



Kinder, kommt nörgeln!  
Das Essen ist fertig!

## Esspedition Kinder- und Jugendküche

Wenn junge Menschen ihr eigenes Kochbuch erstellen

Eine Sammlung von Lieblingsrezepten unserer Kinder und Jugendlichen



HEILPÄDAGOGISCHE  
**KINDER- UND JUGENDHILFE**  
ROTENBURG E.V.



# Impressum (muss sein!)

Esspedition Kinder- und Jugendküche: Wenn junge Menschen ihr eigenes Kochbuch erstellen

*Eine Sammlung von Lieblingsrezepten unserer Kinder und Jugendlichen*

## Wir haben (fast) alles selbst gemacht:

Idee und Rezeptentwicklung: Jana Schröder

Team Kochen: Svea, Aldous, Sharina Rosenkranz

Team Fotografie: David-Anthony, Diego Leon, Annette Zörner

Team Wissen: Justin Elias, Burhan, Silvia Bülter-Jonuzi

Team Layout: Mia, Pia, Lisa Holzapfel

Zeichnungen: Arne Lage

## Ganz offiziell:

1. Auflage 2022

© Heilpädagogische Kinder- und Jugendhilfe Rotenburg e. V.

Am Bahnhof 3 | 27356 Rotenburg | [www.jugendhilfe-row.de](http://www.jugendhilfe-row.de) | Instagram: kijurow und es\_s\_kalation

Druck: dieUmweltDruckerei GmbH, Hannover

Bildnachweise: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (Ernährungspyramide), Afitrose/Alkhalifi design/Dreamstale/EhtishamAbid/Eucalyp/Freepik/GoodWare/Icongeek26/Juicy\_fish/Nadiinko/Smalllike-art/Smashicons/VitalyGorbachev (Icons der Saisonkalender), Pixabay/blickpixel, Pixabay/stux

Quellenverzeichnis für die Rubriken „Wusstest Du?/Saisonkalender/Regionale Einkaufslandkarte/Ernährungspyramide“: [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de), [www.regional-saisonal.de](http://www.regional-saisonal.de), [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de), [www.gutekueche.de](http://www.gutekueche.de), [www.bmel.de](http://www.bmel.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Ein großes Dankeschön an:** die Kolleg\*innen unserer Wohngruppen, Systemischen Familienschulen und der Verwaltung (für die wertvolle organisatorische Unterstützung), unsere beiden Vorstände (für alle notwendigen Ressourcen und vertrauensvolle Handlungsspielräume), den Milchhof Audehm (für ein tierisch gutes Interview) und alle Direktvermarkter der regionalen Landkarte.

Bestellbar beim Herausgeber Heilpädagogische Kinder- und Jugendhilfe Rotenburg e. V. über die Website: [www.jugendhilfe-row.de/kochbuch](http://www.jugendhilfe-row.de/kochbuch)



Ermöglicht wurde dieses Kochbuch durch die finanzielle Unterstützung zweier lokaler Partner:



**Rotary**  
Rotenburg (Wümme)



[rotenburg-wuemme.rotary.de](http://rotenburg-wuemme.rotary.de)

**Rotary**  
Rotenburg Wümmeland



[rotenburg-wuemmeland.rotary.de](http://rotenburg-wuemmeland.rotary.de)

# Inhalt

Gemüse	Erbsenpüree mit feinen Karotten	9
	Kürbissuppe	11
	Vollkornpizza Margherita	13
	Wassermelonensalat mit Feta	15
Kartoffeln	Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Brokkoli	21
	Kartoffelecken mit Hähnchenschenkeln	23
	Kartoffeln mit Spinat und Spiegelei	25
	Kartoffeln mit Spitzkohlgemüse und Frikadellen	27
Nudeln	Vollkornspaghetti mit Putenfilet, Brokkoli und Mango-Dip	33
	Tomaten-Mozzarella-Auflauf	35
	Vollkornnudeln mit Erbsen und Kassler	37
	Vollkornspaghetti Bolognese	39
Reis	Hühnerfrikassee	45
	Chili con Carne	47
	Fisch-Saltimbocca mit Tomatenreis	49
	Kaiserliches Hähnchencurry	51
Nachtisch	Bananenquark mit Dinkelcrunchy	57
	Dinkelgrießbrei mit Erdbeeren	59
	Kirschquark Stracciatella	61
	Weintraubenjoghurt	63
Wissenswertes	Vorwort	4
	Ernährungspyramide	16
	Regionale Einkaufslandkarte	28
	Saisonkalender	40
	Woher kommt unsere Milch?	52



# GEMÜSE





# Erbsenpüree mit feinen Karotten

**Wusstest Du?** Die Karotte wird auch Möhre oder Mohrrübe genannt. Sie hat wenig Kalorien und ist gesund für Augen, Haut und Herz. Wusstest Du, dass die Karotte neben der Tomate eine der bedeutendsten Gemüsepflanzen in Europa ist?

