

ener:kita Klima-Kochbuch

für Kindertagesstätten

*Liebe Kita-Köch*innen,
liebe Erzieher*innen, Eltern und Kinder,*

mit unserem Projekt ener:kita- Klimaschutz in Kindertagesstätten, möchten wir das gemeinsame Erleben von gesunder, nachhaltiger Ernährung fördern. Klimaschutz und Ernährung gehören für uns zusammen, es gibt so viele bunte, leckere und tolle Möglichkeiten, dass Essen gesund und klimafreundlich zu gestalten. Schaut, wo in eurer Region frisches, gutes Gemüse und Obst angeboten wird und bereitet daraus die köstlichen Rezepte zu. In unserem kleinen Kochbuch für Kitas haben wir einige Rezepte zusammengestellt, die uns unsere Fachfrau für Bio-Ernährung, Nadine Gleitze zur Verfügung gestellt hat. Wir hoffen, dass ihr gemeinsam schnibbelt und verkostet und mit den leckeren Rezepten gemütliche gemeinsame Stunden verbringt.

Herzliche Grüße vom ener:kita-Team



Liebe Kindertagesstätten,

auf diesem Weg möchte ich mich für die tolle Zusammenarbeit mit beks und mit allen Kindertagesstätten, die beim ener:kita-Projekt teilgenommen haben, bedanken.

Es war eine spannende und aufregende Zeit mit vielen neuen Menschen und Erfahrungen. Es hat mir große Freude bereitet mit den Kindern gesunde Rezepte zu kochen und auch Alternativen für die Brotdose zu backen. Wenn ihr meine Rezepte nachkocht, wäre es super, wenn ihr die Lebensmittel in einem regionalen Bioladen einkauft oder auf dem Markt.

Ich wünsche Allen eine gesunde Zeit und alles Liebe,
eure Nadine



Tipps zur gesunden und klimafreundlichen Ernährung

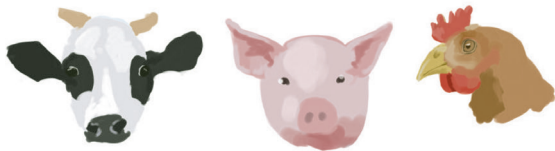


1. Regional und saisonal einkaufen

So werden Transportwege gespart und es wird auf beheizte Gewächshäuser sowie gekühlte Lagerhallen verzichtet. Frischer und vitaminreicher geht es kaum! Einen Saisonkalender können Sie unter www.regional-saisonal.de/saisonkalender-gemuese finden.

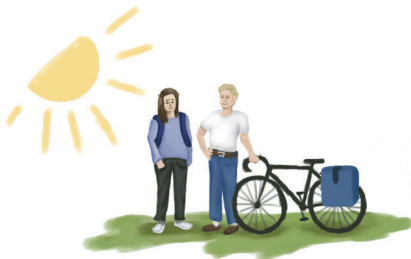
2. Frische, gering verarbeitete Produkte

So sparen Sie Verpackung, klimaschädliche Kühlung und Zusatzstoffe.



3. Wenig tierische Produkte

Niemand muss auf tierische Produkte verzichten, aber eine Reduktion von Tierprodukten macht Ihre Ernährung deutlich klimafreundlicher und durch mehr Gemüse und Hülsenfrüchte auf Ihrem Speiseplan auch gesünder.



4. Zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen

Ein Einkauf lässt sich prima mit einem Gang an der frischen Luft und etwas Bewegung verbinden.

5. Bio-Produkte

Eine ökologische Produktion von Lebensmitteln stößt unter anderem weniger Treibhausgase aus und verzichtet auf den Einsatz chemischer Pflanzenschutzmittel und auf großflächige Antibiotika-Behandlungen bei Tieren. Der Biolandbau unterstützt unter anderem durch die Wahrung naturnaher Flächen den Erhalt der biologischen Vielfalt.

Achtung, häufig haben Bioprodukte einen langen Transportweg hinter sich. Bitte achten Sie deshalb besonders auf die Herkunft.



6. Mit effizienten Geräten kochen und kühlen /

Deckel auf den Topf und Restwärme von Herd und Backofen nutzen.



7. Qualität statt Quantität

Vertrauen Sie Ihrem Geruchs- und Geschmackssinn mehr als dem Mindesthaltbarkeitsdatum!



Frühstücksbrot mit Banane



- 5 reife Bananen
- 1 Packung Backpulver
- 120 g Weizenvollkornmehl
- 60 ml Rapsöl
- 3 Eier

Bananen klein schneiden und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vermengen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und bei Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.



Kürbiscremesuppe (ca. 10 L)



- 3 mittelgroße Hokkaido-Kürbisse
- 2 Süßkartoffeln
- 4 große Möhren
- 2 L Kokosmilch ohne Zucker (Tetrapack)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry und Gemüsebrühe
- Rapsöl zum Andünsten

Die Kürbisse waschen und entsteinen. Dann klein schneiden. Möhren schälen und klein schneiden. Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Alles zusammen in einem großen Topf geben und in Öl andünsten. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Wasser auffüllen, bis alles verdeckt ist. Aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren und mit Kokosmilch aufgießen und Gewürzen abschmecken.

16 schnelle Brötchen



- 500 g Magerquark
- 500 g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 2 Tüten Backpulver
- 2 TL Kräutersalz
- verschiedene Körner: Kürbiskörner, Sonnenblumenkörner

Alle Zutaten zu einem festen Teig verkneten und zu zwei Rollen formen. Jeweils 8 Stücke daraus schneiden und zu Brötchen formen. Mit Körnern dekorieren und etwas Wasser bestreichen. Bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen.



