

Ergebnisse des Austausches beim 3. Vernetzungstreffen

Allgemeines zur Sicherheit bei der Verarbeitung/Kochen mit Kindern

- Über Hygienevorschriften der (Bildungs-)Einrichtung vorab informieren und die Kinder vor der Verarbeitung darauf hinweisen, wie sich zu verhalten ist (vorher Händewaschen, nicht mit den Händen ins Gesicht fassen, ...)
- Allergene und Unverträglichkeiten mit Eltern bzw. Erzieher:innen und Lehrkräften besprechen.
- Ernährungs- oder Messerführerschein vorab anbieten, um den Umgang mit Messern und anderen Küchengeräten zu schulen.
- Falls es doch Verletzungen gibt, sollte immer ein Erste Hilfe Set inkl. Pflastern in der Nähe sein.

Verarbeitung Kräuter

- Kräuter- oder Blütensalz: Kräuter/Blüten sammeln, klein rupfen, mit feinem Salz im Mörser zerkleinern und anschließend für einige Tage auf einem Teller ausgebreitet trocknen lassen. Danach in kleine Gläser abfüllen.
- Kräuterquark und Kräuterbutter (schmeckt auch gut zu Stockbrot, Butter dafür selbst herstellen im Marmeladenglas aus Sahne)
- Kräuteröle (auf Bedeckung der Kräuter achten, täglich umdrehen und schwenken)
- Pesto
- Kräuter trocknen und in Päckchen zum Mitnehmen vorbereiten (Gewürze oder Tee)
- Wildkräuter probieren

Verarbeitung Gemüse & Obst

- Hasenteller (Rohkostteller zum Probieren) → Gemüselauf an der Kita (mit großem Tablet die Kinder durch die Einrichtung laufen lassen, so dass alle Kinder probieren können)
- Gemüseeintopf
- Salat
- Frische Tomatensoße mit Nudeln
- Ofengemüse, Kartoffelspalten aus dem Ofen, Kartoffeln im Lagerfeuer (mit Lehm ummantelt)
- Kräuterquark mit Pellkartoffeln
- Kartoffelchips
- Kartoffel-Zucchini-Puffer
- Zucchiniburger/-bratlinge (Haferflocken in Gemüsebrühe einweichen, geriebene Zucchini)
- Zucchinipizza (Zucchini in Scheiben schneiden und wie Pizza mit Soße, Käse etc. belegen)
- Pizzatoast aus dem Ofen (Toast, Tomate, Käse)
- Zucchini-Brownie
- Rhabarberkuchen
- Apfelkuchen
- ➔ Damit auch in den Familien gesunde Rezepte gekocht werden, kann abschließend ein Rezeptbuch mit den Kindern gestaltet werden, inkl. Fotos der Zubereitung im Projekt

Fördermöglichkeit „Ich kann kochen“

- Über <https://ichkannkochen.de/> kann eine Förderung für Lebensmittel bis max. 500 € beantragt werden. Die Förderung gilt für Kochprojekte mit Kitas und Schulen. Vorab muss allerdings eine Ausbildung (online und kostenfrei) zur Genussbotschafter:in stattgefunden haben.