhin weise und sorgte dafür, dass in seinem Reich stets die leckersten kunterbunten Mahlzeiten serviert wurden.

Und so lebten alle Kinder glücklich und zufrieden, denn sie durften Gemüse in allen Regenbogenfarben essen. Gemüse in all seinen Farben – Dank des weisen Brokkoli-Königs.

Ende.

BROKKOLI-AUSMAL-BILD-ABENTEUER

Das Ausmalbild auf der nächsten Seite ist für Kinder gedacht, die den Brokkoli kennenlernen möchten. Drucken Sie das Bild auf Seite 13 aus. Es zeigt verschiedene Teile der Pflanze:

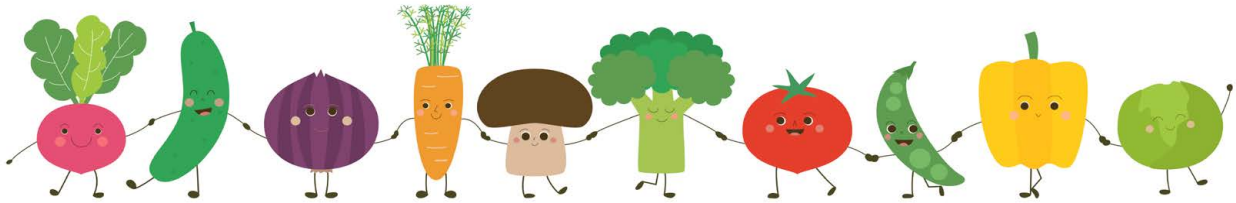
- Die großen Röschen
- Den dicken Strunk
- Die kleinen Blätter an den Stielen

Bitten Sie die Kinder, die verschiedenen Teile des Brokkolis auszumalen:

- Röschen in verschiedenen Farbtönen (grün, lila, weiß)
- Strunk und Stiele in hellerem Grün oder Beige
- Blätter in Hellgrün

Während des Ausmalens können Sie die Kinder bitten, auf bestimmte Teile des Brokkolis zu zeigen, wenn Sie sie nennen. So lernen die Kinder spielerisch die Struktur des Gemüses kennen.

Tipp: Ermutigen Sie die Kinder, kreativ zu sein und dem Brokkoli ein fröhliches Gesicht zu geben oder ihn mit einer lustigen Umgebung zu versehen. Fragen Sie die Kinder, an was sie der Brokkoli erinnert. Vielleicht sieht er aus wie ein Baum.



GEMÜSE- UND OBST-MEMORY

Spielidee:

Gestalten Sie ein Memory-Spiel mit Karten, die Bilder von verschiedenen Gemüse- und Obstsorten zeigen. Darunter zum Beispiel: Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Gurke, Kohlrabi, Banane, Apfel und Kirsche.

Vorbereitung:

Karten gestalten: Wichtig ist, dass jedes Bild als Paar vorliegt. Zeichnen Sie Bilder von Gemüse- und Obstsorten in zweifacher Ausführung und schneiden Sie diese in gleich große Karten. Alternativ können Bilder von Gemüse- und Obstsorten auch gedruckt werden. Lassen Sie die Karten von den Kindern ausmalen.

Spielregeln:

