

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Juli 2015 -

### Erfrischende Kräutergerichte

Kräuter liefern viele wertvolle Inhaltsstoffe, z. B. ätherische Öle, Harze, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe. Insbesondere die sekundären Pflanzenstoffe haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Diese schützen zum Teil vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bekämpfen Bakterien oder können den Cholesterin- sowie den Blutzuckerspiegel senken. Das Immunsystem des Körpers kann durch Kräuter positiv beeinflusst werden. Sie liefern allerdings keinen nennenswerten Beitrag zur Versorgung mit Nährstoffen, wie Fett, Kohlenhydrate und Eiweißstoffe, da die verzehrte Menge zu gering ist.

### Neue Ideen für Kräuter in der Küche

- Kräuter als Dekoration für kindgerechte Speisen lassen Gerichte interessanter und farbenfroher aussehen.
- Bei der Verwendung von Kräutern sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Sie eignen sich für Saucen, Salate oder Dips sowie für selbst gemachte Kräutercocktails oder grüne Smoothies. Hierfür wird das gewünschte Obst oder Gemüse mit Kräutern, wie Petersilie, Dill, Basilikum usw., im Mixer fein püriert.
- Ein frischer Kräuterquark, selbst gemachte Kräuteröle oder Kräuterbutter lassen sich schnell und einfach auch mit Kindern zubereiten.

### Köstliche Kräuterrezepte

#### Italienischer Parmesan-Dip

für 6 bis 8 Kinder

##### Zutaten:

200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
200 g	saure Sahne
50 bis 70 g	Parmesan
	Schnittlauch

##### So wird's gemacht:

- Joghurt mit saurer Sahne verrühren und fein geriebenen Parmesan sowie zwei Hände voll Schnittlauchröllchen miteinander vermengen. Nach Belieben würzen.

Allergene: Milch

...

## Frischkäse-Dip Provence

für 6 bis 8 Kinder

### Zutaten:

200 g	fettarmer Frischkäse
200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
	frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, Schnittlauch)
	Salz, Pfeffer
	Paprikapulver

### So wird's gemacht:

- Joghurt und Frischkäse gut verrühren. Sehr fein geschnittene Kräuter vorsichtig unterheben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschmecken.
- Hierzu passen Karotten-, Kohlrabistifte, Paprikastreifen, gekochte Blumenkohl- und Brokkoliröschen, Gurken- und Tomatenscheiben.

Allergene: Milch

## Kräuter-Muffins

für 4 Personen

### Zutaten:

	Pflanzenöl oder Muffin- förmchen für das Back- blech
2	Frühlingszwiebeln
1 Handvoll	frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian)
120 g	Bergkäse
250 g	Mehl
½ TL	Salz
1 TL	Backpulver
4 EL	Olivenöl
200 ml	Milch
2	Eier

### So wird's gemacht:

- Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Das Muffin-Backblech entweder mit Öl auspinseln oder mit Muffinförmchen bestücken.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen, fein hacken. Kräuter waschen, trockenschüttern, abzupfen und ebenfalls fein hacken. Den Käse (Gouda eignet sich auch) raspeln.
- Das Mehl mit dem Salz, den Kräutern, Frühlingszwiebeln und dem Backpulver sowie 80 g Käse vermengen.
- Öl mit der Milch und den Eiern verquirlen. Die Mehlmischung zügig unterrühren und den Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen.
- Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Anschließend abkühlen lassen.

Allergene: Milch, Weizen, Eier

## Kräuter-Kartoffelpüree

für 4 Portionen

### Zutaten:

800 g	Kartoffeln (geschält, mehlig kochend)
0,2 l	Milch (1,5 % Fett) Jodsalz
1 EL	milde oder würzige Kräutermischung
	<b>milde Kräutermischung:</b> Majoran, Petersilie, Basilikum
	<b>würzige Kräutermischung:</b> Bohnenkraut, Liebstöckel, Majoran

### So wird's gemacht:

- Die gegarten Kartoffeln noch warm mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern und mit Milch und Jodsalz zu einem Püree verarbeiten.
- Mit gehackten Kräutern abschmecken.

Allergene: Milch

## Minz-Smoothie

für 6 bis 8 Kinder

### Zutaten:

½	Gurke
2 Stängel	Minze
Saft 1	Limette
2	getrocknete Datteln oder Soft-Aprikosen
¼	Honigmelone

### So wird's gemacht:

- Alle Zutaten putzen oder schälen, grob zerkleinern und in einem Standmixer gut mixen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

Allergene: evtl. Schwefeldioxid (SO<sub>2</sub>)

## Kresse-Smoothie

für 4 bis 6 Kinder

### Zutaten:

1	Banane
1	Orange
½	Mango
Saft ½	Zitrone
1 Packung	Kresse

### So wird's gemacht:

- Alle Zutaten putzen oder schälen, grob zerkleinern und in einem Standmixer gut mixen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

...

# Kräuteröl

---

## Zutaten:

1 Flasche	natives Olivenöl extra
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Basilikum
1 Zweig	Majoran

## So wird's gemacht:

- Aus der Flasche Olivenöl ein wenig Öl in eine Tasse abgießen.
- Die Kräuter in die Flasche geben und das zuvor abgenommene Öl wieder hinzufügen.
- Anschließend das Öl verschlossen ein bis zwei Wochen an einem mäßig warmen Ort ziehen lassen.
- Anschließend absieben und in eine saubere Flasche umfüllen.

*Bis zur Verwendung sollte das Öl kühl aufbewahrt werden.*

## **Bewährte Kräuter für Öle:**

Basilikum, Bohnenkraut, Dill, Fenchel, Kerbel, Knoblauch, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Minze, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian und Wacholder.

Literatur: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de), [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de), [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Sommerliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner