

Kivi Kids...vital!
Gesundheitsförderung

Essen mit Kindern



KIVI Tag
Essen mit Kindern
in Einrichtungen der Primarstufe und Sekundarstufe I
online

aks **gesundheit**
im ländle vor ort

Mittwoch, 07. September 2022

aks **gesundheit**
im ländle vor ort

Angelika Kirchmaier

Inhaltsverzeichnis

1. Frühstück- und Schuljausebrot	3
2. Porridge.....	5
3. Verschiedene Aufstriche	6
4. Müsli im Glas.....	7
5. Topfen-Torte mit Streusel	8
6. No waste-Kuchen.....	9

Abkürzungen

EL: Esslöffel Msp.: Messerspitze TL: Teelöffel Port.: Portion
Pkg.: Packung/Packungen

2

Referentin

Mag. Angelika Kirchmaier, MMSc, Dipl. DA
Praxis für ernährungsmedizinische Beratung und Therapie
Lindrainweg 64, A-6361 Hopfgarten
www.angelika-kirchmaier.at

Nachdruck und Kopie ausschließlich unter Angabe der Quelle erlaubt
copyright auf alle Texte und Bilder, Nachdruck der Bilder nur nach Genehmigung durch die Fotografen!

Frühstücks- und Schuljausebrot

1 großes Brot

Teig

- 500 g Bio Weizen-, Dinkel-, Emmer-, Einkorn-Vollkornmehl oder eine Mischung daraus
- 10 g Salz
- 1–2 EL Brotgewürz oder Gewürze
- ¼ bis knapp ½ Würfel frische Hefe (max. 16 g)
- Evtl. 1 – 2 Hände voll beliebige Zutaten, z. B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haferflocken, Walnüsse... (Kinder mögen das Brot allerdings meistens lieber „ohne“)
- lauwarmes Wasser nach Bedarf

Zubereitung

- Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Zum Schluss mit einer Gabel an einer Seite eine Grube eindrücken. Die Hefe in die Grube bröckeln. Ca. 1 /2 Tasse lauwarmes Wasser über die Hefe gießen. Die Hefe mit dem Wasser glattrühren. Es sollen keine Hefe-Klumpchen mehr vorhanden sein. Nun alle Zutaten mit der Gabel verrühren, dabei so viel Wasser hinzufügen, dass der Teig bindet und die Gabel im fertigen Teig stehen bleibt, ohne umzufallen.

Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

Variante für Eilige:

- Den Teig sofort in eine befettete und bemehlte Kastenform oder Gugelhupfform füllen oder auf das Blech geben.
- Mit Wasser bepinseln.
- Ca. 15 - 20 Minuten OHNE ZUDECKEN im geschlossenen kalten Backofen auf der untersten Einschubleiste rasten lassen.
- Nach der Rastzeit den Backofen auf 180 °C Heißluft einschalten und das Brot in 50 – 60 Minuten knusprig backen. Das Brot während der Aufheizzeit im Backofen stehen lassen.

Variante für Entschleuniger

- Den Teig 1 Stunde rasten lassen. Dazu die Schüssel in den kalten Backofen stellen.
- Nach dem Rasten den Teig in eine befettete und bemehlte Backform geben oder ein Brot formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Blech setzen.
- Mit Wasser bestreichen, evtl. mit Mehl bestreuen.
- Den Backofen auf 180 °C Heißluft 10 Minuten vorheizen. Das Brot in den heißen Ofen stellen und in 50 bis 60 Minuten knusprig backen.

Tipp für eine knusprige Kruste!

- Nehmen Sie das Brot nach 45 Minuten Backzeit aus der Backform und lassen Sie es ohne Form fertig backen, dann wird die Kruste noch knuspriger! Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Garprobe

- Das Brot ist fertig gebacken, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Variationskünstler

- Aus diesem Grundrezept lassen sich unendlich viele Varianten zaubern.

Geformte Brötchen

- Wenn Sie aus dem Teig Brötchen oder Figuren formen wollen, verwenden Sie weniger Wasser, so dass ein geschmeidiger, aber nicht mehr klebriger Brotteig entsteht.

