

KarLopolis & KiKoMo

Tipps für Kinder
zur guten Ernährung

- leckerem Essen
- umweltfreundlich
- einfach selber machen



KarLopolis

Vorwort:

Bei Karlopolis 2019 haben wir Kinder im KikoMo einen städtischen Betrieb geführt, der sich mit den Themen rund um Ernährung, Nachhaltigkeit und Genuss beschäftigt hat.

Dabei war das KikoMo ein Experimentierlabor, Forschungs- und Beratungsstelle.

Die Tipps, die wir in dieser Zeit entwickelt haben, wollen wir hier vorstellen, und freuen uns, wenn viele Kinder sie zuhause umsetzen.

Karlsruhe, August 2019

Die Kinder aus dem

KikoMo

bei

Karlopolis



Inhalt:

1. Allgemeine Tipps

2. Rezepte

2.1. Apfelkarottensaft

2.2. Gebackene Apfelringe

2.3. Apfelküchlein

2.4. Kartoffelmuffins

2.5. Zucchini - Rezepte

2.6. Restverwendung Brot: Armer Ritter

2.7. Frühstücksbrot mit Frischkäse und Deko

2.8. Joghurt - Apfel - Crunch

2.9. Frühstücksvariationen

2.10. Glutenfreier Kaiserschmarrn

2.11. Kürbissuppe

2.12. Schoko creme (vegan)

2.13. Apfelkompott

3. Bilder

4. Wir waren dabei

5. Pädagogisches Konzept



1. Allgemeine Tipps



GESUNDE ERNÄHRUNG

- viele frische, unverarbeitete Sachen essen
- wenig Zucker v.a. industrieller
- zum Sattessen: pflanzliche Lebensmittel (viel Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte), wenig Fleisch
- zum Durstlöschchen: gesunde Getränke (schön viel Wasser, Tee, selbstgemachte Smoothies aus frischem Obst & Gemüse)

NACHHALTIGKEIT

- auf saisonale und regionale Produkte achten
 - diese sind am Besten, weil am meisten Nährstoffe enthalten sind
 - wenig Transportwege → Vermeiden von Spritzen & unnötigen Verpackungen
 - Regional: Unterstützung der Bauern vor Ort
- Restevermeidung durch gezieltes Einkaufen & gute Planung

GENUSS

- Zeit nehmen: Essen riechen, schmecken, ausprobieren
- mehr Spaß beim Genießen, wenn selbst zubereitet wurde

P.S.: Essen in Gemeinschaft schmeckt immer besser!



2.1.

Zutaten: 2-3 Karotten, 1 Apfel
und ein Schuss Olivenöl

Zubereitung: 1. Alle Zutaten nach einander
in den Mixer/Entsafter
geben und auf die HÖCH-
STE Stufe stellen.
2. Saft eingießen und genie-
ßen!

Guten Appetit 😊!





2.2.

Rezept für gebackene Apfelringe:

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 250g Mehl
- 1 Prise Salz
- 200ml Milch
- 2 Eier



Bei Bedarf
Zimt + Zucker

Fertig:



Zubereitung:

1. Äpfel ausstanzen und im Zickzackmuster schälen; danach in Ringe schneiden.
2. Eier in Schüssel schaumig schlagen, Mehl, Milch und Salz unterrühren.
3. Apfelringe (in Zitronensaft gesäubert) in den Teig tauchen und sofort in die heiße, mit ein wenig Öl gefettete Pfanne geben. Von beider Seiten auf mittlerer Hitze braten.
4. Zum Schluss, mit Zimt und Zucker verfeinern.

2.3.

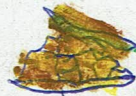
Apfelkuchlein



(Alternative zu Apfelringen)

Zutaten:

- Teig (s. Rezept Apfelringe)
- 2 Äpfel
- 1 Messerspitze Zitronenessenz



Zubereitung:

1. Äpfel schälen, raspeln, in Würfel schneiden
 2. s. Rezept für Apfelringe
- + → Zitronenessenz in den Teig



Guten Appetit ☺



2.4.