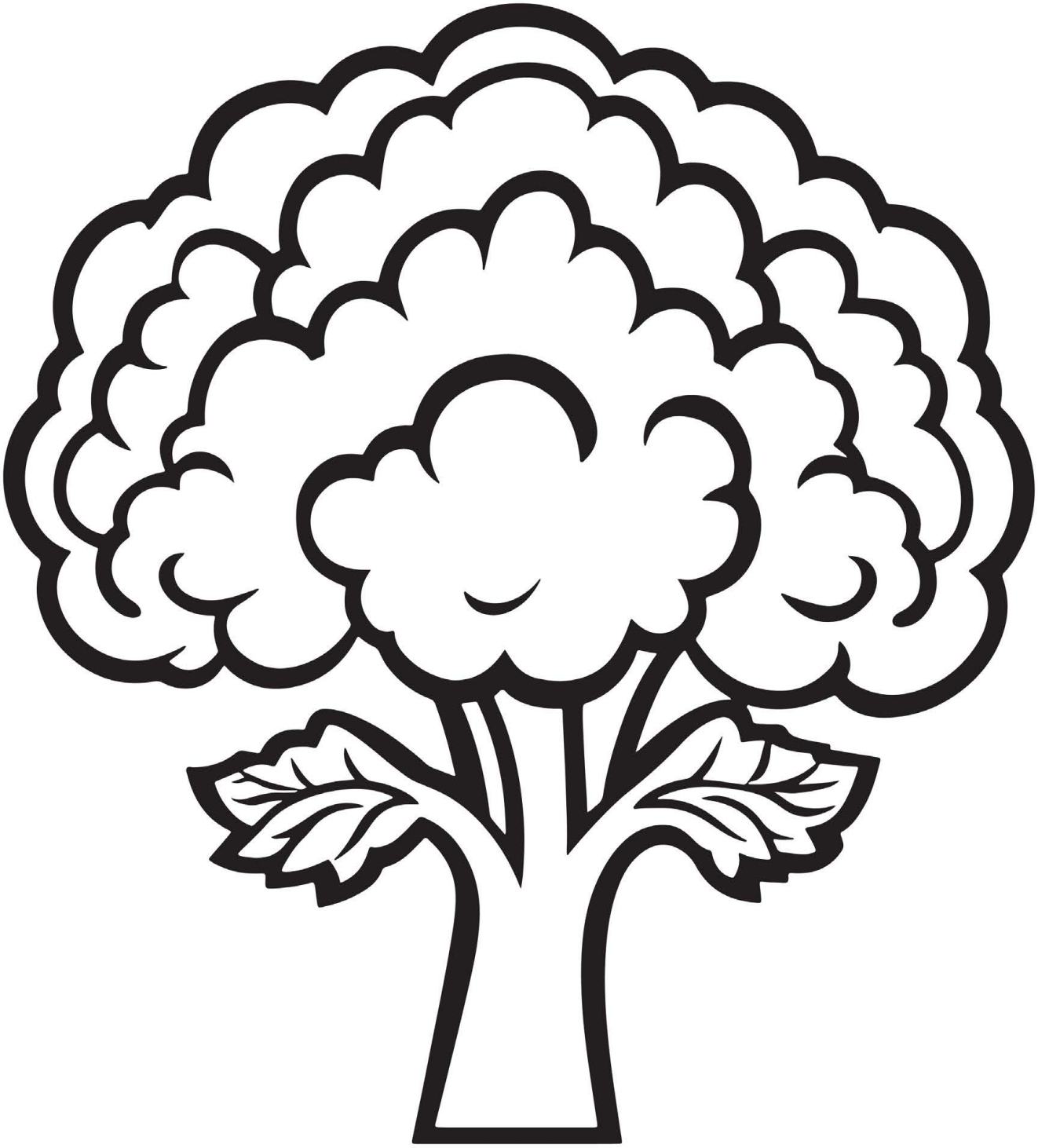
Mischen Sie die Karten und legen Sie sie verdeckt aus. Kinder decken abwechselnd zwei Karten auf, um Paare zu finden. Bei einem gefundenen Paar dürfen die Kinder die Karten behalten und erneut aufdecken.

Idee:

Begleiten Sie das Spiel, indem Sie eine Schale mit den Gemüse- und Obstsorten des Memorys daneben stellen. Bei einem gefundenen Paar, bitten Sie die Kinder, auf das Gemüse oder Obst aus der Schale zu zeigen. Gerne darf dann auch probiert werden.

Bitten Sie die Kinder, das zu benennen, was sie umdrehen. Bei der richtigen Nennung bekommt das Kind einen extra Punkt.

MEIN BROKKOLI



REZEPTE

TIPPS FÜR DIE LEBENSMITTELZUBEREITUNG MIT KINDERN

Im Rahmen der Landesinitiative BeKi – Bewusste Kinderernährung des Landes Baden-Württemberg sind verschiedene Bildungsmaterialien zum pädagogischen Kochen und Zubereiten von Lebensmitteln gemeinsam mit Kindern erstellt worden:

- Informationsschrift Sichere Schäl- und Schneidetechniken bei der Lebensmittelzubereitung
- Plakat Wir bereiten Lebensmittel zu – so wirst du zum Hygiene-Profi!
- Plakat In 10 Schritten zum Händewasch-Profi
- Mit dem Küchenkompendium für die Zubereitung und dem Küchenkompendium zum Anrichten können Sie gemeinsam mit den Kindern gängige Küchengeräte und deren Bezeichnungen kennenlernen.