## Du brauchst für:

2 P.	4 P.	6 P.	Zutat
150 g	300 g	450 g	TK-Erbesen
100 ml	200 ml	300 ml	Gemüsebrühe
350 g	700 g	1 kg	Kartoffeln
0,5	1	1,5	Gemüsezwiebel(n)
300 g	600 g	900 g	Karotten
2 El	4 El	6 El	Rapsöl
120 ml	240 ml	360 ml	Mineralwasser
90 ml	180 ml	360 ml	Milch (1,5% Fett)
0,5	1	1,5	Bund glatte Petersilie
			Jodsalz und Pfeffer

## Zubereitung:

- 1** Zutaten vorbereiten: Die Kartoffeln schälen und in leicht gesalzenem Wasser garen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten waschen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 2** Für das Püree die Erbsen in der Gemüsebrühe ca. 4 Minuten garen und anschließend pürieren.
- 3** Die gegarten Kartoffeln mit der Milch warm stampfen und unter das Erbsenpüree heben.
- 4** In einem Topf das Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln zunächst andünsten. Die Karotten hinzufügen und mit Mineralwasser ablöschen.
- 5** Das Gemüse bei geschlossenem Deckel weich garen und im Anschluss mit Jodsalz sowie Pfeffer würzen.
- 6** Zu guter Letzt das Erbsenpüree zu den gegarten Karotten servieren und mit Petersilie garnieren.

## QUICKINFOS

Preis pro Teller:



Probier's mal so:

Dieses Gericht kann durch die Zugabe von weiteren Komponenten (z. B. Spiegeleier, Falafel, vegetarische Bratlinge aber auch Fischstäbchen oder Fleischprodukten) ergänzt werden.

Ernährungspyramide:



# Ernährungspyramide



In Deutschland haben wir das ganz große Glück, ein sehr umfangreiches Lebensmittelangebot und dadurch eine bunte Lebensmittelvielfalt genießen zu dürfen. Mit ca. 170.000 verschiedenen Produkten, wovon jährlich immer ca. 40.000 Erzeugnisse vom Markt wieder verschwinden bzw. neue Erzeugnisse hergestellt sowie angeboten werden, leben wir hier in einem wohlhabenden Land. Vor diesem Hintergrund ist es nicht immer leicht, eine Übersicht zu behalten, welche Lebensmittel in welchen Mengen gut für den Körper sind und von welchen Nahrungsmitteln wir eher einen sparsamen Gebrauch machen sollten.

Kluge Köpfe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) haben sich daher bei einer kindgerechten und alltagstauglichen Vermittlung von Ernährungsempfehlungen für die Darstellung einer Pyramide entschieden, die einigen Kindern vielleicht bereits aus der Schule oder dem Kindergarten bekannt sein könnte. Mit Hilfe dieser Ernährungspyramide bekommen wir einen Orientierungsrahmen, der es uns ermöglicht, nach eigenen Vorlieben und Geschmäckern den Ernährungsalltag optimal zu gestalten.

Zum Aufbau der Pyramide sei an dieser Stelle kurz gesagt, dass die drei Farbbereiche Grün, Gelb und Rot (von unten nach oben) einen ersten Hinweis für die Verzehrshäufigkeiten geben. Die grün markierten Lebensmittelgruppen (Wasser als Getränk, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Getreide(-produkte)) sollen vorzugsweise und häufig am Tag gegessen werden, gelb

markierte Lebensmittel (Milch (-produkte)) so-

wie Fleisch bzw. Fisch) dagegen nur sparsam. Letzt, mit den rot hinterlegten Lebensmit-

teilen einen seltenen Genuss, der auf jeweils

konkrete Häufigkeit von Portionsein-

durch die einzelnen Bausteine der

weise stehen als Fundament

Wasser für sechs Portionen,

trunknen werden sollten.

spielsweise dagegen

zwei bzw. drei Bau-

sodass die ge-

zufuhr fünf

spricht.

Die Spitze der Pyramide empfiehlt zu guter

telgruppen (Öle, Fette und Süßigkeiten),

einmal täglich portioniert wird. Eine

heiten wird an dieser Stelle nämlich

Pyramide aufgezeigt. Beispiels-

der Pyramide die sechs Gläser

die am Tag mindestens ge-

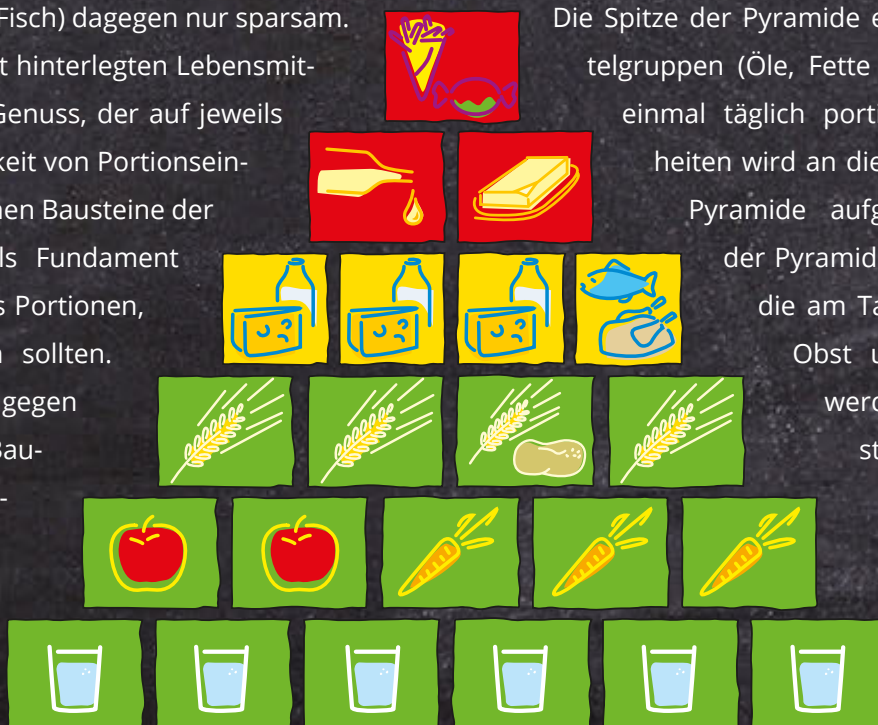
Obst und Gemüse bei-

werden mit jeweils

steinen dargestellt,

samte Tages-

Portionen ent-





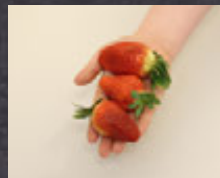
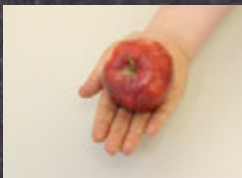
Wenn man das Kochbuch durchblättert, finden sich auf den Rezeptseiten die verschiedenen Pyramidenbausteine wieder, die aufzeigen, welche Lebensmittelgruppen hauptsächlich vorhanden sind. Wir möchten damit den Köchinnen und Köchen eine erste Übersicht vermitteln, aus welchen Bereichen die Hauptzutaten für das jeweilige Gericht stammen und wie der Genuss dieser Speise im Ernährungsalltag zu betrachten ist.

*Was hat das mit diesem Kochbuch zu tun?*

Abschließend noch ein kleiner Hinweis zu den Portionsgrößen: Wie bereits erwähnt steht ein Pyramidenbaustein für eine Portion, die pro Tag gegessen werden darf. Wie viel das aber konkret sein soll (Menge in Gramm oder Kilokalorien) wird nicht gezeigt. Würde jeder Mensch nun die gleiche Menge eines Lebensmittels essen, dann gäbe es ziemlich viele Probleme mit Über- oder Untergewicht. Ein erwachsener Mann benötigt beispielsweise mehr zu Essen als ein 12-jähriger Junge oder ein 6-jähriges Mädchen. Für ganz konkrete Berechnungen gibt es die Fachleute, die mit Hilfe verschiedenster Körperdaten exakte Bedarfe ermitteln. An dieser Stelle wollen wir aber mal den Ball flach halten.

