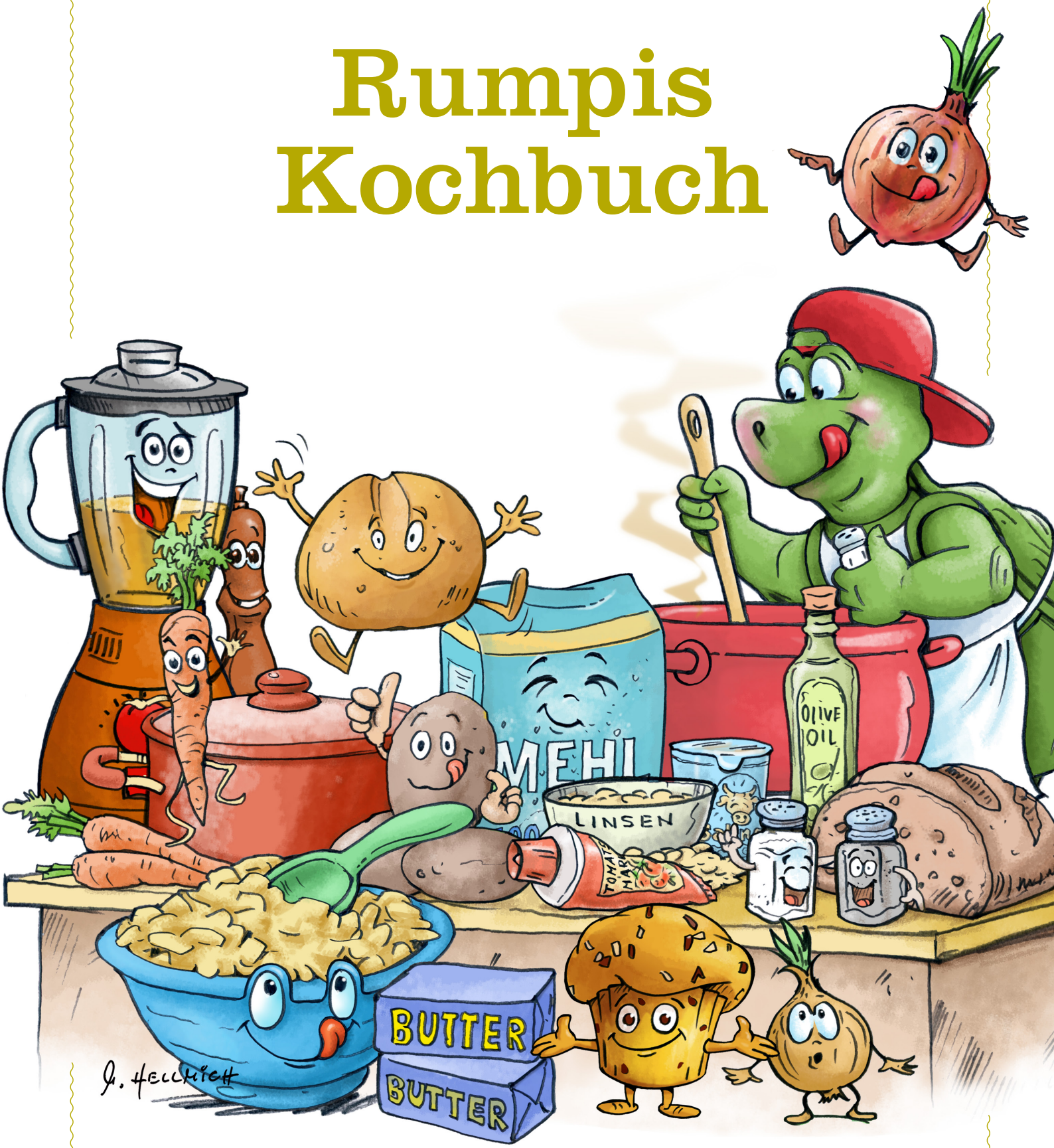
# Rumpis Kochbuch




ständige Kinder Vertretung
Deutsche Kinderhilfe e.V.
Gemeinnützig seit 2000

**Impressum**

Deutsche Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.

Haus der Bundespressekonferenz
Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin
Tel.: 030 24342940
Fax: 030 24342949

E-Mail: info@kindervertretung.de
www.kindervertretung.de

Gesamtgestaltung:
Michael Geisler
Factory Kommunikation

Illustrationen:
Michael Hellmich
Artworks

Alle Rechte liegen bei der
Deutschen Kinderhilfe –
Die ständige Kindervertretung e.V.



# Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Erzieher*innen und Rumpi-Fans,

in diesem fröhlichen Familienkochbuch führt euch Rumpi, das Maskottchen der Deutschen Kinderhilfe, mit ausgewogenen, leckeren und saisonalen Lieblingsrezepten Monat für Monat durch das Jahr.

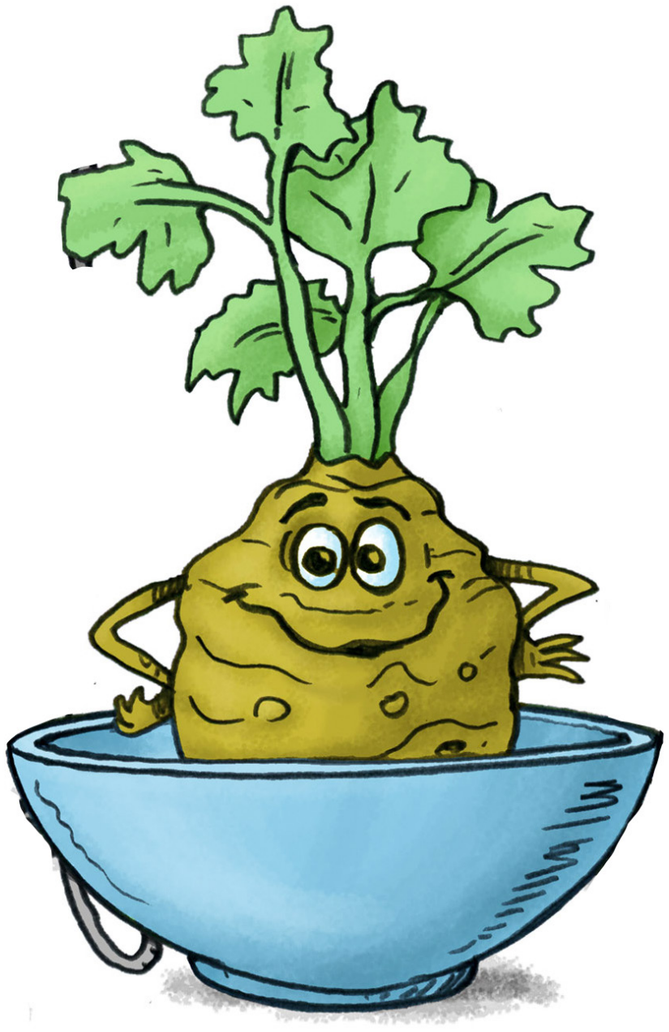
Rumpis Idee hinter diesem Büchlein war es, schon die Kleinsten frühzeitig für das gemeinsame Kochen von köstlich-gesunden Mahlzeiten in der Familie zu begeistern. Dabei erhielt er tatkräftige Unterstützung von seinen Freund*innen, von Familien, Kitas und vielen weiteren Unterstützer*innen, die ihm im vergangenen Jahr zahlreiche Rezeptvorschläge für dieses Buch zugeschickt haben. Denn es war Rumpi sehr wichtig, die Rezepte nicht alle selbst vorzuschlagen. Alle seine Freund*innen, befreundeten Familien und ihre Kinder waren eingeladen, bei diesem Projekt mitzuhelfen. Für die tolle Unterstützung ist Rumpi natürlich unendlich dankbar und freut sich, euch hiermit und voller Stolz sein erstes kleines Kochbuch präsentieren zu können.

Darin wird nicht nur jeden Monat ein leicht verständliches, zugleich liebevoll illustriertes und kindgerechtes Rezept vorgestellt. Rumpi hält auch monatlich tolle Tipps rund um das Thema Kochen und gesunde Ernährung für euch bereit, sei es zum Thema Kindersicherheit in der Küche, zur Nährwertkennzeichnung Nutri-Score, zur Zucker-, Fett- und Salzreduktion, zur Stärkung des Immunsystems von Kindern und zu vielen weiteren Faktoren, die zur Förderung eines gesunden Aufwachsens von Kindern bedeutsam sind.

Auf den Monat Oktober in diesem Büchlein sei an dieser Stelle noch besonders hingewiesen. Dort hat sich Rumpi noch ein tolles Rätsel für euch ausgedacht. Macht mit und mit etwas Glück könnt ihr etwas Tolles bei uns gewinnen!

Wir wünschen euch ganz viel Spaß zusammen in eurer Familienküche und allen einen guten Appetit!

Euer Rumpi und die Kindervertretung



# Inhalt


**Linsen-Kartoffel-Suppe**
Seite 6

**Fischstäbchen**
Seite 8

**Frikadellen-Gemüse-Auflauf**
Seite 10

**Brühe aus Gemüseresten**
Seite 12

**Kinderpizza**
Seite 14

**Buntes Reisfleisch**
Seite 16

**Schüttelpizza**
Seite 18

**Wo Gefahrenquellen lauern**
Seite 20

**Apfelbrötchen**
Seite 22

**Kürbis-Muffins**
Seite 24

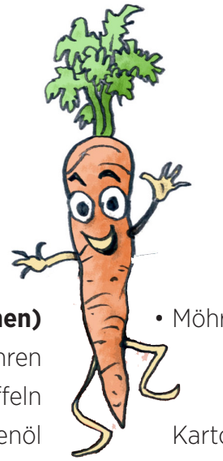
**Nudelschnecken**
Seite 26

**Kürbis-Manti**
Seite 28

**Haferflocken-Kekse**
Seite 30

Mein liebstes **Januar**-Rezept:

# Linsen-Kartoffel-Suppe



**Zutaten (für 4 Portionen)**

3 Möhren
250 g Kartoffeln
2 EL Olivenöl
100 g rote Linsen
½ TL Kurkumapulver
1 l Gemüsebrühe
Tomatenmark (8 EL)
Salz
Pfeffer
120 g Schlagsahne
2 Scheiben Vollkornbrot
wahlweise 1 Handvoll
Basilikum
oder Petersilie

- Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Linsen und Kurkuma zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

- Gemüsebrühe und Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. 100 g Sahne zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

- Nebenher Brotscheiben würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Basilikum oder Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen bzw. Petersilie kleinschneiden. Suppe in Schalen füllen, mit restlicher Sahne beträufeln und mit Brotwürfeln und Basilikum/Petersilie bestreuen.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Jacks Familie**



**Bezieht eure Kinder aktiv beim Kochen ein!**

Kinder sollten möglichst frühzeitig die Vielfalt der Lebensmittel und ihre Verarbeitungsmöglichkeiten kennenlernen. Daher ist mein erster Tipp, sie schon ab dem Kleinkindalter für das gemeinsame Kochen in der Familie zu begeistern. Damit stärkt ihr die Ernährungsbildung eurer Kids und die Entwicklung einer gesunden Esskultur innerhalb der Familie.

Vielleicht wollt ihr einen Tag in der Woche festlegen, an dem ihr euch für ein gemeinsames Kochritual die Zeit nehmt. Überlegt alle zusammen, was ihr kochen möchtet und geht nach Bedarf gemeinsam dafür einkaufen. Lasst die Kinder mitentscheiden!

Eure Kinder können schon bei kleinen Arbeitsschritten in der Küche beteiligt werden. Kleine Kinder können zum Beispiel Kräuter zupfen, Teig kneten, umrühren oder Gemüse schneiden. Jüngere Kinder sollten ein Buttermesser benutzen. Zeigt den Kleinen zuvor, worauf sie beim Schneiden achten müssen. Die Aufgaben sollten den motorischen Fähigkeiten der Kinder entsprechen. Unterstützt und begleitet sie dabei!

Lest euer ausgewähltes Rezept gut durch und teilt die einzelnen Arbeitsschritte unter euch auf.
Beim Kochen und Umgang mit Lebensmitteln ist Hygiene unerlässlich. Achtet daher darauf, dass alle ihre Hände gut mit Seife gewaschen haben, bevor ihr mit dem Kochen beginnt.

Legt alle Zutaten und Küchenutensilien bereit, die ihr für euer Rezept benötigt. Bindet euch eine Kochschürze um und die Haare zu einem Zopf zusammen.

