

Kinder
essen
gesund

EINE INITIATIVE DES
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

WEBSITE

Eva Fuchs B.Sc.
Fonds Gesundes Österreich

WEBSITE AUFBAU

- News
- Charta
- Toolbox
- Videos
- Projektförderung
- Presse
- Newsletter Anmeldung

kinderessengesund.at

The screenshot displays the website 'Kinder essen gesund', an initiative of the 'Fonds Gesundes Österreich'. The page features a search bar at the top right and a navigation menu. The main content area is divided into several sections:

- Header:** Logo 'Kinder essen gesund' and search bar.
- Main Image:** A photograph of a garden with children in the background.
- Section: Die Initiative "Kinder essen gesund"**
- Toolbox:** A yellow toolbox icon. Text: 'Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen wie auch Essensverantwortliche und Gemeinschaftsverpfleger in Kindergärten, Horten und Schulen finden hier nützliche Tools zur Verbesserung der Ernährung von...'. Includes a 'Weiterlesen' button.
- Newsletter:** 'JETZT ANMELDEN: Newsletter Kinder essen gesund'. Text: 'Du möchtest laufend über Wissenswertes zur Initiative und über die Projekte Kinder essen gesund informiert werden? Du bist interessiert an spannenden Infomaterialien, kniffligen Rätseln und...'. Includes a 'Weiterlesen' button.
- Water Video:** 'NEU: Video Wasser'. Text: 'Das neue Video dreht sich rund um das Thema Wasser. Hast du gewusst, dass dein Körper zu 60% aus Wasser besteht? Wasser ist für Menschen, Tiere und Pflanzen lebenswichtig! In diesem Video lernst du...'. Includes a 'Weiterlesen' button.
- Kreative Rezeptideen für den Frühling:** A recipe card for a spring salad. Text: 'Endlich ist es soweit: Es ist Frühling! Genauso bunt, wie die Wiesen und Felder zu dieser Jahreszeit werden, kann im Frühling auch mit saisonalen und frischen Zutaten gekocht werden! Inspiration dazu...'. Includes a 'Weiterlesen' button.
- Videos zur Initiative:** Text: 'Hier findest du laufend alle Videos, die im Rahmen der Initiative entstehen. Sie behandeln jeweils unterschiedliche Schwerpunkte im Zusammenhang mit bewusstem, gesundem wie auch genussvollem Essen...'. Includes a 'Weiterlesen' button.
- Kochbuch für Kinder:** Text: 'In die Küche, fertig, los! Ab jetzt findest du unser liebevoll bebildertes Kochbuch als gesamte Rezeptsammlung, den vier Jahreszeiten (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) zugeordnet sowie auch als...'. Includes a 'Weiterlesen' button.

WEBSITE

TOOLBOX

- Vielzahl an Tools
- Verbesserung der Ernährung von Kindern
- Schwerpunkt Altersstufe: 4 bis 10 Jahre
- einfach und allgemein zugänglich
- Good Practice Projekte, (Unterrichts-) Materialien, Videos, Handbücher, Leitfäden und Empfehlungen
- nach wiss. Kriterien überprüft
- entsprechen aktuellen Erkenntnissen zu gesunder Ernährung

REZEPTTE

“In die Küche, fertig, los!”

- Kochbuch für Kinder
- Anregungen gemeinsames Kochen
- Saisonal unterteilt
- Rezepte, Informationen und kleinere Aufgaben



REZEPTE BEISPIELE

Frühling

Frühstück und Jause

- 01 Knusperjoghurt mit Erdbeeren
- 02 Eierspeise mit Schnittlauch
- 03 Frühstückstangerl
- 04 Kichererbsen-Aufstrich

Salate

- 05 Frühlingsalat mit Erdbeeren
- 06 Mais-Bohnen-Salat mit Frühlingszwiebel
- 07 Vogerisalat mit Endöpfeln

Suppen

- 08 Griebssuppe mit Kräutern
- 09 Klare Frühlingsuppe
- 10 Grüne Cremesuppe mit gebratenem Fisch