Diese und weitere Bildungs- und Informationsmaterialien für die Kita finden Sie auf der Internetseite des LErn BW bei den Angeboten der Landesinitiative BeKi www.beki-bw.de.

HINWEISE ZUR BESSEREN BEKÖMMLICHKEIT VON BROKKOLI

Brokkoli gehört zwar zu den Kohlsorten, ist im Allgemeinen jedoch gut verträglich für Kinder und kann bereits ab dem ersten Lebensjahr verzehrt werden. Allerdings sollte eine schrittweise

Einführung von Brokkoli sowie ein regelmäßiger Verzehr stattfinden. Auf diese Weise kann sich der Magen-Darm-Trakt an die Kohlsorte Brokkoli gewöhnen und die Bekömmlichkeit gesteigert werden. Ein regelmäßiger Verzehr kann darüber hinaus dazu beitragen, dass Kinder den Geschmack und die Textur von Brokkoli schätzen lernen.

Zusätzliche Tipps, wie Brokkoli bekömmlicher wird:

- Brokkoli in kleine Stücke schneiden oder pürieren.
- Schonend garen: Dämpfen oder dünsten (5-7 Minuten), dabei werden außerdem die Nährstoffe besser erhalten.
- Die Verzehrmenge (roh und gegart) langsam steigern, um den Körper an Brokkoli zu gewöhnen.

ZUBEREITUNGSHINWEISE

- Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie möchte das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft den Gehalt von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten reduzieren. Unterstützen Sie die Strategie zum Wohle der Kinder und verwenden Sie auch in Ihren Rezepten Zucker, Salz und Fett nur sparsam. Hilfreiche Materialien zum zielgruppengerechten Umgang mit Zucker, Salz und Fett in der Kitaverpflegung liefert das DGE-Projekt „Start Low". Einen Praxisleitfaden, Rezeptbuch und Schulungsunterlagen finden Sie auf der dazugehörigen Website.
- In den nachfolgenden Rezepten wurden keine Angaben zu den Mengen für Kräuter und Gewürze vorgegeben – würzen Sie für Kitakinder immer zurückhaltend. Auf Salz können Sie in vielen Fällen verzichten.
- Viele Nährstoffe liegen in oder direkt unter der Schale. Gemüse und Obst zu waschen reicht oft aus, viele Sorten können ungeschält verwendet werden. So gehen keine Nährstoffe verloren. Achten Sie darauf, dieses Gemüse bzw. Obst dann vor der Verwendung gründlich zu waschen.
- Bevorzugen Sie regionale und saisonale Lebensmittel, wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau.
- Die Mengenangaben zu Gemüse beziehen sich auf die geputzte Rohware.
- Prüfen Sie im Sinne der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, ob Sie ggf. bei der Zubereitung der entsprechenden Rezeptmenge die volle Packungsgröße/das ganze Gemüse/Obst verwenden können. Beim Brokkoli kann der Strunk geschält mit verzehrt werden.
- In den Rezepten kann Brokkoli auch durch andere, ähnliche Kohlsorten ersetzt werden, bspw. Blumenkohl oder Romanesco.
- Hinweis: Lebensmittel mit einer erhöhten Verschluckungsgefahr, darunter kleine, harte Lebensmittel wie Nüsse, die schwer zerkaut werden können, vorab zerkleinern. Auch kleine, runde Lebensmittel wie beispielsweise Weintrauben oder Heidelbeeren können leicht verschluckt werden. Auch diese sollten vorab zerkleinert werden.

Um den Kindern die Speisen noch schmackhafter zu machen, kann ein kreativer Name zusätzlich zur Bezeichnung der Speise kommuniziert werden. Wichtig dabei: Beschreiben Sie dazu trotzdem, welche Zutaten das Gericht enthält. Trotz des Fantasienamens sollte deutlich werden, aus welchen Zutaten die Speise besteht.

