Rezept-Tipp: Vielseitige Knusper-Bratlinge für Kinder

ZUTATEN

400 g ein bis zwei Gemüse der Jahreszeit auswählen, (z.B. geeignete Sommergemüse: Karotten, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Rote Bete)

1/2 rote Paprika
2 Lauchzwiebeln
2 EL Paniermehl
2 EL Joghurt
8 EL Haferflocken
Salz, Pfeffer, Gewürze wie Paprika oder Curry o. ä.

Frische fein geschnittene Kräuter wie Petersilie oder Minze o. ä.

60 ml Brat-Öl

ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen, waschen und grob raspeln.
Mit 1/2 TL Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Paprika in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln in sehr feine Röllchen schneiden. Raspel-Gemüse portionsweise etwas ausdrücken und Gemüsewasser beiseitestellen.

3. Lauchzwiebeln, das gesamte Raspel-Gemüse, Semmelbrösel, Mehl, Joghurt und Haferflocken verrühren. Mit Salz und Pfeffer und Gewürzen und Kräutern würzen, eventuell Gemüsewasser ergänzen.

4. Masse je nach gewünschter Größe zu ca. 8 bis 10 flachen Bratlingen formen.

5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratlinge portionsweise von jeder Seite ca. 3 bis 5 Minuten braten. Auf Küchenpapier legen und Fett abtropfen lassen.

Tipp: Gemüse mit längeren Garzeiten wie Kohlsorten, eventuell etwas vorgaren.

INA.KINDER.GARTEN

Unsere Kita-Verpflegung

INA.KINDER.GARTEN gGmbH
Wilhelm-Kabus-Straße 42-44
Haus 6, Eingang 6.1, 10829 Berlin

+49 30 609 77 89 0
info@inakindergarten.de

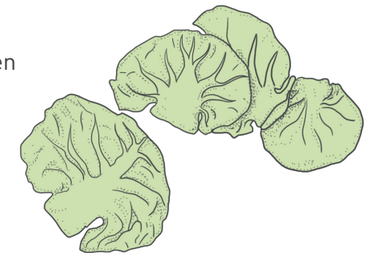
Was uns wichtig ist

- Gutes Essen für Kinder – das ist unser Anspruch.
- Dafür folgen wir unserem gesundheitsfördernden Ernährungskonzept: vollwertige und schmackhafte Verpflegung, nachhaltige Speiseplanung, ganzheitliche Ernährungsbildung, Ernährungspartnerschaft mit den Familien und ständige Weiterentwicklung im Team.
- Ihr Kind hat eine ärztlich attestierte Unverträglichkeit? Dann wandeln wir die Kost selbstverständlich ab.

Was unsere Kita-Verpflegung gesundheitsfördernd und nachhaltig macht

- Als Grundlage setzen wir auf überwiegend **pflanzliche Kost** mit einem hohem Anteil an frischem Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten, ergänzt durch eine ausreichende Menge an Milchprodukten.
- Zusätzlich gibt es regelmäßig Fisch aus nachhaltigem Fischfang und selten auch Fleisch. Beides kann einzeln oder generell für ein Kind „abgewählt“ werden.
- Wir werden von festen **Lieferanten aus der Region** beliefert und kaufen gerne saisonal.
- Fleisch, Eier und Brot besorgen wir ausschließlich in Bio-Qualität. Für alle anderen Lebensmittel liegt der Bio-Anteil zwischen 50 und 95 Prozent.
- Wir reduzieren Zuckerzusätze auf ein Minimum und setzen keinerlei Fertigprodukte oder künstliche Zusatzstoffe ein.
- Die Ernährung bei INA.KINDER.GARTEN wird jährlich von der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung** überprüft.

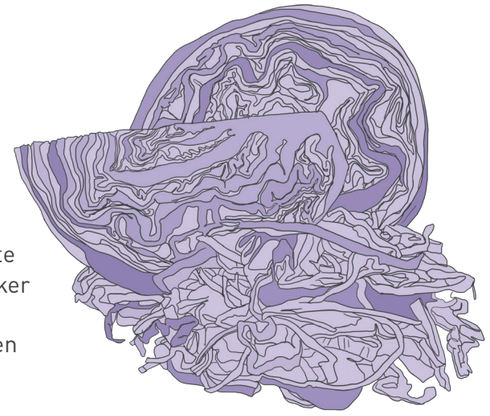
Wie wir die Mahlzeiten zubereiten



- Wir kochen **frisch, schonend, vielfältig** und für jede Kita individuell.
- Unseren Küchenfachkräften stehen modern ausgestattete Großküchen und in kleineren Häusern effiziente Verteilerküchen zur Verfügung.
- Das Mahlzeitenangebot bei INA.KINDER.GARTEN:
  Frühstück (20 Euro pro Monat und Kind),
  Mittagessen (23 Euro pro Monat und Kind),
  Nachmittagsmahlzeit (20 Euro pro Monat und Kind)

Mehr zur Ernährung bei
INA.KINDER.GARTEN

Wie wir das Essen pädagogisch begleiten



- Unsere pädagogischen Fachkräfte sitzen mit den Kindern am Tisch und begleiten ihre Mahlzeiten mit Unterstützung und Gesprächen
- Wir bestärken die Kinder darin, eigene Ernährungsprojekte umzusetzen, ob in der Kinderküche oder auf dem Kita-Acker
- Am Eingang der Kita finden Kinder den aktuellen Kinderspeisplan zum Sehen und Ertasten der verarbeiteten Lebensmittel des Tages.

Wie wir gemeinsam ein Ernährungsteam bilden

- Wir laden alle Familien ein, sich an unserer Ernährungsbildung zu beteiligen. Wir geben gerne Rezepte und Informationen zur Kita-Ernährung für zuhause mit – und freuen uns immer über Familienrezepte, neue Impulse und ein persönliches Gespräch.
- Feste in der Kita gestalten wir gemeinsam – mit frischen Lebensmitteln und kreativen Ideen, möglichst ohne Zuckerzusatz, immer mit schönen Erlebnissen.
- Unsere Küchenfachkräfte bilden sich mehrmals jährlich im Qualitätszirkel fort.
- Pädagogische Fachkräfte können Seminare zur Mahlzeitengestaltung und zu Ernährungsprojekten besuchen.
- Der Speiseplan der aktuellen Woche ist per Aushang in der Kita sowie digital auf unserer Webseite für alle zugänglich.