Hauptgerichte

- 11 Hirselaibchen mit Spargel
- 12 Quiche mit wilden Kräutern
- 13 Spinatknödel mit Parmesan
- 14 Nudeln mit Erbsen und Schinken
- 15 Paprikahendl mit Tarrhonya
- 16 Fischstäbchen DIY
- 17 Endöpfel mit Kressetopfen

Nachspeisen

- 18 Rhabarber-Äpfel-Strausel
- 19 Erdbeer-Holunder-Trifle
- 20 Milchshake

Frühstück & Jause FRÜHLING



Kochzeit
15 Minuten

Knusperjoghurt mit Erdbeeren

01

Zutaten

- 1 Tasse Erdbeeren
- 2 Becher Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Nüsse



Zubereitung

- 1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
- 2. Joghurt in eine Schüssel geben.
- 3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
- 4. Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben. Leicht rösten, bis es duftet.
- 5. Erdbeeren auf 4 gläser verteilen. Das Joghurt darübergeben und mit den Knusperflocken bestreuen.



Hauptgericht FRÜHLING



Kochzeit
40 Minuten

Hirselaibchen mit Spargel

11

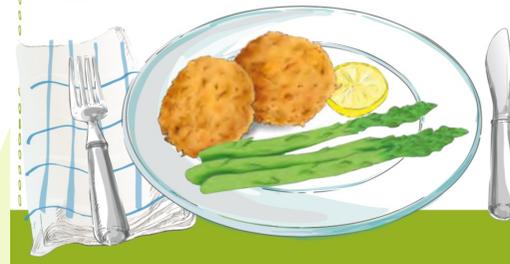
Zutaten

- 3 Stängel Petersilie
- 1 Becher Hirse
- 2 Becher Wasser
- 1 Ei
- Öl zum Braten
- 2 Handvoll grüner Spargel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Bio-Zitrone



Zubereitung

- 1. Petersilie waschen und fein schneiden.
- 2. Hirse im Sieb warm abspülen und in einen Topf geben.
- 3. Wasser dazugeben und Deckel daraufgeben. 8 Minuten kochen lassen.
- 4. Ausschalten und 10 Minuten nachquellen lassen.
- 5. Ei aufschlagen und zur Hirse geben.
- 6. Petersilie und Salz dazugeben und gut vermischen.
- 7. Mit den Händen Laibchen formen.
- >>>



Nachspeise FRÜHLING



Kochzeit
40 Minuten

Rhabarber-Äpfel Streusel

18

Zutaten

- 4 Stangen Rhabarber
- 3 Äpfel
- 1 Esslöffel Zucker



Streusel

- 1 halber Becher Vollkornmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 1 Handvoll Mandelstifte
- 3 Scheiben (1 cm dick) Butter
- 4 Esslöffel Zucker

Zubereitung

- 1. Backrohr auf 180 Grad Celsius vorheizen.
- 2. Mehl, Haferflocken, Mandeln, Butter und Zucker in die Schüssel geben und verkneten.
- 3. Rhabarberstangen waschen, schälen und in Stücke schneiden.
- 4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in grobe Würfel schneiden.
- 5. Früchte in die Auflaufform geben und mit 1 Esslöffel Zucker bestreuen.
- 6. Streusel darüberbröseln.
- 7. Im Rohr 20 Minuten backen.



REZEPTTE TIPPS, TRICKS & AUFGABEN

Al dente

Manche lieben Nudeln weicher, andere fester. In Italien kocht man die Pasta „al dente“ - das heißt „bissfest“. Vollkornspiralen schmecken zu Erbsen und Schinken besonders gut.

„Perlen für Prinzen & Prinzessinnen“

Erbsen sind ein Lieblingsgemüse. Sie sind zart und cremig, schmecken süß und passen gut zu vielen Speisen: Erbsenreis, Erbsensuppe, Erbsenpüree, Nudeln mit Erbsen, Backerbsen, Erbsencurry ...