Karottenmuffins



Zutaten: 3 Eier, 1 gehäuften EL Mehl, 2 Prisen Salz, 1 EL Agaven Dicksaft, 1 Messerspitze Backpulver, 2 EL Butter, einen Schuss Milch, 1 EL Schmand, 5-6 kleinge-
 riebene Karotten (entsaftet), 2 geriebene Äpfel (entsaftet), bei Bedarf ca. 2 EL Sonnenblumenkerne

EXTRA: Schmand
 klebst
 Agaven
 Dicksaft

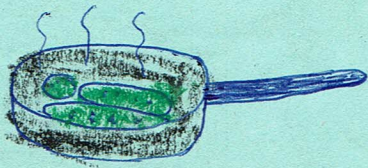


Zubereitung: 1. Eier schaumig schlagen und Butter hinzufügen.
 2. Mit Karotten-Äpfel-Trester, Mehl, Backpulver, Milch, Schmand Agaven Dicksaft, Salz, (Kerne) vermengen.
 3. Den Teig in Förmchen füllen, und bei Bedarf ein wenig Zucker darüber streuen und bei 180°C in den Backofen (vorgeheizt) geben; für ca. 25 min.

Am besten eignet sich Karotten-Äpfel-Trester von frisch gepresstem Äpfel-Karotten-Saft-Resten.

Guten Appetit! ☺





2.5.

Zucchini-Rezepte:

1. Zucchini-Chips: zucchini waschen;
- mit Sparschäler dünne Streifen schneiden
 - vermischen mit etwas Salz + Öl
 - auf Backpapier in den Backofen
 - ca. 20-30 min backen
 - etwas abkühlen, evtl. etwas Pfeffer dazu
- ⇒ geniessen!

2. Zucchini-Pommes: zucchini waschen;
- evtl. kleine Streifen der Schale abschneiden
 - in Stifte schneiden
 - mit Öl, Salz, Pfeffer + 1 Prise Zucker mischen
 - auf Backpapier im Ofen garen
 - ca. 30 min, dann testen

3. Gemüsefaler:
- zucchini reiben, mit Ei, Salz, etwas Mehl vermischen
 - in Pfanne goldgelb ausbacken
 - evtl. mit Frischkäse oder Creme fraiche genießen
- Guten Appetit!

2.6.



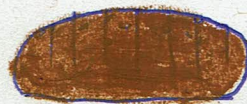
Rezept für arme Ritter

Zutaten:

- Brot vom Vortag
- Milch
- Eier
- Zimt-Zucker oder Puderzucker
- Dekoration: zB Apfelschnitze und kleine Bananenscheiben
- Butter

Zubereitung

- Alle Zutaten bereitstellen, Ei schlagen
- Brot ggf. schneiden
- Das Brot in die Milch tunken und durch das Ei ziehen
- Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot sofort in die Pfanne legen
- So lange braten bis es goldbraun gefärbt ist
- Herausnehmen, bei Bedarf mit Obst verzieren und mit Zimt und Zucker genießen



2.7.



Rezept für gesundes Frühstücksbrot

Zutaten:

- Körnerbrot in Scheiben
- Frischkäse
- Gurke
- Paprika
- Petersilie
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Brot in dekorative Ecken schneiden
Mit Frischkäse bestreichen
Paprika putzen und in kleine Streifen schneiden
Gurke nur teilweise schälen, der Länge nach
vierteln und in schmale Streifen schneiden
Petersilie in kleine Stäubchen zupfen, Schnittlauch
in kleine Stücke teilen
Alles hübsch auf den Brotecken dekorieren.

Guten Appetit!

2.8.

Joghurt - Apfel - Crunch

Zutaten:

- Joghurt
- Apfel
- Bananenscheiben
- Kekse (Hafer oder Karamell)
- Himbeersirup
- Rosinen
- Zimt und Zucker und etwas Butter
- Mandeln gehobelt
- Zitronensaft
- Honig

Zubereitung:

Joghurt anrühren und in Becher füllen;

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, etwas Honig dazu.

Mit Butter in einen Topf geben und garen bis sie weich sind. Eventuell etwas Rosinen hinzufügen.

Kekse zerkrümeln und auf den Joghurt verteilen.