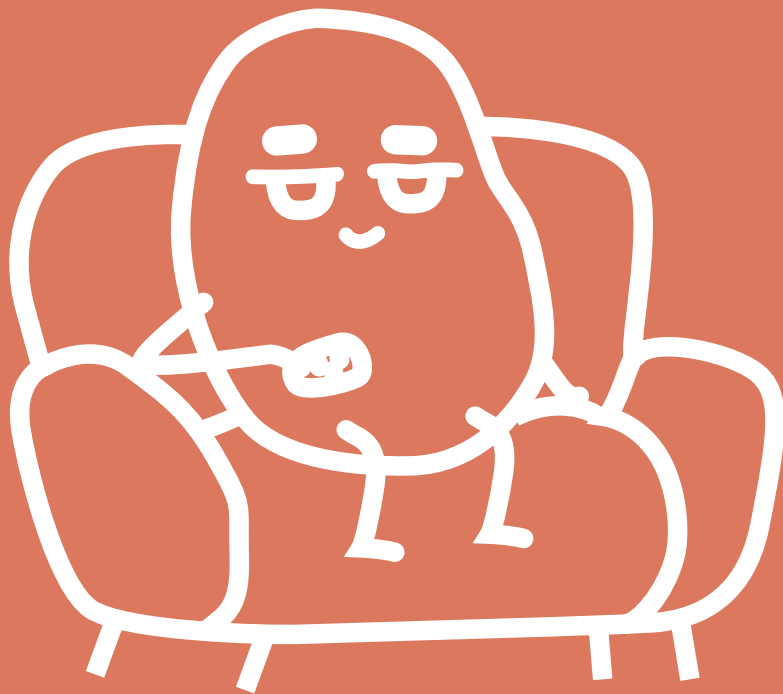
*Wie viel ist denn nun eine Portion?*

Damit jeder Esspeditionsteilnehmer und jede Esspeditionsteilnehmerin eine gute sowie einfache Übersicht über den eigenen Bedarf erhält, wurde das Handmaß von der DGE entwickelt. Dieses Maß soll mit Hilfe Deiner Handfläche bzw. Handgröße schnell aufzeigen, wie viel man von einem Lebensmittel essen sollte. Weil es sich bei flüssigen Produkten jedoch mit den Händen etwas schwierig gestalten würde, gibt es hierfür einzelne Bilder, die Du beispielhaft nachfolgend erkennen kannst.



Für die Zukunft ist es also hilfreich, sich die Ernährungspyramide einzuprägen, um in verschiedenen Situationen ein gutes Instrument für eine ausgewogene Ernährung, natürlich mit allem was das Herz begehrt, zu haben.

*Gegessen wird, was schmeckt: aber in Maßen!*



KAR TOFFELN





# Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Brokkoli

**Wusstest Du?** Brokkoli ist ein wasserreiches Gemüse, welches gut sättigt. Es ist kalorienarm und reich an pflanzlichem Eiweiß, Mineralstoffen und Vitamin C. Wusstest Du, dass der Brokkoli erst seit den 1970er Jahren seinen Siegeszug in Deutschland angetreten und zum Essen beliebt geworden ist?



Silvia: „Es muss nicht immer Fleisch sein.“

## Du brauchst für:

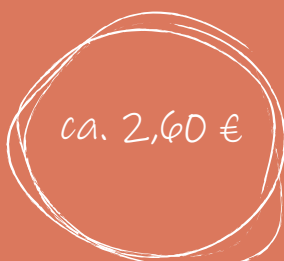
2 P.	4 P.	6 P.	Zutat
0,5 kl.	1 kl.	1,5 kl.	Blumenkohl
0,5 kl.	1 kl.	1,5 kl.	Brokkoli
500 g	1 kg	1,5 kg	Kartoffeln
2 El	4 El	6 El	Rapsöl
1 El	2 El	3 El	Mehl (Typ 405)
60 ml	120 ml	180 ml	Gemüsebrühe
150 ml	300 ml	450 ml	Milch (1,5% Fett)
125 g	250 g	375 g	geriebener Emmentaler
50 g	100 g	150 g	Sonnenblumenkerne
0,5	1	1,5	Bund frische Petersilie
			Jodsalz und Pfeffer
			Muskat

## Zubereitung:

- 1 Einen großen Topf mit Wasser und Jodsalz zum Kochen bringen.
- 2 Die Zutaten vorbereiten: Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- 3 Das gesamte Gemüse in das kochende Wasser geben und für 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Für die Soße das Mehl mit Öl im Topf ansetzen und mit Brühe und Milch ablöschen. Anschließend 10 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
- 5 Den Backofen auf 180°C bei Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 6 Das Gemüse abgießen und anschließend in einer Auflaufform verteilen.
- 7 Den geriebenen Käse unter die Soße mischen, mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne drüberstreuen.
- 8 Den Auflauf im Ofen bei 180°C für etwa 20 Minuten backen. Wahlweise mit Petersilie garnieren und servieren.

## QUICKINFOS

Preis pro Teller:



Probier's mal so:

Anstelle von Brokkoli und Blumenkohl können auch Erbsen und Möhren für diesen Kartoffelauflauf verwendet werden.

Ernährungspyramide:



Liebevoll  
illustriert von  
unserem  
Kollegen  
Arne Lage

# Das Team hinter dem Kochbuch



ANNETTE



JUSTIN



ALDOUS



MIA



JANA



SVEA



BURHAN



DAVID



DIEGO



SHARINA



SILVIA



LISA



PIA