

Rezept:

Südafrikanischer Maisauflauf (Bore Pap) mit Lauch und Käse



Zutaten: (für 10 Personen)

	1-3-Jährige	4-6-Jährige
Maismehl	300 g	400 g
Wasser	600 ml	800 ml
Zwiebeln, frisch oder TK	100 g	125 g
Eier	120 g (2 Eier)	150 g (2,5 Eier)
Mais, Dose	400 g	500 g
Lauch, frisch	250 g	300 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Butter	20 g	25 g
Rapsöl (zum Fetten des Blechs)	10 ml	10 ml
Gouda, 45% Fett i. Tr.	100 g	120 g
Jodsalz, Pfeffer		

Zubereitung

Einen Topf Wasser erhitzen bis es kocht. Anschließend das Maismehl einrühren und 15 Minuten lang quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein würfeln und den Lauch in feine Ringe schneiden. Dann die Eier hart kochen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Solange der Mais auf einem Sieb abtropft, die Zwiebeln in Rapsöl glasig andünsten. Im Anschluss den Maisbrei mit Zwiebeln, Eiern, Mais und Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein (GN-)Blech fetten und die Auflaufmasse gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen bei 175°C etwa 15 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist. Zum Schluss den Auflauf zum Servieren in Rauten schneiden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:

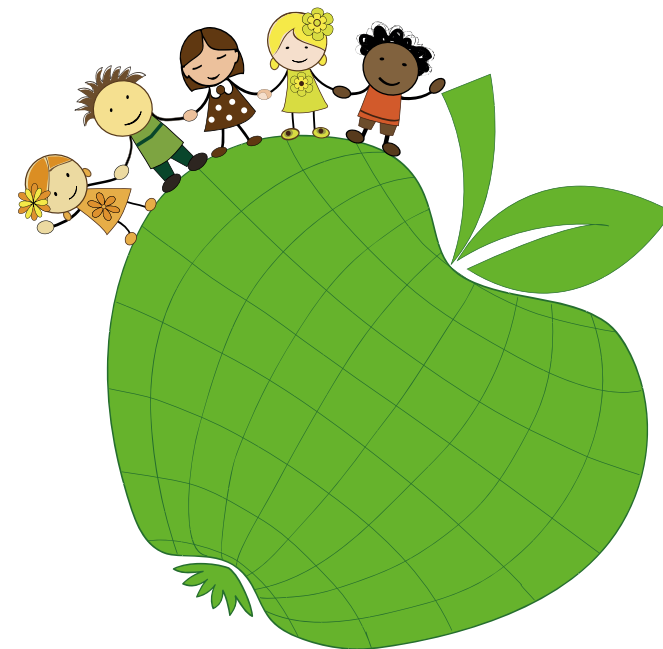


in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Lecker... Schmecker... Weltentdecker!

Internationale und vegetarische
FIT KID-Rezepte für die Kita und zu Hause



Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!

FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas

Telefon 0228 3776-873

E-Mail fitkid@dge.de

Internet www.fitkid-aktion.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Referat Gemeinschaftsverpflegung und

Qualitätssicherung

Godesberger Allee 136

53175 Bonn

www.dge.de

Weitere Informationen zur vegetarischen Verpflegung
und Rezepte finden Sie unter: www.fitkid-aktion.de

Bildnachweise: 123rf.com: rodicabruma (S.1), nestea (S.4 oben),
oksun70 (S.4 unten)

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

Art.-Nr. 300107

www.in-form.de
www.fitkid-aktion.de



Liebe Eltern, liebe Erzieherinnen und Erzieher,

in der Kita treffen Kinder und Eltern unterschiedlicher Kulturen und Essgewohnheiten aufeinander. Dies macht die (Kita-)Welt bunt, vielfältig und spannend. Trends der Gesellschaft spiegeln sich auch in der Kita wider. So bevorzugen viele Familien z. B. aus Gründen der Nachhaltigkeit bzw. aus gesundheitlichen Aspekten eine vegetarische Ernährung. Im Hinblick auf die verschiedenen Essgewohnheiten, Vorlieben und religiösen Vorschriften sind internationale Gerichte ein wichtiges Thema für die Speisenplangestaltung.

FIT KID - Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas bietet Ihnen mit der Rezeptreihe „Kita International“ Rezepte ohne Fleisch und bringt so noch mehr Abwechslung in Ihre Kitaverpflegung. Von „A“ wie Auberginen-Bulgurgratin bis „Z“ wie Zitronenbuttermilch sind türkische, orientalische, mediterrane und afrikanische Gerichte für die Kita konzipiert und nährwertberechnet.

Das internationale Speisenangebot bietet die Chance für neue Geschmackserlebnisse und eine bunte Vielfalt auf dem Speisenplan. So kann die Mittagsmahlzeit einen wichtigen Beitrag leisten zum toleranten, schmackhaften und zugleich gesundheitsfördernden und nachhaltigem Miteinander!

Viel Spaß beim Schmecken und Ausprobieren wünscht

Ihr FIT KID-Team

Vegetarier sind nicht gleich Vegetarier

Es gibt unterschiedliche Formen des Vegetarismus: Ovo-lacto-Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch, jedoch Eier sowie Milch und Milchprodukte. Lacto-Vegetarier vermeiden neben Fleisch und Fisch auch Eier, nehmen aber Milch und Milchprodukte zu sich. Bei Ovo-Vegetariern ist es genau umgekehrt: Sie verzichten, neben Fleisch und Fisch, auf Milch und Milchprodukte, essen aber Eier.

Es muss nicht immer Fleisch sein!

Vollwertig und lecker soll das Speisenangebot sein – egal, ob mit oder ohne Fleisch. Die gesundheitlichen und nachhaltigen Vorteile einer Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln sind wissenschaftlich belegt. Daher empfiehlt der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ auch „fleischfreie“ Tage. Manche Familien sowie Kitas haben sich für ein Angebot komplett ohne Fleisch entschieden. Beides ist möglich.



Ideenreichtum und Kreativität der Küche, kombiniert mit einer optimalen Auswahl und Zusammenstellung von Lebermitteln machen ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot für Kinder empfehlenswert. Es genügt jedoch nicht, einfach auf Fleisch und Fisch zu verzichten. Vielmehr muss hier aus einem vielseitigen Lebensmittelangebot sorgfältig ausgewählt werden. So kann durch die Kombination von eisenreichen, pflanzlichen Lebensmitteln mit Vitamin C (z. B. Vollkornbrot mit Paprikastreifen) die Versorgung mit Eisen verbessert werden.



Vielfältige Geschmackswelt

Die Geschmäcker sind verschieden und werden geprägt von den Erfahrungen, die wir machen und der Esskultur in der wir aufwachsen. Kinder sollen von Anfang an die Möglichkeit haben, diese vielfältige Geschmackswelt zu erleben. Gerichte aus anderen Ländern sind lecker, spannend und abwechslungsreich. Sie erweitern den Horizont und bieten die Möglichkeit, Neues kennen zu lernen. Nebenbei fördern sie ein offenes und tolerantes Miteinander und geben Gelegenheit für den interkulturellen Austausch. Egal ob als Aktionstag, als Aktionswoche mit Rahmenprogramm oder als fester Bestandteil im Speiseplan – die internationalen, vegetarischen FIT KID-Rezepte bereichern den Essalltag in der Kita und zu Hause.