Hoppalal! Hier hat sich ein Fehler eingeschlichen.

In welcher Speise steckt keine Erbse?

Antwort: Backerbsen sind keine gebackenen Erbsen, sondern Tagelilien, die in Fett gebacken werden. Wir kennen sie als Suppenzutat.

WISSEN: „Erbsenarten“

Die Markerbse ist die bekannteste Erbse. Sie wird grün geerntet, aus der Hüse geschält und so gegessen. Die Zuckerbse nennt man auch Zuckerschote, ihre Hüse wird mitgegessen. Wie der Name schon sagt, schmeckt sie besonders süß.

AKTION: Schon mal frische Erbsen gegessen?

Frische Erbsen gibt es ab Mai. Im Juni geht es dann richtig los mit der Erbsenernte. Kennst du Erbsen vor allem tiefgekühlt? Dann halte auf einem Markt Ausschau nach frischen Erbsen. Sie werden in der Hüse angeboten. Vor dem Essen oder Kochen musst du sie erst aus der Hüse schälen. Dort liegen sie elegant aufgereiht wie Perlen in einem Schmucketui!

FRISCHETEST

Frische Erbsenhüsen quietschen, wenn man sie aneinander reibt.



- 2 Kilogramm
- 20 Kilogramm
- 160 Kilogramm

Aufgabe: Welche Kürbisse findest du am Markt? (3) Der Kürbiskern wird bei uns bis zu 160 Kilogramm schwer, das ist das Gewicht von ca. 7 Kindern! Zuschnitt die allergroßten Kürbisse der Welt, wiegen sogar 400 und mehr Kilogramm! Davon können viele Menschen satt werden.



Kürbiskerne sind die Samen von speziellen Kürbissen, den Ölkürbissen, aus denen das Kürbiskernöl gewonnen wird.

Bunte Paprikavielfalt

Paprika zählt mit seinen bunten Früchten zu den schönsten Gemüsearten. Gemüsepaprika gibt es in vielen Farben, von hellgelb, gelb, orange, rot bis dunkelviolett. Hast du schon einmal Schokoladenpaprika gesehen? Der ist fast schwarz. Von allen Gemüsearten enthalten Paprika am meisten Vitamin C.

Chili ist ein Gewürzpaprika, den es auch in verschiedenen Farben und Formen gibt. Chilis sind meist viel kleiner als Gemüsepaprika und sie können sehr scharf sein. Daher werden sie sparsam, nur zum Würzen verwendet.



Tomate oder Paprika?

Tomatenpaprika ist ein roter Gemüsepaprika mit der Form eines Paradeisiers, der als gefüllter Paprika sehr gut schmeckt!



Tomatenpaprika

Wintersalate

Viele Wintersalate wie Endivie, Radicchio, Chicorée und Zuckerhut enthalten Bitterstoffe. Warum ist das so? Vermutlich, weil sich die Pflanzen mit diesen Stoffen vor Fressfeinden schützen.

Für uns Menschen sind Bitterstoffe aus Salaten sehr wertvoll. Sie helfen dabei, schädliche Keime aus dem Körper zu vertreiben. Gerade im Winter ist das wichtig.



Mach den Bittertest!

Verkoste ein Blatt von Radicchio, Zuckerhut, Endivie oder Chinakohl. Welcher Salat ist besonders mild, welcher schmeckt richtig bitter? Wie fühlt sich ein richtig bitteres Blatt im Mund an? Nun schnell eine süße Apfelspalte hinterher essen. Was passiert jetzt im Mund?

Wissen

Wir sind besonders empfindlich auf bittere Stoffe. Wir können sie 10.000 Mal besser wahrnehmen als andere Geschmacksrichtungen.

Um den bitteren Geschmack abzumildern, kombiniert man bittere Wintersalate gerne mit süßen Früchten: Chinakohl mit Äpfeln, Endivien oder Zuckerhutsalat mit Birnen, Orangen oder Mandarinen.

Aktion: Da wächst was!

