



Gesunde Küche – zu Hause und in Kindergarten und Krabbelstube

Eine gesunde Ernährung ist speziell in der Kindheit wichtig. Denn für eine **gesunde Entwicklung** benötigen Kinder alle **wichtigen Nährstoffe**. Und vor allem: was wir im Kindesalter kennenlernen, werden wir auch später gerne essen!



Das Land OÖ vergibt deshalb die Auszeichnung **Gesunde Küche** an Betriebe, welche die Kriterien für eine gesunde Mittagsverpflegung einhalten

Gesunde Küche



GESUNDE KÜCHE-Check für zuhause:

Schreiben Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem Kind alle Speisen auf, die Sie am häufigsten kochen.

- ✓ **Wird in jeder Mahlzeit Gemüse berücksichtigt?**
TIPP: vor süßen Hauptspeisen eine Gemüsesuppe genießen. Tiefkühlgemüse ist eine wertvolle Alternative, wenn frisches Gemüse nicht verfügbar ist.
- ✓ **Finden Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte ihren Platz im Speiseplan?**
TIPP: Linsen, Bohnen oder Kichererbsen passen in viele bekannte Gerichte! (z.B. Suppen, Gulasch, Gemüselabchen...)
- ✓ **Welche neuen Rezepte/Lebensmittel könnten Sie einbauen?**
TIPP: Probieren Sie statt Reis einmal Couscous, Bulgur oder Rollgerste als Beilage.
- ✓ **Welches Obst/Gemüse wächst bei uns gerade?**
TIPP: Berücksichtigen Sie die Saisonalität und Regionalität der Zutaten und besprechen Sie diese mit Ihrem Kind.



Welche Kriterien erfüllen Gesunde Küchen?

- ➔ **Vegetarische Gerichte, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte** haben einen fixen Platz im Speiseplan.
- ➔ Die Auswahl an Fleischgerichten und süßen Hauptspeisen ist begrenzt.
- ➔ **Fisch, Milchprodukte und Obst** werden regelmäßig eingebaut.
- ➔ **Gemüse gibt es jeden Tag.** Frittiertes und Paniertes gibt es nur selten.
- ➔ **Saisonale und regionale Lebensmittel** werden bevorzugt.
- ➔ **Mind. 2 Gänge** werden angeboten (Suppe und Hauptspeise oder Hauptspeise und Nachspeise)
- ➔ **Wasser ist das Hauptgetränk** und steht den Kindern immer zur Verfügung.

Schnelle Couscous-Pfanne (4 Portionen)

Zutaten:

320g Couscous, 640ml Gemüsesuppe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 600g Gemüse nach Saison, 250g Bohnen, Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Petersilie, 200g Feta

Zubereitung:

Couscous in einem Topf mit kochend heißer Gemüsesuppe übergießen, durchrühren und quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl anrösten. Gemüse zugeben und knackig dünsten, anschließend die Bohnen untermischen. Gequollenen Couscous unterheben, mit Gewürzen abschmecken und mit Fetawürfeln servieren.



@Kuvona - stock.adobe.com

Bennis Rezepttipp