

PACK DIR
POWER IN
DIE DOSE



VERWENDETE BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

Bevor wir loslegen...

DIY ▶ Do It Yourself

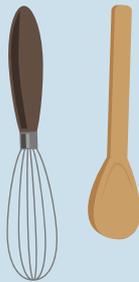
TL ▶ Teelöffel

EL ▶ Esslöffel

g ▶ Gramm

cl ▶ Zentiliter (1 cl = 10 ml)

ml ▶ Milliliter



Teigling

- ▶ Geformtes Stück rohen Teiges



Ausstoßen oder Abschlagen

- ▶ Dieser Vorgang besteht darin, die Gase, die sich beim Aufgehen des Teigs bilden, auszustoßen. Legen Sie Ihren Teig auf die Arbeitsfläche, drücken Sie ihn mit der Handfläche, um ihn zu dehnen, bevor Sie ihn umdrehen. Kneten Sie ihn so weiter. Wenn Sie ihn richtig „abschlagen“, wird Ihr Teig geschmeidiger.

Entwässern (Zucchini oder Auberginen zum Beispiel)

- ▶ Scheiben oder Würfel salzen und etwa 20 Minuten ruhen lassen, damit das Salz Wasser ziehen kann. Danach nicht vergessen, das Gemüse abzuspülen, um das Salz zu entfernen.



Backpulver

- ▶ wird gewöhnlich maßgerecht in kleinen Papiertütchen verkauft und ist weiß. Es ist das berühmte „Backin“, das verwendet wird, um Kuchen aufgehen zu lassen.

Bäckerhefe

- ▶ ist ein lebendiger Hefepilz, der in verschiedenen Formen erhältlich ist.
 - **Frische Hefe:** sie wird in Würfeln verkauft und erfordert eine Ruhezeit des Teigs, damit sie ihre Wirkung entfalten kann.
 - **Trockenhefe (aktive Hefe):** in Form von kleinen Körnchen, dies ist frische Hefe, der die Feuchtigkeit entzogen wurde. Sie muss vor der Verwendung in Wasser aufgelöst werden.
 - **Instant-Trockenhefe:** sie wird direkt eingearbeitet und muss nicht in Wasser aufgelöst werden.





Dieser Kalender mit lokalem und saisonalem Obst und Gemüse ist eine Fundgrube für die ganze Familie! Gehen Sie ihn mit Ihren Kindern durch: Welche Lebensmittel würden sie gerne entdecken oder geben ihnen Energie für den Tag?

Jeden Monat bietet er originelle, schmackhafte und ausgewogene Ideen, die Ihre Lunchpakete aufwerten. Zwischen Butterbroten und kalten Mahlzeiten ist es möglich, die Genüsse zu variieren und sich dem Geschmack der Kinder anzupassen, während man gleichzeitig nachhaltigere Gewohnheiten für den Planeten annimmt: ökologische Verpackungen, Verwendung von Resten vom Abendessen. Hier finden Sie viele Ideen zum Selbermachen (DIY: Do it yourself). Und wenn Sie gerne kochen, können Sie auch **Grundrezepte** für Brot, Pizzateig oder selbstgemachte Pitas herstellen, auf die Sie bei der Umsetzung der „Vorschläge des Monats“ zurückgreifen können.

Machen Sie mit? Kreuzen Sie jeden Monat an, welches Obst und Gemüse jedes Mitglied Ihrer Familie entdeckt hat!

Für mehr Freude im Alltag
Das Team Gesundheitsförderung der CKK!



Lokales und saisonales Obst und Gemüse?

Sie werden im Rhythmus der Jahreszeiten und in Belgien produziert (und nicht das ganze Jahr über Tausende von Kilometern entfernt in Gewächshäusern).