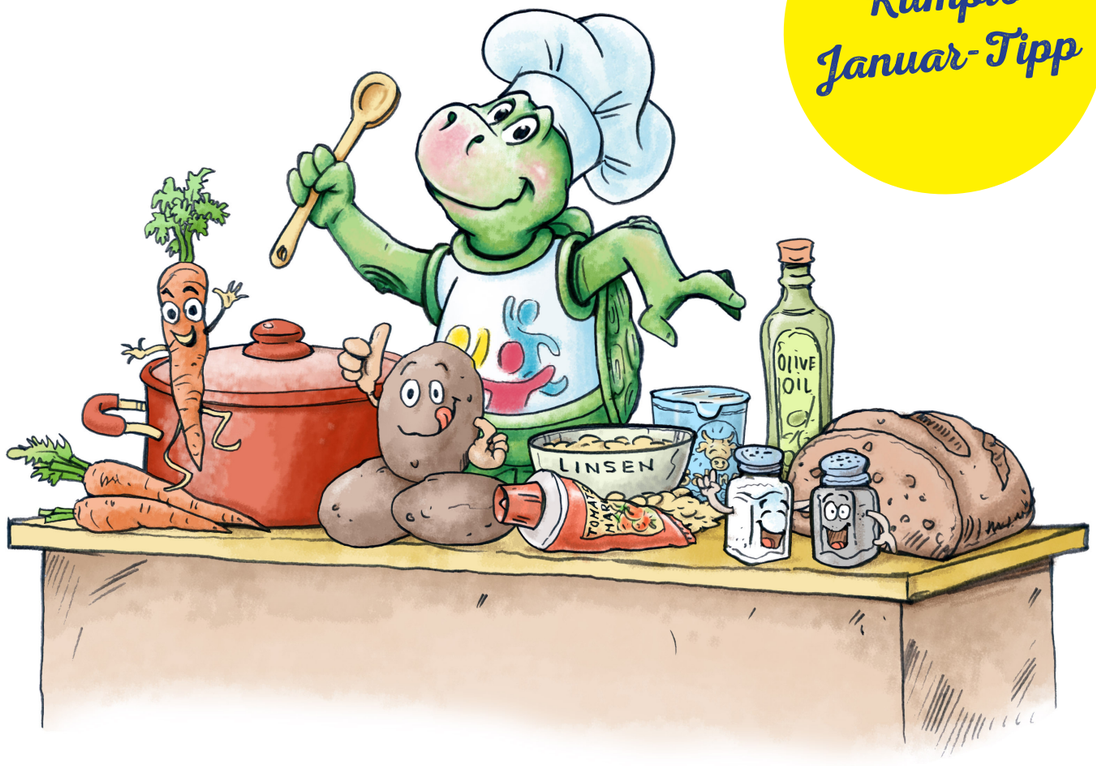
Kindersicherheit ist beim Kochen mit Kindern ein wichtiges Thema. Achtet daher darauf, dass die Schneidebretter nicht verrutschen. Schützt eure Kinder, indem ihr sie auf Gefahren in der Küche – wie zum Beispiel Ofen, Herd, Messer, Wasserdampf – aufmerksam macht.

Und denkt daran: Kleine Kochanfänger brauchen auch mal Lob und Anerkennung für ihre Mithilfe, damit sie den Spaß am gemeinsamen Kochen nicht verlieren.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Kochen und Ausprobieren!

Euer Rumpi

**Rumpis Januar-Tipp**



# Mein liebstes **Februar**-Rezept:

# Fischstäbchen

**Zutaten (für 2 Kinder und 2 Erwachsene)**

½ Bio-Zitrone
½ Bund Dill
100 g Vollkornpaniermehl
80 g Vollkornmehl
2 Eier
600 g Seelachs- oder Kabeljaufilet
Salz und Pfeffer
1 EL Rapsöl

- Zitrone halbieren, Saft auspressen und beiseite stellen. Dill unter fließendem Wasser waschen, trockenschütteln und kleinhacken. Dill mit dem Mehl in eine mittlere Schüssel geben. Das Paniermehl in eine zweite mittlere Schüssel geben.

- Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Eier in einer dritten mittleren Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Um die Masse dünnflüssiger zu machen, 2–3 EL Wasser unterrühren.

- Fischfilet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. In Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Streifen mit etwas Zitrone beträufeln und den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

- Fischstreifen jeweils im Mehl wenden und abklopfen. Dann die Fischstreifen in den verquirlten Eiern und zuletzt im Paniermehl wenden. Alles vorsichtig festdrücken.

- Backblech mit Backpapier auslegen, mit Öl bestreichen, die Fischstäbchen darauf verteilen und ca. 15 Minuten backen. Anschließend wenden, ggf. noch ein wenig Öl auf das Blech geben und weitere 10 Minuten backen.

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Yades Familie**

**Weitere Zubereitungstipps**

Paniermehl kann aus altbackenen Brötchen selbst gerieben werden. Alternativ kann man ungesüßte Cornflakes mit dem Nudelholz zerbröseln, dann wird beim Panieren kein Mehl und kein Ei benötigt. Ein Teil des Paniermehls kann durch gemahlene Mandeln ersetzt werden.
Die Fischstäbchen können auch in der Pfanne zubereitet werden – aber Ofenfischstäbchen sind fettärmer.

Zu den Fischstäbchen passen Pellkartoffeln und Gemüse-Sticks mit Dip oder ein knackiger Salat.

**Guten Appetit!**



**Unfällen beim gemeinsamen Kochen vorbeugen!**

Gemeinsames Kochen mit Kindern ist nicht nur ein schönes Familienritual, es erhöht auch die Bereitschaft bei den Kids, Neues auszuprobieren sowie Lebensmittel und Gerichte zu kosten, die sie sonst vielleicht nicht so gern gegessen hätten. Bei eurer geschmacklichen Abenteuertour sollte jedoch die Sicherheit und ein wachsames Auge oberste Priorität haben sollten.

Dies erreicht ihr zunächst durch eine sorgfältige Vorbereitung und genügend Zeit. Am besten richtet ihr für eure Kleinen einen eigenen Kochplatz ein. Ein kleiner Tisch mit rutschfester Unterlage und einem standfesten Stuhl sind zu empfehlen. Lasst eure Kleinen niemals unbeaufsichtigt in der Küche. Toben und Rennen sollte auf dem glatten Boden in der Küche untersagt sein.

Gebt eurem Kind ein rutschfestes Schneidebrett und zeigt ihm, wie es mit dem Messer vom Körper wegschneidet. Zum Schneiden benutzt am besten den „Krallengriff“. Kitakinder sollten stumpfe Messer erhalten. Das Schneiden von sehr hartem Gemüse ist für kleine Kinder noch ungeeignet. Achtet also darauf, dass die Zubereitungsschritte, die ihr eurem Kind zuweist, altersangemessen sind.

Natürlich möchten die Kinder auch gern mal die Küchengeräte ausprobieren. Das ist auch in Ordnung, aber die Geräte sollten sie niemals allein benutzen dürfen. Ein Fünfjähriger kann zum Beispiel einen Mixer halten – aber nur mit beiden Händen und wenn ihr dabei die Schüssel festhaltet. Lange Haare sollten unbedingt zusammengebunden werden, damit sie sich nicht im Rührgerät verfangen können.

Backofen, heiße Töpfe und Pfannen sollten für Kinder tabu sein – die Gefahr, dass es zu Verletzungen kommen kann, ist zu groß. Dennoch solltet ihr euren Kindern die Kraft der Hitze vermitteln und was eine heiße Herdplatte bedeutet. Praktische Vorführungen wie Wasser, das anfängt zu kochen und aufsteigender Wasserdampf oder aufkochende Milch prägen sich bei Kindern besser ein als langatmige Erklärungen. Bastelt und malt mit eurem Kind ein Warnschild mit Flamme, das immer hingestellt wird, solange der Herd noch heiß ist. Das macht eurem Kind deutlich: Vorsicht, heiß!

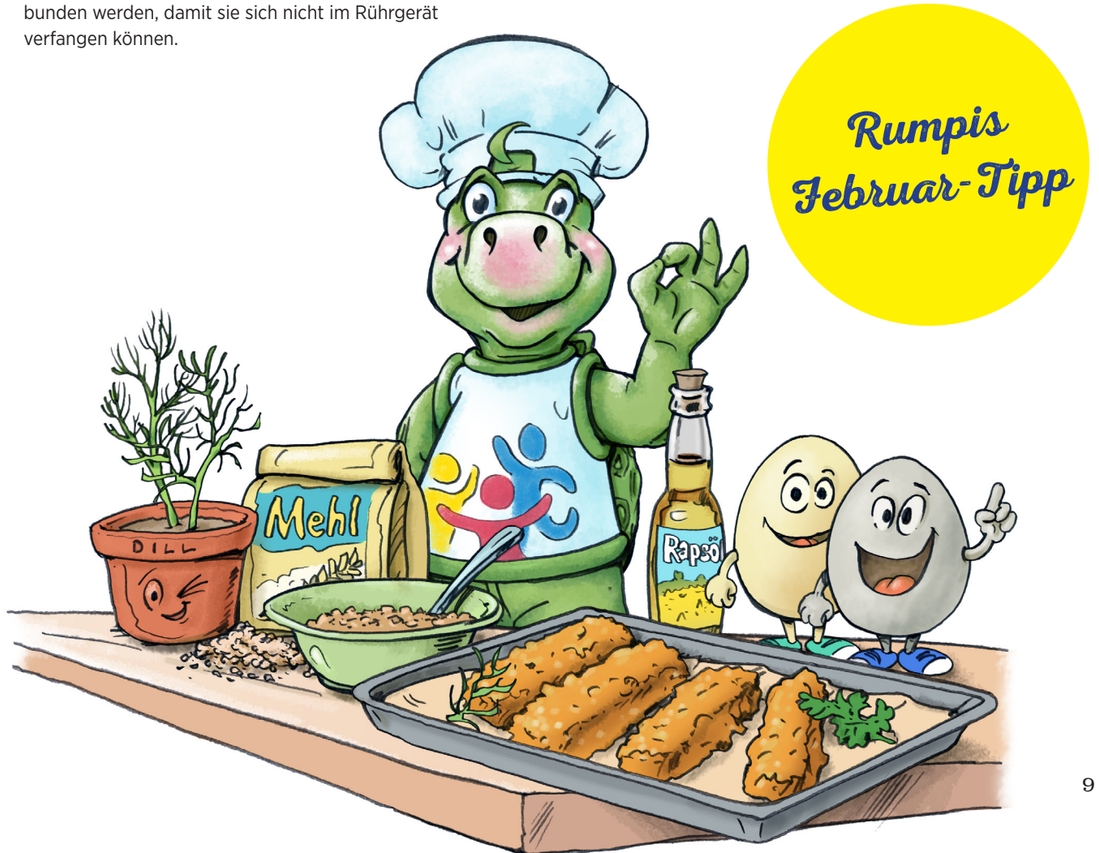
Jugendlichen könnt ihr den Umgang mit Backofen und Herd bereits zutrauen. Haltet euch jedoch auch dann im Hintergrund bereit.

Achtet darauf, dass keine Rutschgefahr durch heruntergefallene Schalen oder Gemüse- und Obststückchen entsteht. Töpfe- und Pfannengriffe sollten so gedreht werden, dass keiner daran hängenbleibt und sie vom Schrank oder Herd heruntergerissen werden können.

Ihr braucht noch mehr Tipps zum Thema Kindersicherheit in der Küche und im eigenen Zuhause? Dann schaut auf unserer Internetseite und im Webshop auf www.kindervertretung.de vorbei.

Mit Sicherheit viel Spaß beim gemeinsamen Kochen wünscht

Euer Rumpi



Mein liebstes **März**-Rezept:

# Frikadellen-Gemüse-Auflauf …

## mit einem Hauch von Frühling

**Zutaten (für 4 Personen)**

500 g Kartoffeln
4 Möhren
1 Stange Porree (Lauch)
Salz
2 Zwiebeln
500 g gemischtes Hackfleisch
20 g Paniermehl
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
Pfeffer
4 EL Öl
20 g Butter
20 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch
8 Stiele Petersilie
4 Stiele Kerbel
50 g Gouda-Käse

- Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in Wasser kochen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren und Porree in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken.