Nachdem du Salat gemacht hast, den Strunk (z. B. von Chicorée oder Chinakohl) in eine flache Schüssel geben. Vorsichtig Wasser dazugeben. Auf das Fensterbrett stellen.

Von nun an täglich kontrollieren, ob genug Wasser in der Schüssel ist. Hin und wieder das Wasser wechseln.

Schon nach ein paar Tagen beginnt der Salat zu wachsen. Die Farbe der Blätter ändert sich, sie werden dunkelgrün. Nach ungefähr 1,5 Wochen sind unten auch schon Wurzeln zu erkennen. Nun kannst du den Salat in einen Topf mit Erde setzen. Nach zwei bis drei Wochen kannst du deinen eigenen Salat ernten!

VIDEOS INITIATIVE

- im Zuge der Initiative entwickelte Videos
- jeweils unterschiedliche Schwerpunkte
- bewusstes, gesundes und genussvolles Essen
- Verbesserung von Ernährungsgewohnheiten
- Informationen auf spielerische Art und Weise
- neun Videos & weitere in Arbeit

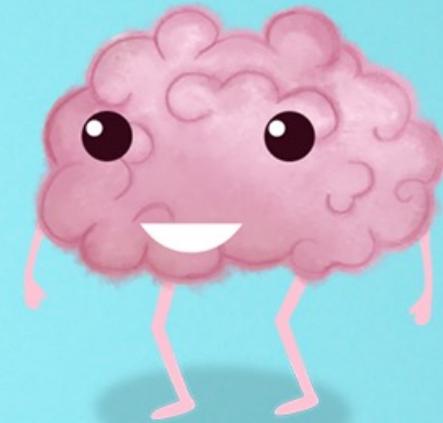
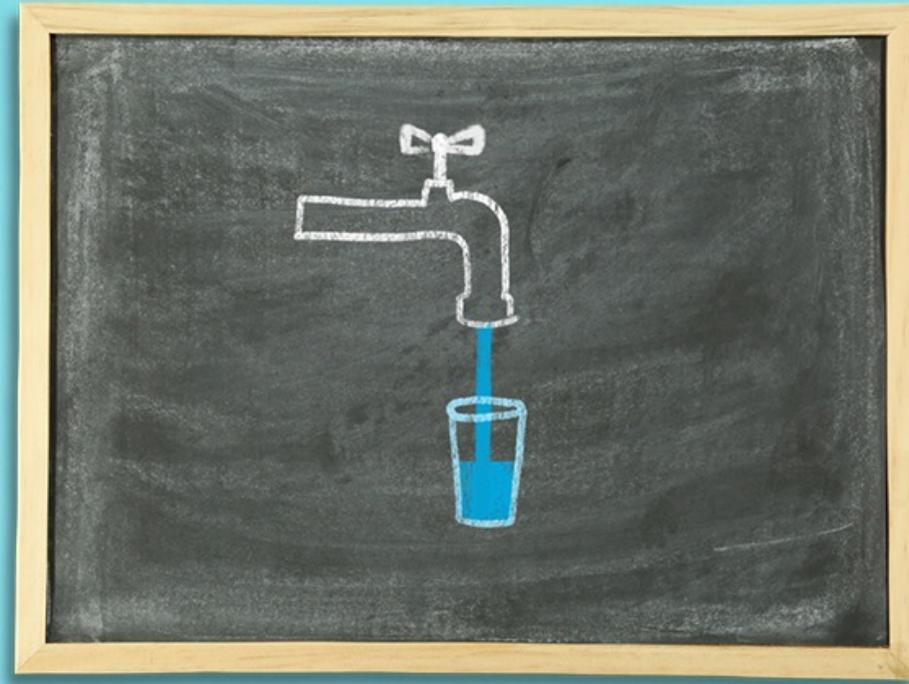


VIDEOS

FIGURBILDER VIDEO 1-8



VIDEO 9 Wasser



Wasser



Kinder
essen
gesund

EINE INITIATIVE DES
FONDS GESUNDES ÖSTERREICH



Fonds Gesundes
Österreich