Darauf das Apfelkompott geben und eventuell einen kleinen Klecks Joghurt geben. Mit Bananenscheiben und Apfel-~~deck~~spalten dekorieren, etwas Himbeersirup darübergeben und Mandeln darauf legen.

Guten Appetit!



2.9.



1. Frisches Brot mit selbstgemachtem Tomaten-Frischkäse

- Zutaten: Körnerbrot, Frischkäse, Tomaten, Getrocknete Tomate, Petersilie, Schnittlauch, Paprika, Schmand
- Zubereitung:
 - Frischkäse & Schmand mit frischen & getrockneten Tomaten pürieren
 - auf geschnittenes Brot schmieren & mit Tomaten, Paprika, Petersilie, Paprika oder anderen frischen Zutaten nach Wahl verzieren

2. Frisches Brot mit naturrellem Frischkäse

- Zutaten: Körnerbrot, Frischkäse, Schmand, Petersilie, Schnittlauch, Paprika
- Zubereitung:
 - Frischkäse auf geschnittenes Brot schmieren
 - mit Paprika, Petersilie, und Schnittlauch verzieren

guten Appetit



2.10.

Gluten freier Kaiser Schmarhh

Zutaten: Gluteinfreies Mehl, Milch, Ei, Banane, Apfel, Zimt und Zucker

Zubereiten: ~~Das~~ das Ei in eine Schüssel ~~schlagen~~ und die Milch hinzufügen. das Mehl ~~unter~~ rühren.

Banane und Apfel in Würfelschneiden und in eine heiße, mit ein wenig Öl gefettete Pfanne geben. gold + braun braten. dann Teig dazu geben.

die Hitze runter schalten und Pfandgucken goldbraun von beiden Seiten anbraten. guten Appetit! 😊

2.11.



Kürbissuppe

Zutaten: - Hokkaido Kürbis

- 5 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- Kurkuma
- 1 EL Gemüsebrühe
- Öl



Zubereitung:

- ① Karotten und Zwiebeln schälen und in Stückchen schneiden, Kürbis aushöhlen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden
- ② 2.0. Zwiebeln ranschwitzen, mit ^{saurem} (s.u.) Gemüse in einen Topf geben, garen und pürieren (davor Öl in den Topf geben, so dass der ^{Becken} bedeckt ist)
- ③ Gemüsebrühe, Kurkuma, Salz und Zucker dazugeben und in Schüsseln verteilen, nach Wahl mit Petersilie und Sahne / Schmand anrichten
- ④ Schmecken lassen! (:))

2.12.



KiKoMo-Rezept Schokocreme, vegan
-ohne Palmöl -
Karlopolis 2019

was	Was du brauchst	Wie du es machst
Schokocreme vegan	100 gemahlene Haselnüsse 300g Vollrohrzucker 100g Kokosraspel 50ml Rapsöl 1Prise Salz 500ml Mandel oder Sojamilch 100g Fair Trade Kakaopulver Vanille und Zimt nach Geschmack	Nüsse, Kakao, Kokos mit Rapsöl leicht anrösten und mit Mandelmilch und Zucker aufkochen. Mit Vanille abschmecken und übernacht ziehen lassen. fertig

Wir wünschen allen Kindern ganz viel Spaß und guten Appetit!

Euer Team von Tischlein Deck Dich e.V. und Stadtjugendausschuss e.V. Karlsruhe

www.tischleindeckdich-karlsruhe.de

www.stja.de

2.13



Zutaten: 6 Äpfel, 3TL Zucker, 3TL Agaven Dicksaft
6TL Zitronensaft, 2 Gläser Wasser (ca. 300ml)

1. Die Äpfel schälen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Zu den Äpfeln den Zucker, den Agaven Dicksaft, den Zitronensaft und das Wasser geben.
3. köcheln, bis die Äpfel weich sind
4. evtl. mit Zimt abschmecken