Snacks



Vegane Haferkekse (ca. 1 Blech)



75 g vegane Margarine
 60 g Agavendicksaft
 75 g Apfelmus (am besten selbstgemacht)
 30 g Vollkornmehl
 1 Msp. Backpulver
 200 g kernige Haferflocken (zuletzt unterheben)
 1 TL Kakao oder Zimt, je nach Geschmack auch
 Abrieb einer Orange oder Zitrone

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Margarine im Topf zerlassen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zum Schluss die Haferflocken darunter heben. Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel kleine Kekse auf dem Blech verteilen. Für ca. 15 Minuten backen.



Veganer Apfelkuchen (1 Blech)



400 g Dinkel-Vollkornmehl
 1 Päckchen Backpulver
 10 EL Ahornsirup
 9 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
 150 g gemahlene Haselnüsse oder Mandel
 Kaltes Wasser
 10 Äpfel
 Zimt und Mandelblätter
 8 EL Zuckerrübensirup

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen. Kaltes Wasser zugeben, bis der Teig dickflüssig ist. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Äpfel mit Schale in kleine Stücke schneiden und auf dem Teig verteilen. Zimt und Mandelblätter darüber verteilen und den Zuckerrübensirup darüber geben. Das Blech in den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad für ca. 30 Minuten backen.

Vegane Waffeln (20 Stück)

500 g Dinkelmehl
 150 g Agavendicksaft
 2 EL Backpulver
 3 EL Rapsöl
 500 ml Hafermilch
 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und in einem Waffeleisen mit etwas Öl ausbacken.

Vegane Pfannkuchen (10 Stück)



300 g Dinkelmehl
400 ml Hafermilch
200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
½ TL Backpulver
1 Prise Salz, 1 Prise Zimt
Rapsöl zum Anbraten

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen und ausbacken.

Apfelmus



1 kg Elstar-Äpfel
¼ L Apfelsaft
1 Zimtstange
1 Sternanis
1 Vanille Schote

Äpfel schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit allen Zutaten in einem Topf einkochen. Mit einem Stampfer nach ca. 20 Minuten alles zerstampfen.

beks
EnergieEffizienz



BEKS EnergieEffizienz GmbH – Am Wall 172/173 – 28195 Bremen
Tel. 0421 835 888 0 – info@beks-online.de

Gestaltung: Lea Margraf, beks EnergieEffizienz
Rezepte: Nadine Gleitze

Weitere Infos zum Projekt unter www.enerkita.de

Bildnachweise

Frühstücksbrot mit Banane: © Pixabay / KirstentB
Kürbiscremesuppe: © Pixabay / m_krohn
Schnelle Brötchen: © Pixabay / congerdesign
Vegane Haferkekse: © Nadine Gleitze
Veganer Apfelkuchen: © Pixabay / congerdesign
Vegane Waffeln: © Pixabay / congerdesign
Vegane Pfannkuchen: © Pixabay / ArtCoreStudios
Apfelmus: © Pixabay / congerdesign

Herbst- und Winterangebote von Nadine Gleitze



HERZLICH WILLKOCHEN

Meine Angebote für Herbst & Winter sind ab sofort für Euch zu bestellen!

Pralinen in den Sorten:

- Zimt
- Kakao
- Krokant
- Espresso
- Amaranth
- Weihnachtszauber

...und viele mehr!

 **BIO KONZEPTKÜCHE**

Nadine Gleitze • Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung
achtsam • nachhaltig • saisonal • regional • gesünder • cleverer

Mein aktuelles Angebot für Euch

Kochkurse

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bei Euch zu Hause, bei mir Zuhause, in der Kita und in der Schule.

Catering

Catering bis 100 Personen, Buffett für Veranstaltungen, Feste, Geburtstage, Hochzeiten usw.
Ich koche auch gerne bei Euch Zuhause und verwöhne Euch zu 2 oder die ganze Familie mit einem 3-5 Gänge Menü.

Individuelle Ernährungs und Lebensberatung

Bewusst und achtsam einkaufen, kochen und leben.
Wir erarbeiten dein ganz persönliches Konzept dazu.

Workshops

Für Kindergärten und Schulen. Saisonale, regionale Rezepte und gesunde Snacks für Kinder.

Kochen mit Mama für Baby und Kleinkind

Gläschen in gesund, regional und saisonal nachkochen.

Gesunde Snacks für die ganze Familie - Wie sieht ein gesundes Frühstück aus für Kindergarten, Schule und Arbeit.
Lecker als Zwischenmahlzeit ohne Zucker.

Zum Liefern: Neue Herbst & Winter Sorten

- Vegane Pralinen in den Sorten:	2,50 Euro/1 Stk*
Espresso, Amaranth, Kakao, Zimt	7,50 Euro/3 Stk*
Advent, Weihnachtszauber, Krokant	21,50 Euro/9 Stk*
Spekulatius, Kokos, Sweet Chili	36,50 Euro/15 Stk*
Die Sorten können auch selbst zusammengestellt werden.	
- Vegane Spekulatius	4,90 Euro/200g*
- Vegane Haferkekse	4,90 Euro/200g*
- Apfel mit Reismalz und Kurkuma	6,90 Euro/340g*
- Geschenkbox Verpackung	0,50 Euro

*zzgl Versandkosten.

Die Produkte können Spuren von Allergenen enthalten.

Nadine Gleitze • Fachfrau für Bio-Gourmet-Ernährung

Mobil: 0163 322 02 99

E-Mail: info@biokonzeptkueche.de

Internet: www.biokonzeptkueche.de