Vollkornbrot auf Vorrat

- Frieren Sie das Brot Scheiben- oder Brötchenweise ein. Dazu das Brot in einen gut schließenden Tiefkühlbehälter oder einen Zipp-Beutel (ist wiederverwendbar 😊) füllen und gut verschließen.
- Entweder am Vortag aus dem Tiefkühler nehmen oder im Toaster aufbacken.

Rezepte aus den Büchern

Kirchmaier A.: Brotbacken für Eilige, Pichler Verlag, Foto Trinkl

Kirchmaier A.: Unser Brot, Pichler Verlag, Foto Trinkl

Porridge

Ca. 1 Portion für Erwachsene – je nach Alter des Kindes können eine halbe Portion genügen oder vielleicht sogar 2 Portionen nötig sein.

Porridge

- 1 Tasse Milch (250 g)
- 2 – 4 Esslöffel Vollkorn-Flockenmischung, je mehr Flocken Sie verwenden, desto dickflüssiger wird das Porridge
- 1 – 2 EL Vollkorngrieß, je mehr Grieß Sie verwenden, desto dickbreiiger wird das Porridge

- Obst oder Marmelade nach Geschmack
- Wer möchte, kann noch Nüsse, Saaten oder Trockenfrüchte untermischen

Zubereitung

- Die Milch aufkochen, Flocken und Grieß einrühren. Unter Rühren 1 x aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.

- Obst oder Marmelade in eine Schüssel geben.
- Das Porridge evtl. mit Milch verdünnen, falls es zu dickflüssig geworden ist.
- Porridge über dem Obst verteilen.
- Für die ganz Süßen – mit Honig süßen, aber das ist eigentlich nicht nötig 😊

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xund und kinderleicht, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm

Verschiedene Aufstriche

Mindestens 4 Portionen

Aufstrichbasis

- 1 Packung Topfen (250 g)
- Ca. ¼ Becher Sauerrahm (ca. 60 g)
- Kräutersalz
- Ein Spritzer Zitronensaft oder Apfelessig
- evtl. Buttermilch

Zum Verfeinern

- Durchforsten Sie den Kühlschrank oder den Garten, Sie finden bestimmt etwas, was in den Aufstrich passt, z. B. frische oder Tiefkühlkräuter, Pesto, Currypulver + gekochtes Ei, getrockneten Tomaten + Oliven, Lachs + Dill + Zwiebel, Schafskäse + Oliven, Essiggurken...

Zubereitung

- Alle Zutaten verrühren. In mehrere Portionen teilen und jede Portion mit beliebigen Zutaten verfeinern.

Der Aufstrich ist zu flüssig?

- Mischen Sie noch Topfen unter!

Der Aufstrich ist zu fest?

- Mischen Sie noch Sauerrahm oder Buttermilch unter!

6



Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xunde Jause, Tyrolia Verlag, Foto Ilvy Rodler

Müsli im Glas

Ca. 1 Portion für Erwachsene – je nach Alter des Kindes können eine halbe Portion genügen oder vielleicht sogar 2 Portionen nötig sein.

Zutaten

- Buttermilch oder Joghurt (ca. ½ Pkg. Buttermilch oder 1 kleiner Becher Joghurt, ca. 250 g)
- Marmelade, frische Früchte oder tiefgekühlte Früchte (ca. 150 g)
- Haferflocken (ca. 4 Esslöffel)
- Eventuell Nüsse
- Evtl. Milch oder Wasser, falls das Müsli zu fest ist oder Flocken, falls es zu flüssig wird

Zubereitung

- Füllen Sie das Glas bis zur Hälfte mit Buttermilch oder Joghurt an.
- Der Rest wird mit Obst oder Marmelade, Haferflocken und eventuell Nüssen aufgefüllt.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und dann schütteln oder gleich schütteln und sofort genießen.
- Ist das Müsli zu fest, noch etwas Wasser oder Milch untermischen.

So wird's zur Schuljause

- Das Müsli mitsamt einem Löffel in einen Tiefkühlbeutel mit Zipp stecken. So läuft in der Schultasche nichts aus. Der Beutel lässt sich immer wieder verwenden.

Achtung!