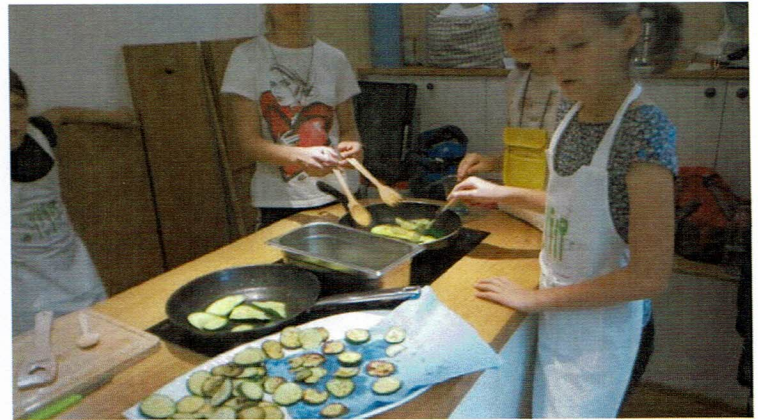
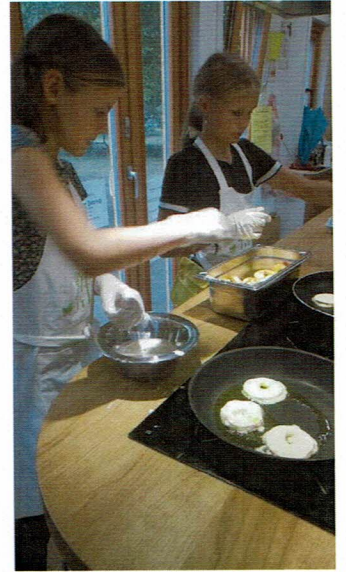
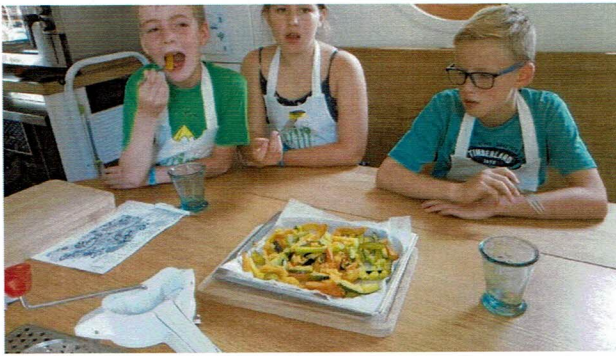
genießen ♥

→ schmeckt auch gut mit Haferkekse
auch mit einem Klacks Naturjoghurt

3.



3.1.



3.2.



4.

Wir waren
dabei

KOMO

ATALE



Jenna Sophie

Jella



Sarah

L Romy

Lis

Tilli

Greta

Luzia

Hannah

sophia

Adrian

Max



& Karlopolis

Pädagogisches Konzept für das KiKoMo bei Karlopolis 2019

Das KiKoMo ist eine städtische Institution mit der Aufgabe, sich um die Themen von Ernährung und Nachhaltigkeit zu kümmern.

- Experimentierlabor
- Forschungsstelle
- Beratungsstelle

Die Aufgaben können sich die Kinder in den jeweiligen 1,5 tägigen Einheiten selbst suchen und diese ausgestalten. Die inhaltliche und fachliche Betreuung wird durch die Vitale Lunchbox gGmbH mit einem Koch (Fabio Pizzarelli) sowie durch Tischlein Deck Dich e.V. mit einer Projektbetreuung (Veronika Pepper) sichergestellt.

Die Lernziele von Karlopolis sind dabei berücksichtigt.

Die Kinder können z.B.

- Rezepturen entwickeln, aus vorhandenen Materialien bei anderen Institutionen und Spielpartnern geeignete Experimente rund um Lebensmittel durchführen, diese dokumentieren, anderen zur Umsetzung anbieten
- Tests und Umfragen zu Ernährung und Nachhaltigkeit durchführen
- Bei der Wirtschaftlichkeit, Kalkulation und Produktionsabläufen von Nahrungsverkaufsständen beraten, dies als Dienstleistung anbieten
- Zum Thema Müllvermeidung forschen
- Resteverwertung anregen, Reste ermitteln
- Geeignete Anregungen für Kinder zur Umsetzung von nachhaltiger Ernährung auch nach Abschluss von Karlopolis entwickeln

Rezepte mit vorgegebenen Zubereitungsanweisungen