BROKKOLISUPPE ODER "BROKKOLIHELDENSUPPE"

Tipp:
Dazu passt Vollkornbrot oder Croutons. Auch gebratene Brokkoliröschen mit etwas Zitronenabrieb passen dazu.

Die Suppe kann mit einem Klecks Joghurt oder einem Spritzer Zitrone verfeinert werden.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
2	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
1 Zehe	Knoblauch	
3 EL	Rapsöl	
1000 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Beides in den Topf zu Zwiebeln und Knoblauch geben und kurz mit dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
1000 g	Kartoffeln	
2,5 l	Gemüsebrühe	
1/2 Bund	Schnittlauch	Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Suppe pürieren, mit Gewürzen mild abschmecken. Suppe auf Tellern anrichten und mit den gehackten Kräutern servieren.
1/2 Bund	Petersilie	
etwas	Jodsalz, Pfeffer	
200 g	Joghurt	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
160 kcal	7 g	4 g	25 g	5 g

BUNTER BROKKOLI-ROHKOST-SALAT ODER “BROKKOLI-REGENBOGEN-ENTDECKERSALAT”

Tipp:
Auch ein Joghurtdressing passt gut zum Salat. Dazu einfach dem angegebenen Dressing 80 g Joghurt hinzufügen.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
600 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in sehr kleine Stücke teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika, Apfel, Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch ebenfalls waschen. Alles in kleine, etwa gleich große Stücke schneiden.
600 g	Paprika	
150 g	Apfel	
200 g	Kirschtomaten	
1 Bund	Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch	
1	Bio-Zitrone	Für das Dressing die Zitrone heiß waschen und trockenreiben, die Schale abreiben, Zitrone auspressen. Olivenöl mit Zitronensaft, Senf und Ahornsirup sowie der Zitronenschale in einer Schale verrühren. Mit Salz und Pfeffer mild würzen.
2 EL	Olivenöl	
2 EL	Zitronensaft	
2 EL	Senf	
1 EL	Agavendicksaft oder Ahornsirup	
etwas	Jodsalz, Pfeffer	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
96 kcal	4 g	3 g	16 g	5 g

BROKKOLI-AUFSTRICH/PESTO ODER “BROKKOLI-SUPERHELDEN-SCHMIERSTOFF”

Tipp:
Der Aufstrich kann auch zu gekochten Nudeln (am besten Vollkorn) verzehrt werden. So wird aus dem Brokkoli-Aufstrich schnell und einfach ein leckeres Brokkoli-Pesto.

Dazu passt: Vollkornbrot, Roggenbrot

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
800 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken. Brokkoliröschen und klein geschnittenen Strunk in einem großen Topf mit etwas Wasser bissfest dünsten. Abgießen und zusammen mit dem Knoblauch in ein hohes Gefäß geben.
1 Zehe	Knoblauch	
4 EL	fein gehackte Wahlnusskerne	Fein gehackte Wahlnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis die Kerne zu duften beginnen. Anschließend in das Gefäß zum Brokkoli geben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Zitrone heiß waschen und trockenreiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Basilikum, Zitronenabrieb und -saft, Parmesan oder Hefeflocken zusammen in das Gefäß geben. Alles zu einer cremigen Masse pürieren. Nach und nach das Olivenöl hinzufügen. Den Aufstrich mild mit Pfeffer, Jodsalz und italienischen Kräutern würzen.
1 Bund	Basilikum	
Saft 1/2	Bio-Zitrone	
Schale 1/2	Bio-Zitrone	
4 EL	Parmesan (gerieben) oder Hefeflocken	
4 EL	Olivenöl	
etwas	Jodsalz, Pfeffer, italienische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano)	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
136 kcal	6 g	10 g	3 g	3 g

BROKKOLI-BRATLINGE MIT JOGHURTDIP ODER "BROKKOLI-ZAUBER-TALER"