- Achtung! Ausländische Tiefkühlware enthält immer wieder Keime, kochen Sie dieses Obst daher vor Verwendung einmal auf.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xund und kinderleicht, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm

Topfen-Torte mit Streusel

1 Kuchen, passend für eine herkömmliche runde Springform im Durchmesser von ca. 24 cm

Zutaten

Streusel

- 150 g Butter
- 240 g Bio-Weizenvollkornmehl, ersatzweise Bio-Dinkelvollkornmehl
- 70 g Zucker

Creme

- ½ Teelöffel Vanillepulver oder Mark ½ Vanilleschote
- Schale und Saft 1 Bio-Zitrone
- 3 Eier
- 1 Packung Topfen (250 g)
- 1 Packung Sauerrahm (250 g)
- 30 g Öl
- 100 g Zucker
- 30 g Maisstärke

Obst

- 300 g beliebiges Obst, z. B. Marillen, Pfirsiche, Heidelbeeren, Kirschen, Zwetschgen etc.

Zubereitung

- Für die Streusel die Butter schmelzen, nicht aufkochen!
- Die restlichen Zutaten mit einer Gabel untermischen und verrühren, so dass Streusel entstehen.
- Die Streusel im Kühlschrank auskühlen lassen.
- Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen.
- Ein Backblech auf die unterste Einschubebene schieben.
- Für die Creme alle Zutaten verrühren. Das Obst in Stücke schneiden oder kleines Obst ganz lassen.
- Die Hälfte der Streusel in die Backform drücken.
- Mit Creme abdecken.
- Das Obst auf die Creme setzen und die restlichen Streusel darüber verteilen.
- Den Kuchen auf das Blech stellen.
- Ca. 65 Minuten backen.
- Der Kuchen ist fertig gebacken, wenn der Bratenthermometer in der Mitte des Kuchens eine Temperatur von mindestens 90 °C anzeigt.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Xund und kinderleicht, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm

No waste-Kuchen

Grundrezept – **Menge pro Ei**, mit 4 bis 5 Eiern füllen Sie eine herkömmliche Kuchenform

Wandeln Sie den Kuchen ab und mischen Sie beliebige Zutaten unter. Sind es feuchte Zutaten, z. B. geraspelte Äpfel, dann reduzieren Sie die Flüssigkeitsmenge, bei Verwendung von trockenen Zutaten, z. B. Nüssen oder Mohn kann es sein, dass Sie noch einen Schuss Wasser benötigen.

Zutaten

- Beliebige Gewürze, z. B. Vanille, Bio-Orangenschale, Zimt, Lebkuchengewürz
- 1 Ei
- 50 g beliebige Flüssigkeit, z. B. Milch, Wasser, Eierlikör...
- 50 g Öl oder Butter
- 50 g Zucker
- 70 - 80 g Weizenvollkornmehl
- Ca. 4 g Weinsteinbackpulver
- Evtl. je 30 g beliebige Nüsse, Mohn, Kokosflocken, 10 g Kakaopulver, 30 g geraspelte Karotten...

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Unter-Oberhitze vorheizen.
- Beliebige Backformen oder Kaffeetassen befetten und bemehlen.
- Alle Zutaten der Reihe nach in eine Schüssel geben. Dabei das Backpulver über das Mehl streuen und mit einer Gabel unter das Mehl mischen.
- Alle Zutaten mit einer Gabel oder Teigkarte vermengen. Nicht zu lange rühren, sonst verliert das Backpulver die Wirkung und die Törtchen werden speckig.
- So viel Wasser hinzufügen, dass ein nicht zu flüssiger Kuchenteig entsteht.
- Den Teig rasch in die Backformen füllen.
- Wer möchte, kann noch Obst darauf verteilen, z. B. Heidelbeeren oder eine Apfelspalte. Aber rasch arbeiten, sonst geht der Kuchen nicht mehr auf!
- Rasch in das Backrohr schieben.
- Ca. 25 – 60 Minuten backen, je nach Größe der Törtchen/des Kuchens. Das Gebäck ist fertig gebacken, wenn es schön aufgegangen ist, bräunt und bei der Stäbchenprobe kein Teig mehr am Stäbchen kleben bleibt.

Rezept aus dem Buch

Kirchmaier A.: Nicht alles ist Mist, Tyrolia Verlag, Foto Kary Wilhelm