- Zwiebeln schälen und würfeln. Die Hälfte der Zwiebeln, Hack, Paniermehl, Ei und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackteig ca. 12 Bällchen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin portionsweise rundherum ca. 5 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Butter in einem Topf erhitzen. Die übrigen Zwiebeln andünsten und Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Gehackte Kräuter unter die Soße rühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Käse reiben. Kartoffeln, Möhren, Porree und Hackbällchen in eine Auflaufform schichten. Kräutersoße darübergießen. Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten überbacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen, anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
der **Kita-Gruppe Polarbären**



**Weniger ist mehr – Zucker, Fett und Salz beim Kochen reduzieren!**

Viele Menschen wissen, dass sie sich zu süß, zu fett und zu salzig ernähren. Ihr Verzehr von Zucker, Fetten und Salz ist verglichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu hoch. Ihr Risiko zu erkranken steigt, besonders dann, wenn sie sich auch noch zu wenig bewegen. Das gilt nicht nur für die Erwachsenen, sondern auch für die in der Familie lebenden Kinder. Das ändern wir jetzt gemeinsam, ok?

Mit etwas anderen Kochgewohnheiten könnt ihr schon viel erreichen und ein gesundes Aufwachsen eurer Kinder fördern.

Kocht und backt am besten mit möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln, dafür mit mehr frischem Gemüse, Ballaststoffen, weniger ungünstigen Fetten, Zucker und Salz. Das ist doch gar nicht so schwer, oder?

**Weniger Zucker:** Beim Kochen und Backen könnt ihr die Zuckermenge meist deutlich reduzieren und euch eurer Gesundheit zuliebe schrittweise an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen. Statt Softdrinks und Schorlen zu trinken, könnt ihr ein Teil Obstsaft und drei Teile Wasser vermischen. Überzuckertes Eis aus dem Supermarkt? Wieso nicht einfach mal ein Selfmade-Eis aus gefrorenen Beeren, Naturjoghurt und einer Prise Zucker ausprobieren? Das ist viel gesünder und schmeckt auch noch ganz toll! Fruchtaufstriche können mit Johannisbrotkernmehl oder mit Agar-Agar sogar ganz ohne Zucker angerührt werden und sind eine deutlich bessere Alternative zur Marmelade aus dem Supermarktregal. Mit selbstgemachtem Ketchup und Salatdressings könnt ihr daheim auch so viel Zucker, Fett und Salz einsparen – und meistens schmeckt es auch noch viel besser als die Fertigprodukte.

**Weniger ungünstige Fette:** Fette sind für den Körper unentbehrlich. Jedoch solltet ihr beim Kochen ungünstige Fette nach Möglichkeit reduzieren und auf die Fettqualität achten. Gesättigte Fette (z.B. in Butter, Gebäck, Fleisch- und Wurstwaren) und Trans-Fettsäuren (z.B. in Margarine, frittierten Produkten) haben einen negativen Einfluss auf die Gesundheit, wohingegen ungesättigte Fettsäuren (z.B. in Pflanzenölen, Seefisch, Nüssen) unserem Körper zugutekommen.

**Weniger Salz:** Viele Menschen sind einfach an einen zu hohen Salzkonsum gewöhnt. Daher lautet meine Devise: würzen statt salzen. Weg mit dem Salzstreuer vom Esstisch. Der verleitet nur zum Nachsalzen. Gewöhnt euch Schritt für Schritt an weniger Salz. Nutzt stattdessen mehr Kräuter, die eurem Essen viel Aroma geben. Kräuter könnt ihr im Garten oder auf eurer Fensterbank selbst ziehen. Würzige Schärfe bringen Pfeffer, Ingwer, Chili und scharfe Paprika oder ihr stellt eine eigene Würzpaste her, mit der ihr den Salzkonsum einspart. Ihr könnt auch ein eigenes Kräutersalz herstellen, indem ihr das Salz in der Gewürzmühle durch Kräuter, Blüten, Gemüse etc. streckt.

Startet mit mir gemeinsam – mit weniger Zucker, Fett und Salz – jetzt gesund und fit in den Frühling!

Euer Rumpi

**Rumpis März-Tipp**

Mein liebstes **April**-Rezept:

# Selbstgemachte Brühe aus Gemüseresten

Wie ihr sicher wisst, landet auch hierzulande viel zu viel Essen in der Tonne. Wir können und sollten alle etwas dafür tun, dass weniger Lebensmittel weggeworfen werden.

Werft Gemüseschalen und -abschnitte von nun an doch nicht mehr gleich in den Bio-Müll – hier erfahrt ihr, wie man daraus eine leckere Gemüsebrühe zaubern kann. Das ist einfach nachhaltiger und die Brühe vielseitig verwendbar, sei es für schmackhafte Saucen, Dressings, Risotto oder leckere Suppen. Außerdem können die Kinder hierbei auch wieder wunderbar mithelfen.

**Zutaten**

Gemüsereste: zum Beispiel Abschnitte/Reste von Blumenkohl oder Brokkoli, Schalen von Spargel oder Schoten, Möhrengrün und -reste, Fenchelstängel und Strünke von Kraut, Selleriekopf, Champignons oder Rote Bete, Lauch, Kohlrabi-Blätter etc.

Zwiebelschalen (Schalen von roten Zwiebeln geben der Brühe eine tolle Farbe
½ Lorbeerblatt
ein kleines Stück vertrockneter Ingwer
Wasser
1 Prise Ajowan (Königskümmel)
ein paar Pfefferkörner
Salz

- Gemüsereste und -abschnitte gut waschen und wenn nötig grob zerkleinern.

- Alles in einen großen Topf mit Wasser geben. Nehmt dabei am besten so viel Wasser, dass die Gemüsereste in etwa bedeckt sind. Lasst das Ganze zusammen mit den Zwiebelschalen und Gewürzen etwa 1,5 Stunden köcheln.

- Zum Schluss etwas Salz und ggf. noch etwas Pfeffer zugeben und alles durchseihen.

- Ihr könnt die Brühe gleich verwenden oder ihr füllt sie in Gläser zum Einfrieren ab.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Familie Peter aus Berlin**

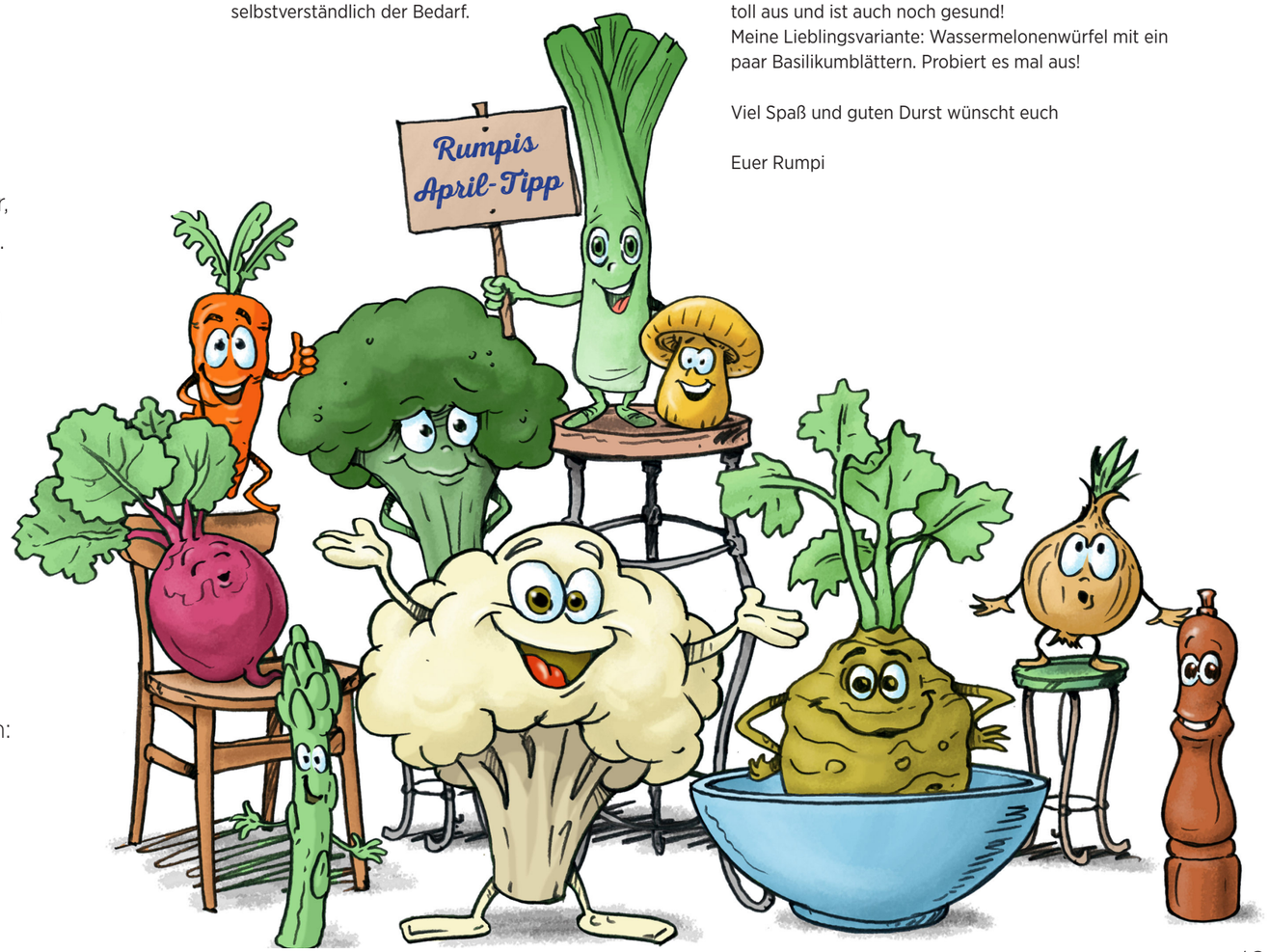


**Gesund trinken – die besten Durstlöscher für Kinder**

Flüssigkeit ist für unsere tägliche Ernährung und unseren Körper unverzichtbar.
Softdrinks, Fruchtnektar und Eistees sind jedoch Getränke, die für Kinder nicht geeignet sind, denn sie enthalten viel Zucker. Sie sollten – wenn überhaupt – nur selten und in kleinen Mengen angeboten werden.
Die besten Durstlöscher sind Wasser, gefolgt von ungesüßten Früchte- und Kräutertees. Trinkwasser aus der Leitung ist zudem überall leicht zu bekommen und schont auch noch den Geldbeutel.

Nur Kinder, die ausreichend trinken, bleiben gesund und leistungsfähig. Viele Kinder vergessen aber gerade beim Spielen und Toben, dass sie auch mal etwas trinken müssen. Ehrlich gesagt, das passiert mir auch schon mal. Achtet daher als Erwachsene darauf, die Kinder daran zu erinnern und ihnen immer mal wieder ein Getränk anzubieten.

Kleinkinder sollten pro Tag etwa 0,6 bis 1 Liter trinken, für Schulkinder gilt eine Trinkmenge von ca. 1 bis 1,5 Liter. Bei viel körperlicher Aktivität oder hohen Temperaturen steigt selbstverständlich der Bedarf.




Milch, Kakao und Milchmixgetränke sowie Joghurtdrinks weisen einen hohen Energiegehalt auf und enthalten häufig viel Zucker. Sie sind daher keine Durstlöscher, sondern eher als Zwischenmahlzeit gedacht und sollten nur ab und zu gereicht werden.

**Achtung**!
Vorsicht bei Cola, Eistee, Kaffee oder sogar Energy-Drinks. Aufgrund des Koffeingehalts sollten diese Getränke gar nicht von Kindern konsumiert werden.

**Toller Trend „Infused Water“:**
Dieser Trend ist besonders für „Trinkmuffel“ geeignet, denen einfaches Wasser vielleicht zu fade schmeckt. Dabei werden Obst, Gemüse und Kräuter mit Wasser aufgegossen, wodurch das Wasser sein besonderes Aroma erhält. Solche Durstlöscher könnt ihr natürlich ganz nach Geschmack und in vielerlei Varianten mit euren Kindern selbst zubereiten. Dazu gebt ihr Obst und Gemüse eurer Wahl als Ganzes (z.B. Himbeeren) oder in Stücke geschnitten (z.B. Wassermelone, Zitronenscheiben oder Gurke) in eine Karaffe oder Flasche und füllt es mit frischem Wasser auf. Lasst es im Kühlschrank etwa 10 Minuten ziehen – fertig ist euer Getränk. Mhhh … das schmeckt so lecker, sieht toll aus und ist auch noch gesund!
Meine Lieblingsvariante: Wassermelonenwürfel mit ein paar Basilikumblättern. Probiert es mal aus!

