

Nährstoffoptimierte Aktionswoche
Märchen
„Tischlein deck dich“
für 4- bis 6-Jährige



www.fitkid-aktion.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten des Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter www.in-form.de

Inhalt

<i>7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat</i> <i>Schneewittchencreme</i> Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing; Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen.....	3
<i>Frau Holle-Nudeln</i> <i>Rechmarie Goldmariepudding</i> Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding	5
<i>Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat</i> Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons.....	6
<i>Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet</i> Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße.....	8
<i>Aschenputtelgratin</i> <i>Schneeweisschen und Rosenrot</i> Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße	9
Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 4- bis 6-Jährige	11

„Tischlein deck dich“

Nährstoffoptimierte Aktionswoche Thema Märchen

7-Zwerge-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing
Schneewittchencreme
Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen

Frau Holle-Nudeln
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan
Rechmarie-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 (4 bis 6 Jahre):



Hirsebratlinge

- 40 g Zwiebeln geschält
- 50 ml Rapsöl
- 0,12 kg Hirse
- 0,6 l Gemüsebrühe
- 20 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Emmentaler mind. 45 % Fett i. Tr.
- 3 Eier
- 10 g Petersilie frisch
- 0,12 kg Haferflocken
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

Kräuter-Joghurtsoße

- 0,25 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 15 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Feldsalat mit Mangodressing

- 0,25 kg Feldsalat geputzt
- 0,1 kg Mango geputzt
- 0,1 l Gemüsebrühe
- 15 g Balsamicoessig
- Jodsalz, Pfeffer

Quarkspeise mit Pumpernickel und Kirschen

- 0,2 kg Magerquark
- 50 g Zucker
- 0,2 l Schlagsahne 30 % Fett
- 60 g Pumpernickel
- 60 g Zartbitterschokolade
- 0,25 kg Sauerkirschen TK
- 100 ml Kirschsafte
- 10 g Vanillezucker
- 8 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 glatrühren, 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 (289 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
404 kcal	1690 kJ	21,3 g	36,6 g	13,7 g	3,5 mg	0,1 mg	104 µg
Vitamin C (Ascorbinsäure)		Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe		
20,7 mg		218 mg	76 mg	4 mg	4,2 g		

Frau Holle-Nudeln, Pechmarie-Goldmariepudding
 Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding
 (Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

- 0,7 kg Teigwaren
- 1 kg Blattspinat frisch oder TK
- 20 ml Rapsöl
- 0,5 l Milch 1,5 % Fett
- Jodsalz, Pfeffer
- 0,1 kg 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 (395 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
389 kcal	1627 kJ	7,7 g	58 g	18,0 g	2,0 g	0,2 mg	129 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
39,4 mg	396 mg	107 mg	4,1 mg	4,8 g

Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat
Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons
 (Tag 3)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Apfelpfannkuchen

- 7 Eier
- 0,12 kg Weizenmehl Type 1050
- 0,17 kg Haferflocken
- 0,45 l Milch 1,5 % Fett
- 25 g Zucker
- Jodsalz
- 0,6 kg Äpfel geschält
- 30 g Zucker
- Zimt
- 40 ml Rapsöl



**Kopfsalat mit Gurken, Tomaten
 und Vollkorn-Croutons**

- 0,4 kg Kopfsalat geputzt
- 0,1 kg Gurken geputzt
- 0,1 kg Tomaten geputzt
- 0,15 kg Joghurt 1,5 % Fett
- 10 g Gemischte Kräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer
- 60 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 Zimtzucker 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 (264 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
308 kcal	1290 kJ	10,4 g	38,7 g	12,0 g	2,4 mg	0,3 mg	82 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
16,1 mg	116 mg	52 mg	2,4 mg	4,7 g

Prinzessin-auf-der-Erbse-Püree mit Meerjungfrauen-Lachsfilet
Kartoffelpüree mit Erbsen, dazu Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße
(Tag 4)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Kartoffelpüree mit Erbsen

1,4 kg Kartoffeln mehligkochend geschält
0,35 l Milch 1,5 % Fett
20 g Butter
Jodsalz

0,35 kg Erbsen grün TK

Lachsfilet mit Möhrenjulienne

0,5 kg Lachsfilet frisch oder TK
30 ml Rapsöl
0,2 kg Karotten geschält
Jodsalz, Pfeffer

Zitronensoße

0,25 l Gemüsebrühe
0,1 l Sahne 30 % Fett
0,15 l Milch 1,5 % Fett
8 g Weizenstärke
15 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 und Milch mit Stärke anrühren und die Brühe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (328 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
326 kcal	1367 kJ	14,4 g	29,9 g	16,3 g	2,1 mg	0,3 mg	77 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
29,2 mg	97 mg	62 mg	2,0 mg	4,3 g

Aschenputtelgratin, Schneeweissen und Rosenrot

Linsengratin mit Porree und Karotten; Grießdessert mit frischen Erdbeeren oder Erdbeersoße
 (Tag 5)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Linsengratin mit Porree und Karotten



- 0,28 kg Linsen
- Lorbeer, Thymian frisch oder TK, Majoran frisch oder TK
- 10 g Gemüsebrühe gekörnt
- 1,4 l Wasser zum Einweichen und Kochen der Linsen
- Pfeffer
- 100 ml Apfelsaft
- 0,3 kg Porree geputzt
- 0,6 kg Karotten geschält
- 20 g Sesam
- 15 ml Rapsöl
- Currypulver
- 0,15 kg Sahne 30 % Fett
- 0,15 kg Gouda mind. 45 % Fett i. Tr.
- 5 ml Öl zum Einfetten

Grießdessert mit Erdbeeren

- 0,6 l Milch 1,5 % Fett
- 65 g Weizengrieß
- 60 g Zucker
- 0,6 kg Erdbeeren geputzt*

1. Für das Gratin die Linsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag mit den Gewürzen 30 Minuten garen.
 Porree in Streifen und Möhren in Würfel schneiden. In 15 ml Öl zusammen mit dem Sesam 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 gefettete Auflaufform füllen.
 Den restlichen Käse über das Gratin streuen.
 Bei 180°C etwa 25 bis 30 Minuten goldgelb backen.
2. Für das Grießdessert 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 (338 g):

Energie		Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat
358 kcal	1501 kJ	14,3 g	37,6 g	15,2 g	1,5 mg	0,2 mg	84 µg

Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
43,7 mg	312 mg	75 mg	3,4 mg	7,5 g

Übersicht der Nährstoffe für die Aktionswoche für 4- bis 6-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		1785	7474	68	200	75	12	1	475	149	1139	371	16	26
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße und Feldsalat; Quarkspeise mit Pumpenickel und Kirschen	289	404	1690	21	37	14	3		104	21	218	76	4	4
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding	395	389	1627	8	58	18	2		129	39	396	107	4	5
Apfelpfannkuchen; Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Croutons	264	308	1290	10	39	12	2		82	16	116	52	2	5
Kartoffelpüree mit Erbsen, Lachsfilet mit Möhrenjulienne und Zitronensoße	328	326	1367	14	30	16	2		77	29	97	62	2	4
Linsengratin mit Porree und Karotten, Grießdessert mit Erdbeeren	338	358	1501	14	38	15	2		84	44	312	75	3	8
Gesamt	1620	1785	7474	68	200	75	12	1	475	149	1139	371	16	26