

*Nährstoffoptimierte
Aktionswoche Märchen
„Tischlein deck dich“
für 1- bis 3-Jährige*



www.fitkid-aktion.de

„FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion“ für Kitas wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

Inhalt

7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat:

Schneewittchencreme

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing;
Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen3

Frau Holle-Nudeln;

Pechmarie-Goldmariepudding

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan;

Schoko-Vanillepudding5

Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker;

Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons6

Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet

Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und

Zitronensoße8

Aschenputtelgratin;

Schneeweisschen und Rosenrot

Linsengratin mit Porree und Karotten;

Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße9

Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 1- bis 3-Jährige11

„Tischlein deck dich“

Nährstoffoptimierte Aktionswoche Thema Märchen

7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsauce, dazu Feldsalat mit Mangodressing

Schneewittchencreme

Quarkspeise mit Pumpnickel, Schokoraseln und Kirschen

Frau Holle-Nudeln

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

Pechmarie-Goldmariepudding

Schoko-Vanillepudding

Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker

Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet

Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße,

Aschenputtelgratin

Linsengratin mit Porree und Karotten

Schneeweißchen und Rosenrot

Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße

7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat: Schneewittchencreme

Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing; Quarkspeise mit Pumpernickel; Schokoraspeln und Kirschen
(Tag 1)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):



Hirsebratlinge

- 30 g Zwiebeln geschält
- 40 ml Rapsöl
- 0,1 kg Hirse
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- 2 Eier
- 5 g Petersilie frisch
- 0,1 kg Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

Kräuter-Joghurtsoße

- 0,2 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat mit Mangodressing

- 0,3 kg Feldsalat geputzt
- 80 g Mango geputzt
- 80 ml Gemüsebrühe
- 10 g Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

Quarkspeise mit Pumpernickel und Kirschen

- 0,15 kg Magerquark
- 40 g Zucker
- 0,15 kg Schlagsahne 30 % Fett
- 50 g Pumpernickel
- 50 g Zartbitterschokolade
- 0,2 kg Sauerkirschen TK
- 80 ml Kirschsafte
- 5 g Vanillezucker
- 6 g Weizenstärke

1. Für die Hirsebratlinge Zwiebeln fein hacken und in 15 ml Öl andünsten. Hirse waschen, abtropfen und ebenfalls mit andünsten. Mit Gemüsebrühe angießen. Hirse bei mäßiger Hitze 30 Minuten quellen lassen und vom Herd nehmen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne trocken anrösten und hacken. Emmentaler reiben und zusammen mit den Eiern, den Sonnenblumenkernen, den Haferflocken und der gehackten Petersilie einrühren. Würzen. Kleine Bällchen formen und in dem restlichen Öl ausbacken.
2. Für die Joghurtsoße Kräuter hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Salat Mango mit Brühe und weißem Balsamicoessig pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Feldsalat geben.
4. Für den Nachtisch Quark mit Zucker glattrühren, die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Pumpernickel und Schokolade häckseln. Kirschen mit Kirschsafte erhitzen, mit Vanillezucker süßen und mit Stärke binden. Dann Quark, Pumpernickel-

Schokoladengemisch und das Kirschkompott abwechselnd in Schälchen oder Gläser schichten.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (229 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
301 kcal	15,5 g	29,3 g	10,6 g	2,22 mg	193 µg	76,9 µg	15,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
162 mg	60,1 mg	3,17 mg	3,24 g

Frau Holle-Nudeln; Pechmarie-Goldmariepudding

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding

(Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

0,45 kg Teigwaren
 0,5 kg Blattspinat frisch oder TK
 20 ml Rapsöl
 0,4 l Milch 1,5 % Fett
 Jodsalz, Pfeffer
 80 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.



Pechmarie-Goldmariepudding



0,8 l Milch 1,5 % Fett
 30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
 30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
 60 g Zucker

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Spinatsoße Blattspinat in Öl dünsten. Mit Milch aufgießen, die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. pürieren. Spinatsoße über die Nudeln geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.
3. Für den Pudding aus der einen Hälfte der Milch einen Vanillepudding, aus der anderen Hälfte Schokopudding mit jeweils 30 g Zucker kochen. Entweder in zwei große Schüsseln füllen und erst vor Ort den Kindern von beiden Puddings einfüllen, oder die Dessertschälchen schräg stellen (auf ein Blech oder eine Kante) und erst einen Pudding abfüllen. Wenn dieser erkaltet ist den anderen Pudding abfüllen, so dass beide Farben zu sehen sind.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
289 kcal	6,66 g	43,1 g	13 g	1,25 mg	108 µg	69,3 µg	20 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
303 mg	65,7 mg	2,22 mg	2,83 g

Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat

Apfelpfannkuchen mit Zimtucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

(Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Apfelpfannkuchen

5 Eier
85 g Weizenmehl Type 1050
0,13 kg Haferflocken
0,32 l Milch 1,5 % Fett
20 g Zucker
Jodsalz
0,4 kg Äpfel geschält
20 g Zucker
Zimt
20 ml Rapsöl



Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

0,3 kg Kopfsalat geputzt
50 g Gurken geputzt
80 g Tomaten geputzt
0,1 kg Joghurt 1,5 % Fett
10 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
Jodsalz, Pfeffer
40 g Vollkorntoastbrot

1. Für die Pfannkuchen die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Das Eigelb mit Mehl, Haferflocken und Milch verrühren, Salz und Zucker hinzufügen und den Eischnee unterheben. Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.
Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und unter den Teig heben.
In einer Pfanne Öl erhitzen und löffelweise den Teig backen. Jede Seite etwa 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Zimtucker bestreuen.
Oder
Den Pfannkuchenteig in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 150°C ca. 17 Minuten backen.
2. Für den Salat Kopfsalat in Stücke zupfen, Gurken und Tomaten in Würfel schneiden.
Joghurt mit gehackten Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Toastscheiben rösten und in Würfel schneiden. Salat mit der Soße vermengen und mit Croutons bestreuen.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (187 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
210 kcal	6,77 g	28,1 g	8,76 g	1,62 mg	177 µg	53,1 µg	9,17 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
84,4 mg	38,7 mg	1,76 mg	3,43 g

Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet

Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße

(Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Kartoffelpüree mit Erbsen

1 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,25 l Milch 1,5 % Fett
10 g Butter
Jodsalz

0,3 kg Erbsen grün TK

Lachsfilet mit Möhrenjulienne

0,4 kg Lachsfilet frisch oder TK
30 ml Rapsöl
0,15 kg Karotten geschält
Jodsalz, Pfeffer

Zitronensoße

0,2 l Gemüsebrühe
0,2 l Sahne 30 % Fett
5 g Weizenstärke
10 ml Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer



1. Für das Püree Kartoffeln in Salzwasser garen und noch heiß mit warmer Milch und Butter zu einem Püree verarbeiten. Evtl. nachsalzen. Erbsen ebenfalls in etwas Salzwasser garen und unter das Püree mischen oder separat zum Püree servieren.
2. Für die Lachsfilets diese in Öl dünsten. Karotten in feine Streifen schaben oder schneiden und ebenfalls dünsten. Möhrenstreifen auf die Lachsfilets drapieren (als Meerjungfrauenhaar!).
3. Für die Zitronensoße Brühe erhitzen, Sahne mit Stärke anrühren und die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (248 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
275 kcal	14,8 g	22 g	12,8 g	1,64 mg	195 µg	48,3 µg	20,3 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
68 mg	45,6 mg	1,44 mg	3,34 g

Aschenputtelgratin; Schneeweissen und Rosenrot

Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießbrei mit frischen Erdbeeren

(Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (1 bis 3 Jahre):

Linsengratin mit Porree und Karotten



- 0,25 kg Linsen
- Lorbeer, Thymian frisch oder TK
- Majoran frisch oder TK
- 5 g Gemüsebrühe gekörnt
- 1,25 l Wasser zum Einweichen und Kochen der Linsen
- Pfeffer
- 80 ml Apfelsaft
- 0,15 kg Porree geputzt
- 0,4 kg Karotten geschält
- 15 g Sesam
- 10 ml Rapsöl
- Currypulver
- 0,12 kg Sahne 30 % Fett
- 0,12 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- 5 ml Öl zum Einfetten

Grießbrei mit Erdbeeren

- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 40 g Weizengrieß
- 40 g Zucker
- 0,4 kg Erdbeeren geputzt*

1. Für das Gratin die Linsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag mit den Gewürzen 30 Minuten garen.
Lauch in Streifen und Möhren in Würfel schneiden. In Öl etwa 5 Minuten dünsten und mit Apfelsaft ablöschen.
Linsen und Gemüse mit der Sahne und der Hälfte des Käses vermischen und die Masse in eine Auflaufform füllen.
Den restlichen Käse über das Gratin streuen.
Bei 180°C etwa 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.
2. Für den Grießbrei die Milch zum Sieden bringen, Grieß und Zucker langsam mit einem Schneebesen einrühren. Bei niedriger Temperatur unter Rühren so lange weitergaren, bis der Grieß vollkommen aufgequollen ist. In Dessertschälchen verteilen. Erdbeeren halbieren oder vierteln und in die Schälchen verteilen.
*Statt frischer Erdbeeren kann auch eine Erdbeersoße aus TK-Erdbeeren und 20 g Zucker hergestellt werden.



Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (246 g):

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
266 kcal	11,2 g	28,3 g	12,2 g	1,14 mg	173 µg	57,7 µg	28,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
239 mg	58,4 mg	2,72 mg	5,63 g



Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 1- bis 3-Jährige

Plan für eine Person

Bezeichnung	Menge	Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Balla st
	[g]	[kcal]	[KJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	1192	1329	5563	54	150	57	8	1	304	93	845	263	11	18
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße und Feldsalat; Quarkspeise mit Pumpemickel und Kirschen	229	301	1261	16	29	11	2		77	15	162	60	3	3
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding	283	289	1209	7	43	13	1		69	20	303	66	2	3
Apfelpfannkuchen; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Croutons	187	206	864	7	27	9	2		53	9	84	39	2	3
Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße	248	275	1151	15	22	13	2		48	20	68	46	1	3
Lintengratin mit Porree und Karotten, Grießdessert mit Erdbeeren	246	258	1078	11	28	12	1		56	28	228	53	3	6
Gesamt	1192	1329	5563	54	150	57	8	1	304	93	845	263	11	18