Viel Spaß und guten Durst wünscht euch

Euer Rumpi

# Mein liebstes **Mai**-Rezept:

# Kinderpizza

Mir sind gesunde und einfache Gerichte für meine Kinder sehr wichtig. Am besten ist es, wenn die Kinder viel mithelfen können. Zutaten für die Kinderpizza werden am besten in Bioqualität auf dem örtlichen Markt besorgt.

**Zutaten nach Wahl (1 Pitabrot = 1 Pizza)**
Pitabrote
Tomatenpüree
Belag nach Wahl: zum Beispiel
Tomaten, Zucchini, Oliven, Mais,
Schinken, Salami, Paprika, geriebene Karotten,
Rucola-Salat und alles, was die Kleinen sonst
noch gerne auf ihrer Pizza mögen.

getrockneter Oregano oder auch Basilikum
Salz
Pfeffer
geriebener Käse oder Mozzarella

Wollt ihr eure Pizza mit saisonalem
Gemüse belegen, so eignen sich:
**im Frühling** Spinat, Mangold oder Spargel
**im Sommer und Herbst** Zucchini, Paprika,
Tomaten oder Mais
**im Winter** Kürbis oder Sellerie
**ganzjährig** Champignons oder Zwiebeln

- Pitabrote auf das Backblech legen. Tomatenpüree mit einem Löffel verstreichen. Einen großen Teller mit unterschiedlichem Belag vorbereiten, damit sich die Kinder ihre Lieblingszutaten selbst aussuchen können. Geriebenen Käse oder Mozzarella darüber verteilen.

- Kleiner Tipp: Man kann auch Muster oder Gesichter legen, das macht den Kindern noch mehr Spaß.

- Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und genießen. Kinderleicht und schnell.

- Wenn ihr mehr Zeit mitbringt, könnt ihr die Pita-Brote (am besten mit Vollkornmehl) und das Tomatenpüree natürlich gern selbst herstellen. So wird eure Kinderpizza noch gesünder.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Familie Wiesemann**



**Mit regionalen und saisonalen Produkten Umwelt und Klima schützen**

Wisst ihr, dass das was ihr esst und wie ihr Lebensmittel einkauft, lagert und zubereitet, Einfluss auf Klima und Umwelt haben? Wusstet ihr das ein Fünftel aller klimaschädlichen Treibhausemissionen in Deutschland auf die Ernährung zurückzuführen ist?

Mit kleinen Änderungen im Alltag könnt ihr, dass in der Familie ganz einfach mehr für die Gesundheit und zugleich für die Umwelt und das Klima einsetzen. Damit tut ihr sogar mir einen Gefallen!

Ich verrate euch jetzt ein paar Tipps, wie ihr mit eurer Ernährung das Klima schützen könnt.
Meine Faustregel für nachhaltiges Kochen und klimafreundlichen Einkauf lautet kurzgefasst:

- regional,
- saisonal,
- weniger Fleisch und tierische Lebensmittel,
- möglichst aus biologischem Anbau.

Jetzt erkläre ich das mal etwas genauer:
Saisonale Freilandware hat nicht nur in puncto Klimafreundlichkeit die Nase vorn. Diese Lebensmittel schmecken häufig auch besser, denn sie enthalten die meisten Nährstoffe, weil sie reif und vollständig entwickelt sind.

Mit regionalen Lebensmitteln fördert ihr kurze Wege zwischen Produktion und Konsumenten, also ihr, die die Nahrungsmittel essen wollt. Die Produkte sind somit frischer und enthalten mehr Nährstoffe. Auch die Wirtschaft bei euch vor Ort wird gestärkt.

Esst ihr weniger Fleisch und tierische Lebensmittel wie Eier und Käse, dafür aber mehr Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte, geht es dem Klima besser – und eurer Gesundheit kommt es auch zugute.

Biogemüse und -obst ist im Vergleich zu konventionell angebauten Lebensmitteln nicht unbedingt gesünder, aber oft klimafreundlicher. Der biologische Anbau mit dem Verzicht auf Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel wirkt sich zudem positiv auf die Qualität von Gemüse und Obst aus. Auch bei der Tierhaltung und Fleischproduktion sind Biobauern meist darauf bedacht, dass die Tiere unter guten Bedingungen leben können bzw. konnten.

**Ihr wollt noch mehr Tipps? Kein Problem!**
Achtet darauf, so einzukaufen und zu kochen, dass ihr keine Lebensmittel wegwerfen müsst. Und wenn ihr merkt, da bleibt wohl einiges übrig, was ihr nicht mehr verbrauchen könnt, dann teilt doch lieber mit Freunden oder Nachbarn bevor das Essen im Müll landet.

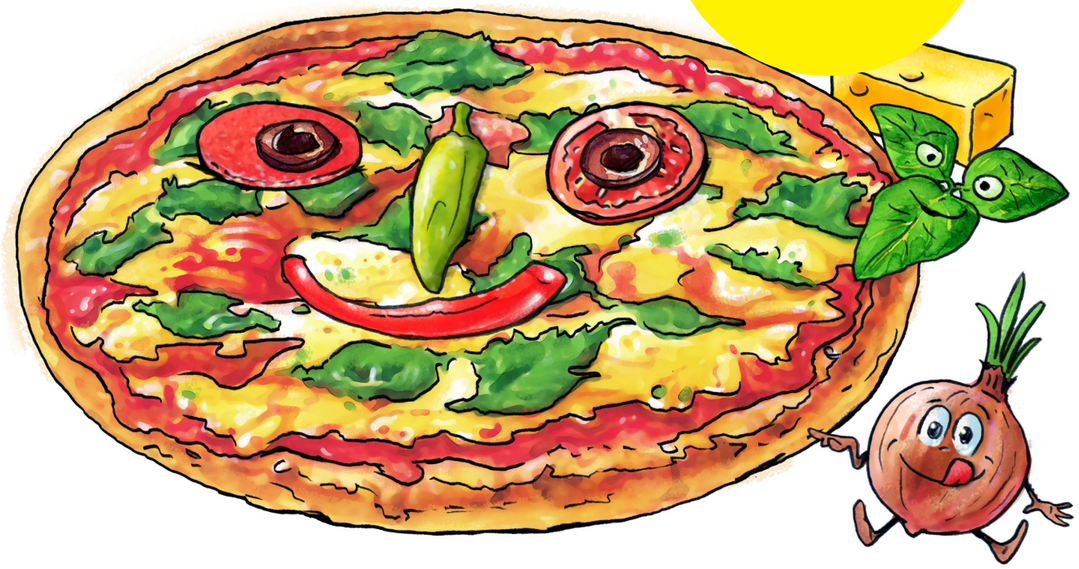
Sollte mal das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten sein, ist das auch kein Grund zur Panik, denn die Produkte sind oft noch eine ganz Weile ohne Bedenken essbar.
Versucht eure Einkäufe am besten zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erledigen.
Kauft nach Möglichkeit keine Lebensmittel mit viel Verpackung.

Nutzt klimafreundliche Küchengeräte, die wenig Energie verbrauchen. Noch besser für das Klima ist es, auf Ökostrom umzusteigen.

Natürlich müsst ihr nicht alles auf einmal umsetzen, aber denkt daran: jeder einzelne Beitrag zählt. Lasst uns doch am besten gleich damit anfangen. Ich leg dann schon mal los …

Euer Rumpi

**Rumpis Mai-Tipp**



# Mein liebstes **Juni**-Rezept:

# Buntes Reisfleisch

**Zutaten (für 4 Personen)**

500g Bio-Schweineschulter (optional)
4 Tassen Fleischbrühe (oder Gemüsebrühe)
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Paprikaschoten (grün und rot)
1 Stange Porree
2 Tassen Reis
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
2 gehäufte TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer

Wer mag, nimmt noch etwas saure Sahne und gehackte Petersilie.

- Das Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Fleisch in einem großen Topf in 1 EL heißem Öl anbraten. Kurz vom Herd nehmen, salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver verrühren.

- Tomatenmark und Fleischbrühe hinzufügen und alles 30 Minuten kochen lassen.

- Inzwischen das Gemüse waschen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Den Porree in Ringe schneiden.

- Das Gemüse in 2 EL Öl andünsten und mit dem Reis zum Fleisch geben und daruntermischen.

- Das bunte Reisfleisch noch 25 Minuten garen und ggf. saure Sahne und Petersilie dazugeben.

**Vorweg schmeckt ein grüner Salat wunderbar.**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Lisa**

**Gesunde Ernährung beginnt beim Einkaufen: Nutri-Score beachten!**

Vielleicht ist es euch schon aufgefallen: Einige Lebensmittel sind neuerdings mit einem bunten Label, dem Nutri-Score, gekennzeichnet.

**Dieses Label sieht so aus:**

Na? Schon mal gesehen? Merkt es euch gut und achtet beim nächsten Einkauf mal darauf. Ich erkläre euch, was es damit auf sich hat und warum er für euch von großem Nutzen sein kann. Gemeinsam mit der Kindervertretung haben wir uns kräftig angestrengt und viel Überzeugungsarbeit bei der Politik geleistet, damit der Nutri-Score auch bei uns in Deutschland eingeführt wird und ihr euch ausgewogener ernähren könnt.

Der Nutri-Score ist ein Kennzeichnungssystem für verarbeitete Lebensmittel. Es wurde entwickelt, damit ihr schnell und kinderleicht die Lebensmittel finden könnt, die gesünder sind als andere. Zum Beispiel haben Fertigpizzen, Fruchtjoghurts oder Frühstückscerealien aus dem Supermarkt einen ganz unterschiedlichen Gehalt an Zucker, Fett und Salz und daher auch einen unterschiedlichen Nutri-Score, der auf der Verpackungsvorderseite aufgedruckt ist. So könnt ihr, wenn ihr schon mal zu einem Fertigprodukt greift, zumindest dafür sorgen, dass ihr für euch und eure Familien die gesündere Wahl trefft. Toll, oder?

Der Nutri-Score bewertet den Anteil von Obst, Gemüse, Ballaststoffen, Eiweiß und Nüssen in einem Produkt positiv. Hat ein Nahrungsmittel viele Kalorien, gesättigte Fette, Zucker und Salz, wird das negativ bewertet. Dafür gibt es jeweils Plus- und Minuspunkte. Diese Punkte werden schließlich alle miteinander verrechnet, sodass das Produkt mit der Gesamtbewertung seinen Nutri-Score mit Buchstabe und Farbe erhält.

Mit diesem fünfstufigen Farb- und Buchstabenschema von dunkelgrünem A bis rotem E könnt ihr ganz einfach feststellen, welche Lebensmittel für eine gute und ausgewogene Ernährung die richtige Wahl sind. A-Produkte haben im Vergleich die besten, E-Lebensmittel die nachteiligsten Nährwerte. Fällt euch was auf? Die Farben kennt ihr doch auch von Ampeln. Da geht ihr auch los, wenn sie grün sind. Rot hingegen bedeutet: Halt! Stopp! Stehenbleiben! Daher wurden diese Ampelfarben auch für den Nutri-Score gewählt. Natürlich könnt ihr auch mal D- oder E-Produkte essen, aber lieber nur ab und zu. Vielmehr lautet beim nächsten Einkauf das Spiel: wer findet mehr grüne A- und B-Lebensmittel? Das macht Spaß!

**Und das steht dann so auf den Produkten:**

Leider sind noch längst nicht alle verarbeiteten Lebensmittel mit dem Nutri-Score gekennzeichnet. Das liegt daran, dass die Nutzung dieses Labels bislang noch freiwillig ist. Aber an der Lösung dieses Problems arbeitet die Politik aktuell. Zur Not müssen wir alle die Politiker noch einmal daran erinnern.

Natürlich ist der Nutri-Score nicht ganz fehlerfrei, das wird zum Beispiel am Olivenöl deutlich. Das Öl hat einen Fettanteil von 100 Prozent und bekommt deshalb einen schlechten Nutri-Score. Ähnliches gilt zum Beispiel auch für Walnüsse. Olivenöl und Walnüsse sind aber sehr gesund. Dies zeigt, dass der Nutri-Score vor allem für stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte, aber nicht für Öl oder Nüsse geeignet ist. Diese werden ja vielmehr zum Zubereiten von Speisen weiterverarbeitet.

Mein Tipp für euch lautet daher: kauft vor allem unverarbeitete Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte ein und kocht möglichst viel selbst. Und wenn es doch mal eine Fertigpizza sein soll, dann nehmt am besten eine Pizza mit dem Nutri-Score A oder B, ok?

Bis zum nächsten Mal!

Euer Rumpi

# Mein liebstes **Juli**-Rezept:

# Schüttelpizza

**Zutaten (für ein Backblech)**

200g Dinkelmehl
3 Eier
200ml Sahne
(kann auch gut durch ein pflanzliches Produkt ersetzt werden)

je nach Geschmack:
200g Schinken oder Salami
(kann natürlich auch weggelassen werden)
200g geriebener Käse
1 Zwiebel in Würfel geschnitten
bunte Paprikaschoten in Würfel geschnitten
1 Dose Mais
1 TL Pizzagewürz (Oregano, Basilikum)
etwas Salz

- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, den Deckel schließen und kräftig schütteln, bis alle Zutaten gut vermengt sind. Dann den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Bei 180° C ca. 30 Minuten im Backofen backen.
- Die Schüttelpizza kann warm gegessen werden. Sie eignet sich auch gut als Beitrag zu einem Buffet oder Ähnliches.
- Kräuterquark passt wunderbar dazu.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Laura**

**Gesundes Aufwachsen: nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf viel Bewegung kommt es an!**

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der Ausdruck ihrer Vitalität und Lebensfreude ist. Dieser angeborene Bewegungsdrang ist sehr wichtig für ihre gesunde körperliche, geistige und psychosoziale Entwicklung. Die Freude an Bewegung sollte unbedingt erhalten und von Anfang an so viel wie möglich gefördert werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat sich zum Ziel gesetzt, für ein Höchstmaß an Gesundheit für alle zu sorgen. Weil Bewegung bekanntermaßen für die Gesundheit der Kinder so wichtig ist, hat die Organisation im Jahr 2020 neue Empfehlungen herausgegeben, in welchem Maß sie körperlich aktiv sein sollten. Demnach sollten sich:

- *Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter so viel wie möglich bewegen.*
- *Für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 5 und 15 Jahren gilt eine Bewegungszeit von mindestens 60 Minuten täglich. Dabei sollte es sich vor allem um aerobe Aktivität, also Ausdauertraining von moderater bis hoher Intensität handeln.*
- *3x die Woche sollten Kinder und Jugendliche durch aerobe Aktivität von hoher Intensität und Bewegung, die ihre Muskeln und Knochen stärken, so richtig schön ins Schwitzen kommen.*

**Sitzzeiten ausgleichen, Medienzeit begrenzen!**

Kinder verbringen viel Zeit im Sitzen – allein schon in der Schule und beim Erledigen ihrer Hausaufgaben. Die WHO empfiehlt daher, dass Sitzzeiten durch entsprechend viel Bewegung ausgeglichen werden. Zeit mit dem Handy, vor dem Computer oder Fernsehen sollte unbedingt begrenzt werden. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) empfiehlt:

- *für Kinder bis zu drei Jahren keine Bildschirmzeit,*
- *für Kinder von 3 bis 6 Jahren maximal eine halbe Stunde,*
- *für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren maximal 1 Stunde,*
- *für Kinder ab 12 Jahren altersgestaffelt maximal bis zu 2,5 Stunden Bildschirmzeit am Tag.*

Wird sitzende Zeit nicht durch körperliche Aktivität ausgeglichen, steigt das Risiko gesundheitliche Probleme zu entwickeln. Aber nicht nur das: Kinder, die sich zu wenig bewegen, zeigen auch häufiger schlechtere Leistungen in der Schule.

**Als Eltern Vorbild sein!**

Kinder von aktiven Eltern sind häufiger selbst körperlich aktiv. Das heißt, Kinder orientieren sich oft an euch – besonders dann, wenn sie noch klein sind. Ältere Kinder nehmen sich gern Freunde oder Mitschüler*innen zum Vorbild und treiben zusammen Sport.

Seid als Eltern ein Vorbild für eure Kinder und bewegt euch so oft wie möglich gemeinsam – vielleicht sogar noch mit Oma und Opa. Das tut euch allen gut! Vielleicht wollt ihr die Kinder auch noch in einem nahegelegenen Sportverein anmelden? Dort könnt ihr auch die Persönlichkeitsbildung und sozialen Fähigkeiten wie Teamgeist und Fairness eurer Sprösslinge fördern.

Es gibt so viele Möglichkeiten körperlich aktiv zu sein. Dafür braucht man gar nicht viele Dinge oder teure Sportgeräte. Die Natur gibt so viel Material her, aus dem tolle kreative Bewegungsspiele entwickelt werden können. Mit Fangenspielen und gemeinsamen Ballspielen fördert ihr den Familiensinn. Drinnen könnt ihr z.B. mit alten Kartons, Kissen, Eimern, Klebeband, Bällen etc. einen Hindernis-Parcours bauen, den ihr gemeinsam bewältigt.

Hauptsache ihr seid – und bringt eure Kinder – viel in Bewegung!

Auf geht's, viel Spaß und mit sportlichen Grüßen,

Euer Rumpi

**Rumpis Juli-Tipp**

In der Küche auf Nummer sicher gehen:

# Wo Gefahrenquellen lauern und wie ihr sie vermeiden könnt

Wusstet ihr, dass Verbrennungen und Verbrühungen die zweithäufigste Unfallursache bei Kleinkindern sind und diese besonders häufig in der Küche passieren? Solche Unfälle könnt ihr aber einfach vermeiden– und ich erkläre euch wie, ok?

Rumpis Tipps für jeden Monat



**Der Küchenherd**

Selbstverständlich geht eine besonders große Gefahr vom Herd aus. Daher müsst ihr gut darauf achten, diesen richtig und am besten so zu sichern:

- Macht das Kochfeld mit einem stabilen Herdschutzgitter kindersicher, damit die Töpfe und Pfannen nicht heruntergezogen werden können.
- Dreht die Griffe von Töpfen und Pfannen nach hinten.
- Benutzt nach Möglichkeit nur die hinteren Kochfelder, die für die Kleinen nicht erreichbar sind.
- Verwendet möglichst schwere Töpfe, die Kinder nicht heben oder bewegen können.
- Montiert ein Backofenschutzgitter, damit sich euer Kind nicht an der Tür verbrennen kann.
- Bei älteren Herdmodellen können Herdschutzknöpfe nützlich sein.
- Heiße Töpfe, Pfannen und Backöfen sollten bis etwa zum 8. Lebensjahr tabu bleiben.

**Elektrische Küchengeräte**

Stellt Geräte wie Wasserkocher, Toaster, Kaffeemaschinen und Babykostwärmer außer Reichweite eurer Kinder auf und achtet darauf, dass keine Kabel herunterhängen, an denen sie ziehen könnten.

**Haushaltschemikalien**

Viele ärztlich behandelte Vergiftungen sind auf einen zu sorglosen Umgang mit Reinigungs- und Putzmitteln zurückzuführen.

- Nutzt am besten einen abschließbaren Putzmittelkorb oder verschließbaren Spülunterschrank, um eure Kinder vor Vergiftungen zu schützen.
- Kauft Haushaltsreiniger mit kindersicheren Verschlüssen.

**Scharfe Messer, Besteck und Feuerzeug**

Sie stellen naturgemäß ein Verletzungsrisiko für eure Kinder dar. Scharfe Messer und Besteck sollten daher außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Die Besteckschublade mit Messern, Scheren, Gabeln und Feuerzeug sichert ihr am besten mit einer Sperre.

Beim gemeinsamen Kochen mit euren Kindern können ältere Kinder (keine Kochanfänger!) auch scharfe Messer nutzen – aber nur mit Begleitung eines Erwachsenen und mit der richtigen Schneidetechnik. Messer mit abgerundeten Spitzen sind dabei zu empfehlen.

Als besonders nützlich hat sich auch ein sogenannter „Messerparkplatz“ erwiesen. Denn wird das Messer beim Kochen vorrübergehend mal nicht benutzt, wird es auf seinem „Parkplatz“ gelegt. Einen solchen Parkplatz könnt ihr super zusammen basteln, bemalen, laminieren und immer wieder für das gemeinsame Kochen hervorholen.

**Großgeräte**

Spül- oder Waschmaschinen lasst ihr sicherheitshalber verschlossen, Messer sortiert ihr mit der Spitze nach unten in den Besteckkorb der Spülmaschine.
An Kühlschränken installiert ihr am besten eine Kindersicherung.

Bestens gerüstet, wünsche ich euch Lieben ein kindersicheres Kochvergnügen!

Euer Rumpi

# Mein liebstes **August**-Rezept:

# Apfelbrötchen

**Zutaten (ca. 12 Stück)**
500 g Mehl
200 ml Wasser oder Milch
150 g Apfelmark oder
(selbstgemachtes) Apfelmus
10 g frische Hefe
ca. 5-10 g Salz
(je nach Geschmack)

- Alle Zutaten gut kneten. Teig mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen – je länger desto fluffiger.
  Wenn der Teig klebrig ist, Hände feucht machen.
- Kleine Brötchen formen, ca. 10-12 Stück.
- Bei 180° C Ober-/Unterhitze etwa 12 bis 20 Minuten backen.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Edith**

**Neue Lebensmittel entdecken und die Geschmacksvielfalt erweitern**

Kinder sollten schon ab der Beikostphase die Möglichkeit erhalten, nach und nach aktiv neue Lebensmittel kennenzulernen – sie zu sehen, zu fühlen, zu riechen und natürlich vor allem zu schmecken. Denn besonders die Geschmackserfahrungen im jungen Alter können die späteren Geschmacks- und Lebensmittelvorlieben prägen. Bietet den Kleinen daher, ohne Druck auszuüben, immer wieder neue Gemüse- und Obstsorten an und lasst sie probieren. Dabei müsst ihr oft ein wenig Geduld haben, denn neue Lebensmittel werden häufig erst nach mehrmaligem Anbieten (nach 10 bis zu 15 Mal!) akzeptiert. Ist doch verständlich, dass die Kleinen sich erst langsam an neues Essen gewöhnen müssen, damit sie Schritt für Schritt ihre Geschmacksvorlieben entwickeln können. Und wenn mal ein Lebensmittel abgelehnt wurde, kann es ein anderes Mal oder anders zubereitet doch angenommen werden. Allerdings solltet ihr euer Kind nie dazu drängen, ein Lebensmittel zu essen. Auch solltet ihr Abstand davon nehmen, Essen zur Belohnung oder Bestrafung einzusetzen, da dies ein ungesundes Essverhalten fördern kann. Es ist wichtig, die Vielfalt an Lebensmitteln und dabei vor allem pflanzliche Nahrungsmittel anzubieten. Tierische Produkte sollten eher mäßig, Fettes und Süßes nur sparsam gereicht werden.

Da kein Lebensmittel ALLE Nährstoffe enthält, gilt es die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Am besten ist es, bei den Kleinen schon frühzeitig die Vorliebe für Obst, Gemüse und Vollkorngetreideprodukte zu fördern. Geht dabei mit gutem Beispiel voran, denn natürlich wird euer Kind beim Spinat eher zugreifen, wenn es sieht, dass seine Eltern und Geschwister das ebenfalls mit Appetit essen. Hilfreich kann es auch sein, die Kinder beim Einkaufen das Obst und Gemüse mitauswählen und beim Zubereiten der Speisen mithelfen zu lassen. Wenn sie bei der Zubereitung aktiv mitmachen dürfen, sind die Kinder stolz darauf und werden das Essen mit Freude verspeisen. Weckt die Neugier eurer Kinder und motiviert sie immer wieder zum Probieren! Eure Mühen und Geduld werden Früchte tragen. Studien haben bereits gezeigt, dass die Bereitschaft neue Lebensmittel zu probieren und gesündere Essgewohnheiten anzunehmen, ein Leben lang fortbesteht.