Tipp:
Die Bratlinge können auch im Backofen zubereitet werden. Dafür aus der Masse ebenfalls Nocken formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und flach drücken. Bei 180°C Umluft 15-20 Minuten backen.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
800 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Wasser in einem großen Topf bissfest dünsten. Anschließend abgießen.
2	rote Zwiebeln	Zwiebeln schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit dem Rapsöl glasig dünsten. Haferflocken mit einem Mixer grob zerkleinern und mit den gemahlenen Nüssen mischen. Brokkoli ebenfalls grob zerkleinern und mit der Nuss-Haferflocken-Mischung vermengen. Zwiebeln hinzufügen, mit Jodsalz, Pfeffer und Paprika mild würzen und gut vermengen.
1 TL	Rapsöl	
50 g	Nüsse, gemahlen (z.B. Walnüsse, Haselnüsse)	
250 g	Haferflocken	
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß	
ggf. 1	Ei	Tipp: Falls die Masse nicht zusammenhält, kann mit der Zugabe eines Eies nachgeholfen werden. Falls die Masse zu feucht sein sollte können etwas mehr Haferflocken helfen.
etwas	Rapsöl	Wenig Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken formen, in die Pfanne setzen und flach drücken. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten. Die Bratlinge zusammen mit dem Joghurtdip servieren.

	Zutaten	Zubereitung
Saft 1/2	Bio-Zitrone	Für den Joghurtdip die Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Zitronenabrieb, -saft und Petersilie vermengen. Mit etwas Jodsalz und Pfeffer mild würzen.
Schale 1/2	Bio-Zitrone	
30 g	glatte Petersilie	
200 g	Joghurt	
etwas	Jodsalz, Pfeffer	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
189 kcal	10 g	7 g	25 g	6 g

“SMASHED BROKKOLI” – ZERDRÜCKTER BROKKOLI MIT PARMESAN ODER “KNUSPRIGE GRÜNEXPLOSION”

Tipp:
Zum zerdrückten Brokkoli passen auch Pellkartoffeln und Kräuterquark. So wird die Zwischenmahlzeit zu einer wollwertigen Mahlzeit. Als Zwischenmahlzeit nur mit Kräuterquark servieren. Dazu Quark mit etwas Zitrone und saisonalen Kräutern vermengen.

10 Portionen	Zutaten	Zubereitung
800 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser 3–5 Minuten bissfest garen. Das Brokkoli-Gemüse abgießen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit etwas Abstand verteilen. Mit einem Glasrücken leicht zerdrücken. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
1 Zehe	Knoblauch	Knoblauch schälen, reiben und mit Rapsöl und Pfeffer vermengen. Den zerdrückten Brokkoli damit bestreichen. Geriebenen Parmesan darüber geben und für 15–20 Minuten goldbraun backen.
1 EL	Rapsöl	
etwas	Pfeffer	
40 g	fein geriebener Parmesan	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
54 kcal	4 g	3 g	5 g	3 g

HERZHAFTE BROKKOLI-MUFFINS ODER “BROKKOLI-HELDEN-HAPPEN”

Tipp:
Am besten geeignet sind Silikon-Muffinförmchen, die wiederverwendbar sind. So lösen sich die Muffins auch gut aus den Förmchen.

12 Muffins	Zutaten	Zubereitung
250 g	Brokkoli	Brokkoli putzen, waschen und in kleinere Brokkoliröschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf in köchelndem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
150 g	Paprika	
2	Eier	Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb in einer Rührschüssel zur Seite stellen.
200 ml	Milch	Milch mit Eigelb und Käse verquirlen. Brokkoli und Paprika hinzugeben. Weizenvollkornmehl, Maismehl und Backpulver vermischen, mild würzen und unter die Gemüsemasse heben. Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.
50 g	geriebener Emmentaler	
120 g	Weizenvollkornmehl	
50 g	Maismehl	
2 TL	Weinstein Backpulver	
etwas	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß	
12	Muffinförmchen	Die Muffinförmchen befüllen. Die Muffins mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten goldbraun backen. Gut abkühlen lassen.
100 g	geriebener Emmentaler	

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ENERGIE	PROTEINE	FETT	KOHLENHYDRATE	BALLASTSTOFFE
137 kcal	8 g	5 g	17 g	3 g

LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG
Baden-Württemberg

Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

LErn BW – Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)
Oberbettringer Straße 162
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel: 07171 917-100

ernaehrung@lel.bwl.de
www.lern-bw.de

Das LErn BW ist eine Einrichtung im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.