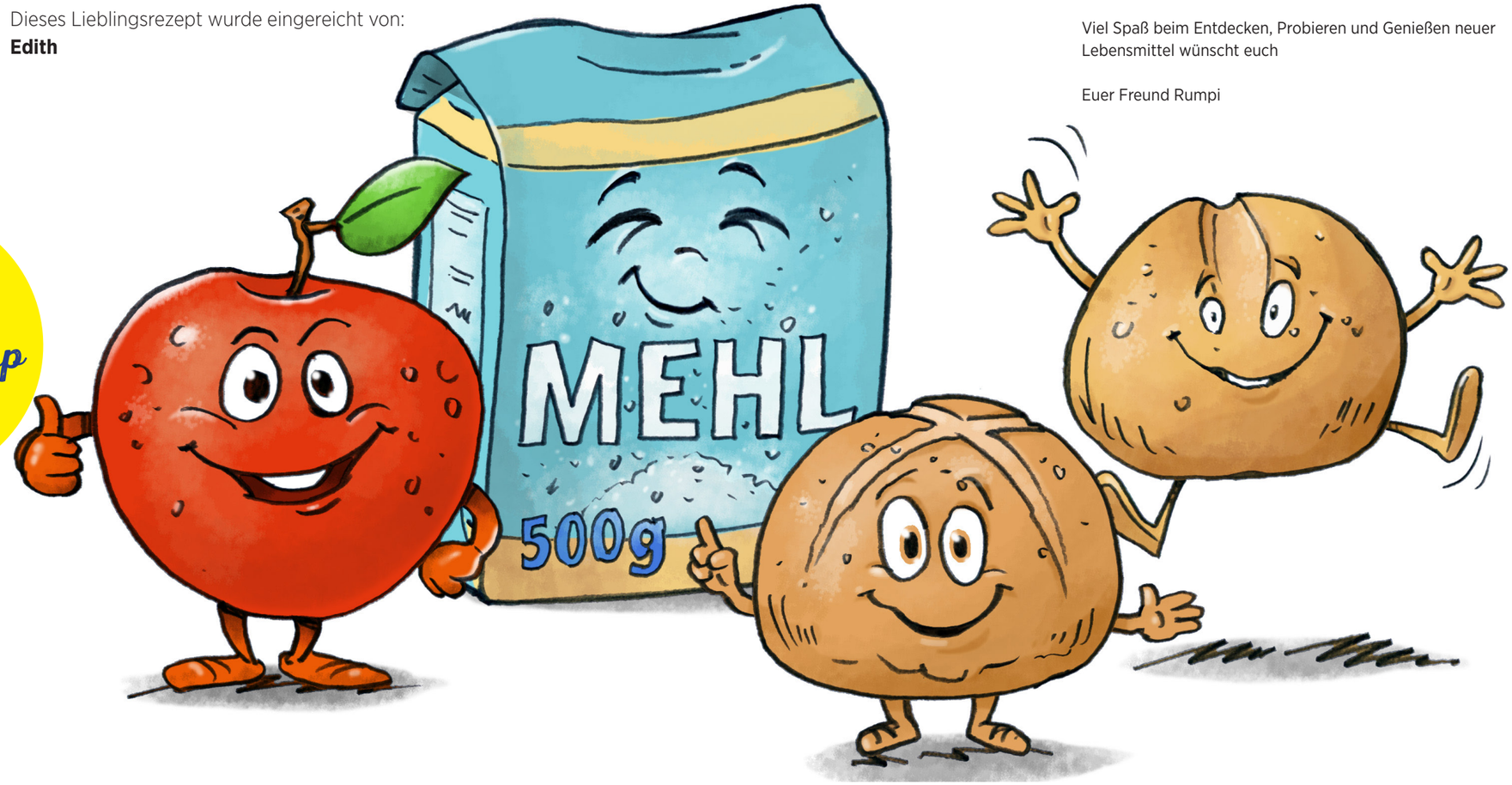
Manchmal kann es auch helfen, die Gerichte mit neuen Lebensmitteln farblich ansprechend und kreativ auf dem Teller anzurichten, indem aus dem Essen zum Beispiel bunte Gesichter, Formen und Figuren gelegt werden. Oder ihr integriert Gemüse versteckt in geriebener oder pürierter Form ins Essen.

Achtet auch auf eine angenehme Essatmosphäre bei Tisch, denn auch die Umgebung hat Einfluss auf die Geschmackserlebnisse eurer Kinder.

Viel Spaß beim Entdecken, Probieren und Genießen neuer Lebensmittel wünscht euch

Euer Freund Rumpi

**Rumpis August-Tipp**



Mein liebstes **September**-Rezept:

# Zuckerfreie Kürbis-Muffins

**Zutaten**

400 g Hokkaido-Kürbis
200 g geschälte Karotten
1 Tasse fein gemahlene Haferflocken
2 Eier

Wenn man die Muffins etwas süßer haben möchte, kann man – je nach Geschmack – ein bisschen Honig zugeben. Etwas Zimt schmeckt auch dazu.

**Rumpis September-Tipp**

- Kürbis schälen, entkernen und Karotten waschen, schälen. Alles in große Stücke schneiden und in einen Mixer geben.
- Eier und gemahlene Haferflocken (falls gewünscht mit etwas Honig und Zimt) zur Karotten-Kürbis-Masse geben.
- Den Teig gut umrühren und für 20 Minuten stehen lassen.
- Währenddessen den Backofen auf 180° C vorheizen.
- Den fertigen Teig für 2/3 des Volumens in Muffin-Backformen aufteilen.
- Leckerer Tipp: Muffins können auch mit Kürbiskernen oder Walnüssen dekoriert werden.
- Die Formen auf ein Backblech legen und für 40 Minuten in den Ofen geben bis sie leicht gebräunt sind.

.

**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Leonas Familie**



**Wo kommt eigentlich unser Essen her? Die Herkunft von Lebensmitteln nachvollziehen lernen**

Viele Kinder, besonders die, die in Städten wohnen, kennen heutzutage Lebensmittel nur noch aus dem Supermarkt und damit völlig losgelöst von der Natur. Schade eigentlich! Denn es ist für die Kleinen nicht nur ungeheuer spannend, mehr über die Entstehung von Nahrungsmitteln zu erfahren. Ich finde es außerdem total wichtig, dass sie einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln erlernen, indem sie aus nächster Nähe erleben können, wie viel Arbeit zum Beispiel hinter einer Kartoffel steckt.

Damit die Kinder Wissenswertes über die Herkunft und den Anbau von Lebensmitteln erfahren, möchte ich euch den Besuch auf einem Bauernhof, am besten mit ökologischem Landbau, ans Herz legen. Gerade der September eignet sich hervorragend für solch einen tollen Ausflug, da der Spätsommer besonders erntereich ist. Von saftigem Obst wie Zwetschgen, Äpfel, Birnen und Brombeeren über knackig-buntes Gemüse wie Kürbis, Rotkohl, Möhren, Kartoffeln, Spinat, sogar Nüsse und vieles andere mehr, hat die Natur jetzt für jeden Geschmack etwas zu bieten. Manche Höfe feiern auch Erntefeste mit speziellen Kinderangeboten, bei denen eure Kleinen bei der Kartoffelernte helfen und die selbst geernteten Erdäpfel dann mit nach Hause nehmen dürfen. Zuhause angekommen könnt ihr zum Beispiel frische Pommes daraus zubereiten. Ich bin mir sicher, eure Kinder werden die Kartoffeln jetzt mit anderen Augen und als wahre Bodenschätze wahrnehmen. Das sind sie nämlich auch und diesen wertschätzenden Umgang mit unserer Nahrung und der Natur gilt es Kindern frühestmöglich nahezubringen.

Das Tolle an den Bauerhöfen sind natürlich auch die vielen Tiere, die die Kinder lieben, die sie streicheln können und vielleicht sogar mal füttern dürfen. Manchmal ist auch eine Mitfahrt auf dem Trecker drin, cool oder?

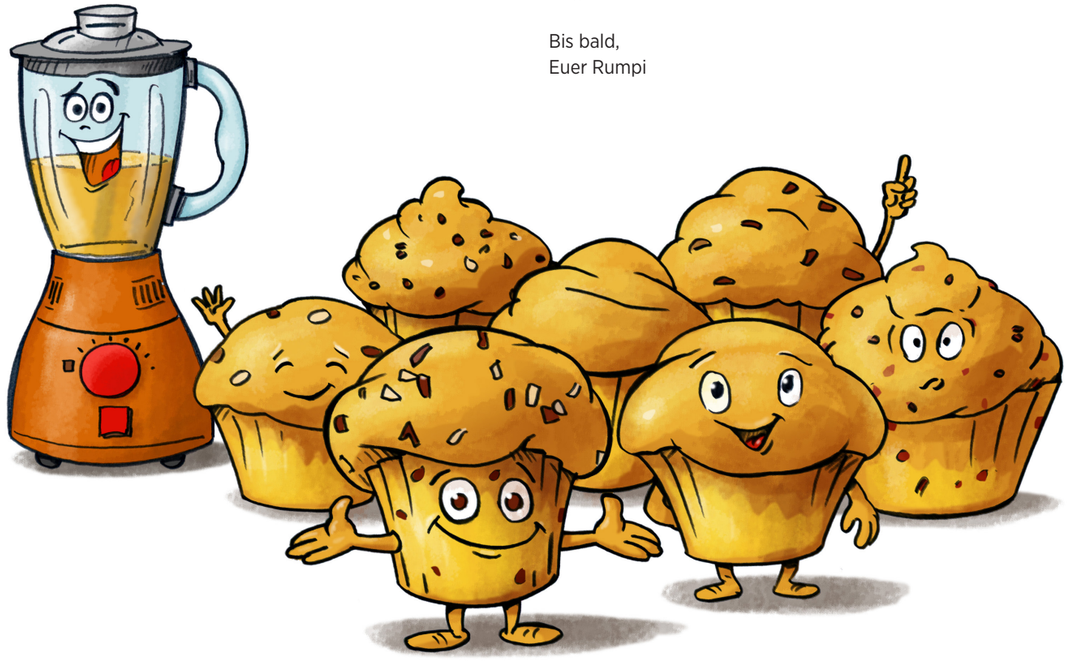
Familien mit eigenem Garten haben natürlich noch mehr Möglichkeiten, mit ihren Kindern eigenes Obst und Gemüse anzubauen, ihnen beim Wachsen zuzuschauen, später dann zu ernten und schließlich in der Küche zu einem leckeren Essen zu verarbeiten. So lernen die Kinder wie die Pflanzen aussehen, wie die Früchte entstehen, wie viel Zeit, Mühe und Pflege man aufwenden muss, um aus einem kleinen Setzling eine saftig-rote Tomate zu erzeugen und was man alles Leckeres daraus kochen kann. Dieses Wissen ist von unschätzbarem Wert und schafft beste Voraussetzungen für gesunde Ernährungsgewohnheiten. Außerdem motiviert der eigene Anbau die Kinder dazu, mehr und neue Gemüsesorten zu probieren. Und das ist wirklich notwendig, denn nur 1,5 % der 6- bis 11-Jährigen essen ausreichend Gemüse.

Schließlich bedeutet Gartenarbeit und Arbeit auf dem Acker auch viel Bewegung an der frischen Luft – und auch die bekommen viele Kinder ja bekanntlich zu selten. Manche Kinder haben auch das Glück, dass sie in ihren Kitas und Schulen Gärten haben und wo der gemeinsame Gemüseanbau ins Bildungsprogramm aufgenommen wurde. Das ist toll!

Solche Naturerlebnisse tun Kindern unglaublich gut, sie entspannen und vermitteln nachhaltiges Handeln. Schon 5- bis 6-Jährige können mit etwas Unterstützung Verantwortung für ein eigenes Beet übernehmen. Dabei eignen sich für den Anbau insbesondere unkomplizierte und schnell wachsende Kräuter, Obst- und Gemüsepflanzen wie Radieschen, Cocktailtomaten, Snack-Gurken, Erdbeeren, Himbeeren, Petersilie, Dill, Kapuzinerkresse, Pflücksalate und vieles mehr.

Also ich liebe ja am meisten allerlei Salatsorten und freue mich immer, wenn er erntereif ist. In diesem Sinne wünsche ich euch allen ganz viel Spaß beim Ackern und Ernten und einen ganz besonders guten Appetit … denn selbst Angebautes schmeckt doch immer noch am besten!

Bis bald,
Euer Rumpi



Mein liebstes Rezept für den goldenen **Oktober**:

# Nudelschnecken mit Wirsing und Tomatensoße

**Zutaten (für 4 Portionen)**

200 g Dinkelmehl
50 g Hartweizengrieß
3 Eier
2 EL Olivenöl
ca. 800 g Wirsing
100 g Schinken oder durchwachsener Speck
ÖL
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Kräuter (z.B. Thymian)
Muskatnuss
Pfeffer
250 ml Schlagsahne

**Rumpis Oktober-Tipp**

- 200 g Mehl und 50 g Grieß mischen, 2 Eigelb + 1 Ei, Olivenöl, 1 Prise Salz und 4 EL kaltes Wasser hinzugeben. Erst mit dem Knethacken kneten und dann mit den Händen zum glatten Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie mindestens eine Stunde kaltstellen.

- Wirsing in dünne Streifen schneiden, Schinken würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Wirsing anbraten. Schinken mitbraten und mit Brühe ablöschen. Mit Kräutern, Muskat und Pfeffer würzen. 5 Minuten im offenen Topf schmoren. 1 EL Mehl unterrühren, Sahne dazu gießen, aufkochen und weitere 5 Minuten schmoren.

- Wirsing im Sieb abgießen, Sud auffangen und alles lauwarm abkühlen lassen.

- Nudelteig auf einer mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen (man braucht keine Nudelmaschine, es klappt wunderbar mit einem Nudelholz). Wirsing darauf verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand lassen. Teig mit dem Wirsing aufrollen.

- Falls das Kind keinen Kohl mag, kann man, um es kinderfreundlich zu gestalten, einen Teil des Wirsings zu Mus pürieren. Dann gibt es fürs Kind Teigschnecken mit Mus.

- Die Rolle in 3-4 cm breite Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform setzen. Den aufgefangenen Schmorsud zu den Strudelschnecken gießen. Im unteren Drittel bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 40 Minuten garen.

**Mit Tomatensoße servieren. Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von: **Kirsten**

**Rumpis Oktoberrätsel mit Adventskalender-Gewinnspiel**

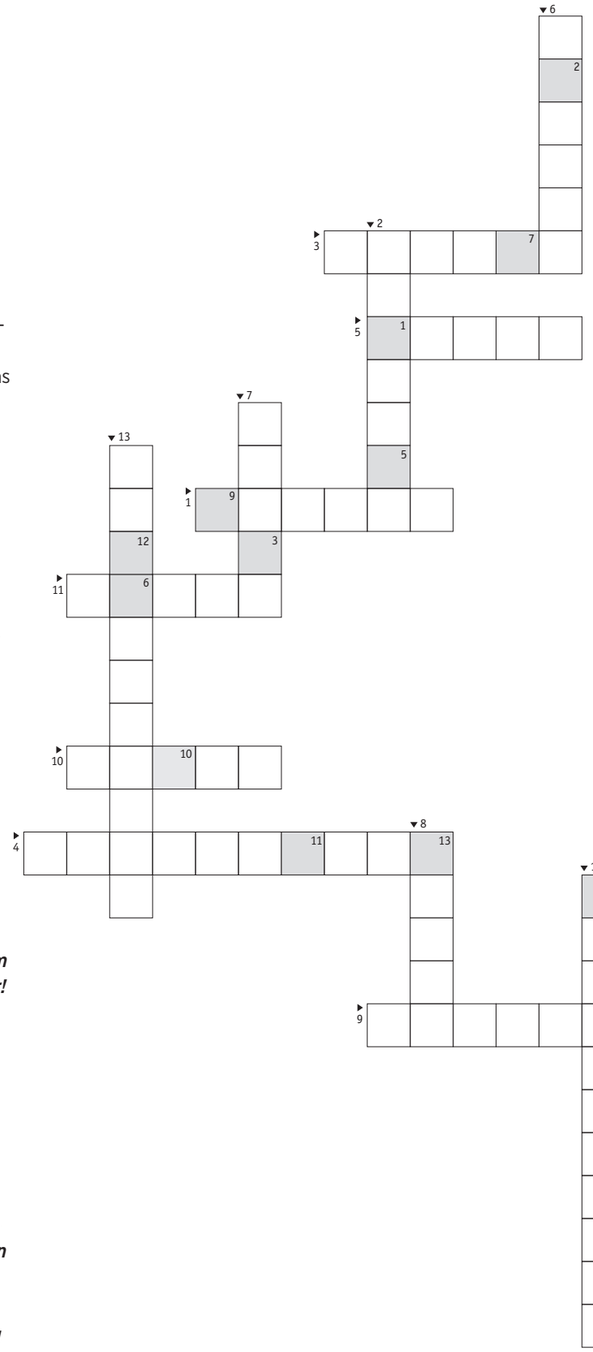
Liebe Kinder, liebe Eltern,
der Herbst ist endlich da. Jetzt dauert es gar nicht mehr so lange bis die Weihnachtszeit anbricht und das Jahr zu Ende geht.

Ihr habt bis hierhin schon viele leckere Lieblingsrezepte von mir ausprobieren können und auch noch eine Menge toller Ernährungstipps erhalten.

Für diesen Monat habe ich mir ein kleines Kreuzworträtsel mit Gewinnspiel für euch ausgedacht. Unter allen Kindern und Familien, die miträtseln und mir das richtige Lösungswort zuschicken, verlosen wir insgesamt 12 Pixi-Adventskalender – also für jeden Monat einen Kalender mit jeweils 24 tollen Geschichten.

Schickt mir euer Lösungswort bis spätestens zum 1. November per E-Mail an info@kindervertretung.de zu. Die Gewinnerkinder und -familien werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt.

Wenn ihr dieses Buch schon aufmerksam durchgelesen habt, wird euch dieses Rätsel ganz leichtfallen. Viel Glück und noch mehr Spaß beim Knobeln wünscht euch euer Rumpi.



**Fragen:**

1. *Wer sollte schon frühzeitig beim Kochen beteiligt werden?*
2. *In der Küche muss man auf Sicherheit achten. Was will man damit vermeiden?*
3. *Er ist nicht nur schlecht für die Zähne. Auch beim Kochen und Backen gilt: weniger davon ist mehr!*
4. *Wie heißt das ampelfarbige Label, mit dem Lebensmittel gekennzeichnet werden?*
5. *Hiervon sollte man auch weniger nutzen und wenn, dann ungesättigte bevorzugen.*
6. *Was ist der beste Durstlöscher?*
7. *Was könnt ihr mit regionaler und saisonaler Ernährung schützen?*
8. *Von saftigen Äpfeln bis zu aromatischen Kürbissen: der Monat September steht ganz im Zeichen der . . . . ., bei der Kinder gerne mithelfen und viel lernen können.*
9. *Was ist neben gesunder Ernährung auch wichtig für ein gesundes Aufwachsen?*
10. *Was kocht man am besten aus Gemüseresten, anstatt sie wegzuwerfen?*
11. *Eins der beliebtesten Kindergerichte, von denen ich in diesem Büchlein zwei verschiedene Rezepte vorstelle*
12. *Mit einem gestärkten I . . . . . kommen Kinder gesund durch den Winter.*
13. *Was bin ich, Rumpi, für ein Tier?*

**Lösungswort**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | |

Mein liebstes **November**-Rezept:

# Kürbis-Manti aus Usbekistan

**Zutaten**

**für den Teig:**

500 g Bio-Weizenmehl
Type 505 (Vollkornmehl geht ebenfalls)
weiteres Mehl zum Ausrollen des Teigs
60 ml lauwarmes Wasser
2 Eier
Salz

**Für die Füllung:**

½ Hokkaido-Kürbis
1 große Zwiebel
1 EL zerlassenes Ghee
(geklärte Butter, zum Beispiel von Alnatura)
1 gehäufter TL gemahlener Kreuzkümmel
1 gehäufter TL gemahlener Koriander
1 TL grobes Salz
Pfeffer aus der Mühle
(oder einfach gemahlener Pfeffer)

**Weitere Zutaten:**

etwas Pflanzenöl
saure Sahne oder scharfe
Tomatensoße zum Servieren

- Mehl, Wasser, Eier und Salz in einer Küchenmaschine (oder mit einem Rührgerät) zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt 40 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: Dafür die Zwiebel schälen und in möglichst kleine Würfelchen schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und eine Hälfte in sehr feine Streifen und diese wiederum in kleine Würfelchen schneiden. Kürbis- und Zwiebelwürfelchen in eine Schüssel geben.
- Kreuzkümmel, Koriander, Salz und etwas Pfeffer mischen.
- Die Gewürze zum Gemüse geben, untermischen und das zerlassene Ghee unterrühren.
- Nun den Teig weiterverarbeiten: Nochmals gut durchkneten und dann portionsweise (immer ein faustgroßes Stück) mit dem Nudelholz sehr dünn ausrollen (Arbeitsfläche mehlen!). Aus dem ausgerollten Stück Teig zehn mal zehn Zentimeter große Quadrate schneiden.
- Auf jedes Teigstück einen gehäuften Esslöffel Gemüsefüllung geben. Die gegenüberliegenden Ecken übereinander falten (so wie ein Briefumschlag gefaltet wird). Die nun entstandenen Ecken zusammenlegen und aneinanderdrücken. Aufpassen, dass der Teig tatsächlich klebt.
- Die Unterseite der Mantis mit Pflanzenöl bestreichen, damit sie nicht festkleben.
- Wasser in einem Dampfgarer (heißt im Usbekischen Mantikaskan) bzw. einfach in einem großen Topf erhitzen. Die Mantis auf die verschiedenen Ebenen des Dampfgarers verteilen bzw. in ein Sieb legen (hier muss man nach und nach arbeiten). Die Mantis etwa 40 Minuten dämpfen und dabei nicht den Deckel öffnen. Die Kürbismanti am besten frisch und heiß servieren. Dazu eignen sich saure Sahne oder scharfe Tomatensoße besonders gut. Frisch gebratene Kürbisstreifen schmecken ebenfalls köstlich als Beilage. Auch gut: mit frischem Koriander und gemahlenem, grobem Pfeffer bestreuen.

.**Guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**Oksanas Familie**

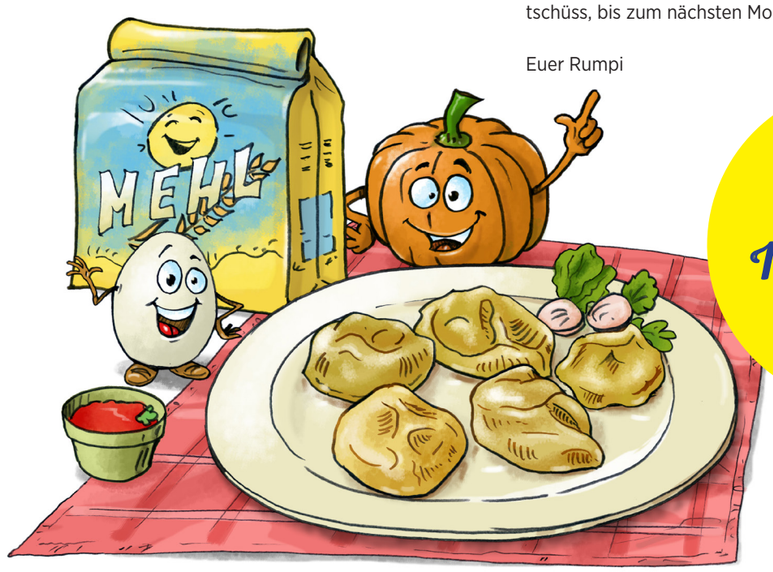


**Damit Kinder nicht in der Zuckerfalle landen: das richtige Maß für Süßes finden**

Eines ist klar: Süßigkeiten üben eine riesige Anziehungskraft auf Kinder aus. Wenn ihr wüsstet, wie sehr auch ich das Naschen liebe! Der süße Geschmack, die bunten Farben und das lecker-cremige Gefühl im Mund lassen nicht nur mein, sondern natürlich auch fast jedes Kinderherz höherschlagen. Süßigkeiten können geradezu Glücksgefühle auslösen. Und das ist gar kein Wunder, denn die Vorliebe für Süßes wird uns bereits in die Wiege gelegt. Sowohl die Muttermilch als auch das Fruchtwasser sind süß und prägen sich als erste Geschmackserlebnisse ein. Die Vorliebe für Süßes ist sozusagen angeboren.

Damit aber unsere Gesundheit und vor allem die unserer Kinder nicht leidet, muss der Konsum von Zucker und Süßigkeiten natürlich in Maßen gehalten werden. Kurz gesagt: zu viel Süßes macht krank. Logisch, das weiß doch jedes Kind! Aber manchmal wird diese Gefahr auch vergessen. Dann sind die Eltern gefragt, die Kinder vor zu viel Nascherei oder auch verstecktem Zucker, zum Beispiel in Ketchup oder Kindermüslis, zu schützen. Gerade der versteckte Zucker wird schnell mal übersehen, aber der macht genauso krank, wenn zu viel davon gegessen wird.
Die große Frage ist: wie viel Süßes sollte für Kinder erlaubt sein? Hier kommt wieder die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ins Spiel, die ich in meinem Juli-Tipp schon einmal erwähnt habe und die für unser aller Gesundheit sorgt. Die WHO hat nämlich auch für den Konsum von Zucker bei Kindern ganz klare Empfehlungen herausgegeben, denen wir uns gerne anschließen.

Kinder sollten maximal 10 % ihres Energiebedarfs am Tag in Form von Zucker aufnehmen. Puhh … das klingt aber ganz schön kompliziert, nicht wahr? Ich mach's mal einfacher: 10 % des täglichen Energiebedarfs, das sind etwa 25 Gramm oder – noch einfacher gesagt – etwa 6 Teelöffel Zucker. Kleinkinder und Babys sollten jedoch noch deutlich weniger Zucker zu sich nehmen, am besten ganz auf Zuckerzusatz verzichten.




10 % des täglichen Energiebedarfs in Form von Zucker ist also schon eine Menge. Aber wisst ihr, in Deutschland nehmen die Kinder im Durchschnitt sogar 17,5 % in Form von Zucker zu sich. Das ist doch viel zu viel! Liebe Eltern, da müssen die Kinder aber wirklich noch viel besser geschützt werden!

Der meiste Zucker wird tatsächlich über Süßwaren konsumiert, dicht darauf folgen schon Fruchtsäfte, Nektar und Limonaden. Mit meinem April-Tipp seid ihr jetzt aber viel schlauer und wisst wie ihr ganz gesund den Durst löschen könnt. Zuckerhaltige Getränke könnt ihr so einfach vermeiden. Schwieriger wird es bei versteckterm Zucker.
Oder wusstet ihr, dass Ketchup einen Zuckeranteil von bis zu 20 % enthält? Am besten bereitet ihr euren eigenen Ketchup selbst zu. Das gilt auch für Kindermüslis, denn auch diese enthalten meist viel zu viel Zucker. Eine Studie hat das kürzlich erst untersucht und herausgefunden, dass 99 % aller Kindermüslis mehr Zucker enthalten, als von der WHO empfohlen. Ich finde es so gemein, dass solche ungesunden Nahrungsmittel auch noch extra für Kinder produziert werden! Die Lebensmittelindustrie sollte doch Produkte herstellen, die gerade den Kindern guttun, besonders dann, wenn man mit einem Müsli eigentlich eine gesunde Mahlzeit zu sich nehmen und gar nicht naschen möchte.

Um sicherzugehen, dass eure Kleinen nicht zu viel versteckten Zucker zu sich nehmen, bleibt euch nichts weiter übrig, als beim Einkaufen die Inhaltsstoffe der jeweiligen Produkte gründlich zu prüfen.

Eine gute Nachricht gibt es aber noch beim Thema Zucker: man kann sich langsam an weniger gewöhnen und hat dann mit der Zeit weniger Verlangen danach. Das gilt auch für die Kinder.

Hab ichs doch gleich gewusst: weniger ist mehr! Und wenn bei euren Kleinen das nächste Mal der Süß-Hunger kommt, probiert's mal mit süßem Obst. Da stecken zumindest viele Vitamine und Nährstoffe drin.
Ich pflücke mir jetzt auch eine leckere Banane und sage tschüss, bis zum nächsten Monat,

Euer Rumpi

**Rumpis November-Tipp**

# Meine liebstes Rezept im **Dezember**:

# Haferflockenkekse

**Zutaten (für ein Backblech)**

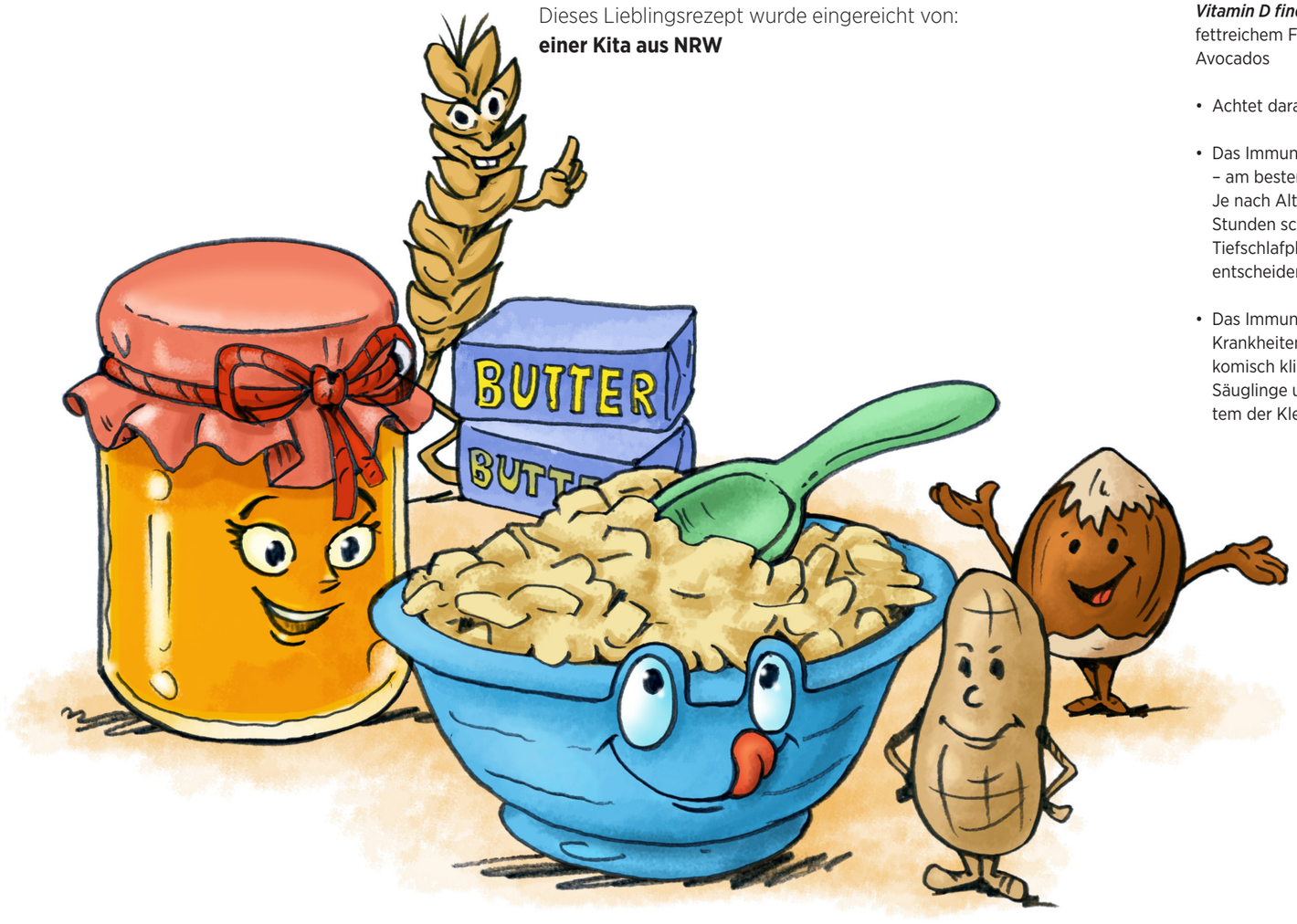
1 Ei
100 g gehackte Nüsse
50 g Dinkelmehl
100 g Honig
180 g Haferflocken
80 g Pflanzenmargarine

- Pflanzenmargarine, Ei und Honig mit dem Mixer cremig rühren, danach die trockenen Zutaten (Haferflocken, Mehl und Nüsse) untermengen.

- Den Backofen auf 175° C  vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleine Häufchen auf ein Blech setzen und 15 Minuten backen.

**Viel Spaß beim Naschen und guten Appetit!**

Dieses Lieblingsrezept wurde eingereicht von:
**einer Kita aus NRW**






**So wird das Immunsystem der Kinder für den Winter gestärkt**

Der Winter zeichnet sich bei uns häufig durch nasskaltes und windiges Wetter aus – damit hat leider auch die Erkältungszeit Hochsaison und unser Immunsystem ist im Dauereinsatz. Deshalb ist jetzt höchste Zeit, dass ich euch ein paar Tipps an die Hand gebe, wie ihr das Immunsystem eurer Kinder unterstützen könnt.

- Achtet auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Neben Vitamin C sind auch die Vitamine A, E und D für ein starkes Immunsystem wichtig.

***Vitamin C findet ihr z.B. in:***
Zitrusfrüchten, Kohlgemüse, Paprika, Spinat, Beeren

***Vitamin A findet ihr in:***
Kürbis, Grünkohl, Feldsalat, Karotten

***Vitamin E findet ihr in:***
Pflanzenölen, Nüssen, Süßkartoffeln, Fisch

***Vitamin D findet ihr in:***
fettreichem Fisch wie Lachs und Hering, Haferflocken, Avocados

- Achtet darauf, dass eure Kinder täglich genug trinken.

- Das Immunsystem eurer Kinder braucht viel Bewegung – am besten an der frischen Luft – und genügend Schlaf. Je nach Alter sollten die Kids zwischen zehn und zwölf Stunden schlafen. Dabei sind die Schlafqualität und Tiefschlafphasen für die Stärkung des Immunsystems entscheidend.

- Das Immunsystem der Kinder muss trainiert werden. Krankheiten stärken das Immunsystem, auch wenn das komisch klingen mag. 8 bis 12 Infekte im Jahr sind für Säuglinge und Kleinkinder normal, denn das Immunsystem der Kleinen ist noch „unerfahren“.

- Extreme Hygiene im Umfeld eurer Kinder ist nicht zu empfehlen, da das Immunsystem dann Keime nicht kennenlernen und auch keine Abwehrkräfte aufbauen kann.

- Haltet euch an die vorgegebenen Impfempfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO). Impfungen unterstützen und trainieren das Immunsystem.

- Vermeidet, dass eure Kinder schädlichem Zigarettenrauch ausgesetzt sind.

- Probiert Kneippanwendungen aus, um das Immunsystem eurer Kinder zu stärken.

- Chronischer Stress kann ebenfalls die Infektanfälligkeit bei Kindern erhöhen. Achtet darauf, dass die Kleinen genug Freizeit haben, damit sie abschalten, spielen und Aktivitäten nachgehen können, die ihnen Spaß machen.

- Achtet auf eine begrenzte Bildschirmzeit bei euren Kindern!

- Kinder brauchen viel Liebe, Geborgenheit und soziale Kontakte – natürlich auch zu anderen Kindern, damit es ihnen psychisch gut geht. Psychische Belastungen hingegen beeinträchtigen die Immunfunktion. Lacht einfach mehr mit euren Kindern!

So, jetzt seid ihr aber für den Winter gerüstet. Ich wünsche euch allen eine tolle Winter- und Weihnachtszeit, ein gesundes und glückliches neues Jahr und viel Spaß mit meinem Kochbuch!

Euer Rumpi

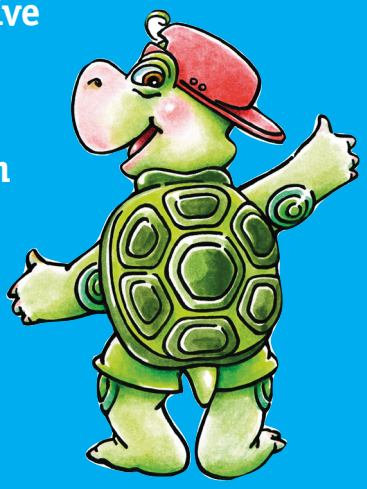
**Rumpis Dezember-Tipp**

ständige
Kinder Vertretung
Deutsche Kinderhilfe e.V.

Gemeinnützig seit 2000

Die Deutsche Kinderhilfe ist eine von staatlicher Förderung unabhängige Kinderschutzorganisation. Wir verzichten auf jegliche Zuschüsse vom Staat. Nur so können wir uns aktiv, meinungsstark und überparteilich für den Schutz und die Rechte aller Kinder in Deutschland einsetzen. Unter dem Dachthema „Kinderschutz und Kinderrechte“ informieren wir die Öffentlichkeit und Entscheidungsträger über Missstände, fordern kontinuierlich Veränderungen im Sinne eines besseren Kinderschutzes auf faktischer, gesetzlicher und politischer Ebene in Deutschland und leisten aktive und bundesweite Projektarbeit.

Die Schwerpunkte unserer Arbeit liegen in unserem Engagement für Kindeswohl & Familie, Vorsorge & Entwicklung und für die „Aktion Kinderlachen“.



www.kindervertretung.de