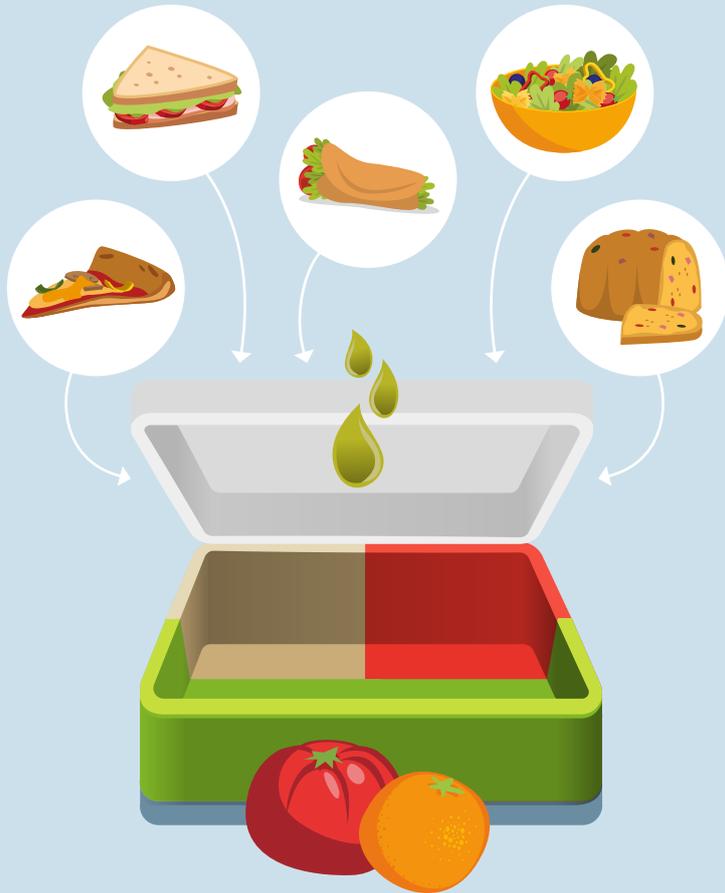
Natürlich gibt es auch Früchte wie Mandarinen oder Clementinen, die in Südfrankreich oder in Spanien angebaut werden und im Dezember, wenn es hier weniger Obst gibt, vitaminreich zu uns kommen. Wählen Sie in diesem Fall die Herkunftsländer, die am wenigsten weit entfernt liegen und achten Sie auf umweltfreundliche Anbaumethoden.



Ein ausgewogenes Mittagsmahl zusammenstellen

Die Möglichkeiten, das Mittagessen Ihres Kindes zusammenzustellen und zu dekorieren, sind heute sehr vielfältig. Aber manchmal gehen einem die Ideen aus; man kommt immer wieder auf das zurück, was man kennt. Einige Tipps und Tricks helfen Ihnen, den Überblick zu behalten und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Um ein ausgewogenes Mittag Brot zusammenzustellen und die Mahlzeiten zu variieren, ist es wichtig, 4 Arten von Lebensmitteln einzubeziehen.



1 „Stärke-Quelle“, wie Brot, Nudeln oder Getreide (Reis, Quinoa, Dinkel). Es gibt Ihren Kindern die Energie, die sie brauchen, um sich in der Schule zu konzentrieren und den Nachmittag zu genießen.



1 „Eiweißquelle“ wie Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Käse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen...), notwendig für Skelett-, Gewebe- und Muskelwachstum.



1 „Gemüse“, reich an Ballaststoffen, aber auch an Vitaminen und Mineralien, die für eine gute Gesundheit und Immunität unerlässlich sind.



1 „Fett-Anteil“, wie z. B. etwas Butter, Öl oder Dressing, das zu einer optimalen Entwicklung beiträgt.

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihr Kind mit allem zu versorgen, was es braucht, um gut aufzuwachsen, und dabei Beschaffenheit, Formen, Farben und Geschmacksrichtungen zu variieren. Bei den Vorschlägen des Monats in diesem Kalender werden immer die 4 Bestandteile berücksichtigt, die nach Farben gekennzeichnet werden: Rot (für Proteine) usw. Die Mengen hängen von jedem Kind ab (Alter, körperliche Aktivität, Appetit...).



Bei den Fetten sollten Sie so viel wie möglich variieren. Zum Kochen empfiehlt es sich, hitzebeständige Öle wie Olivenöl, Erdnussöl oder Rapsöl zu verwenden. Und für Ihre Dressings und Vinaigretten denken Sie an Raps-, Walnuss-, Soja- oder Maisöl....

Grundrezepte „hausgemacht“

Hier finden Sie einige „Basis“-Rezepte, mit denen Sie „hausgemachte“ Zubereitungen wie Wraps, Pitabrot, Quiche usw. herstellen können. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie auch auf „Fertigprodukte“ zurückgreifen. Wählen Sie in diesem Fall Produkte mit einer möglichst kurzen Zutatenliste, ohne Zusatzstoffe (Angaben beginnend mit E, gefolgt von einer Zahl) und ohne Palmöl! Die Inhaltsstoffe sind in der Reihenfolge ihres Mengenanteils aufgeführt; diejenigen, die in größeren Mengen vorhanden sind, werden zuerst genannt. ▶▶▶



REZEPT

HAUSGEMACHTE WRAPS

Zubereitungszeit **10 Min.**

Ruhezeit **30 Min.**

Backzeit **10 Min.**

ZUTATEN FÜR 10 WRAPS

- 400 g Weizenmehl oder anderes Mehl
- 220 g Wasser
- 40 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz



TIPP



- ★ Rollen Sie ein Teigstück nach dem anderen aus, damit sie nicht anleben. Während ein Wrap in der Pfanne ist, bereiten Sie das nächste Teigstück vor.
- ★ Nicht zu lange oder mit übertriebener Hitze anbacken, da der Wrap sonst zäh wird.
- ★ Die Wraps können mit oder ohne Füllung ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und mischen Sie sie mit einem Teigspatel.



2

Den Teig 5 Minuten lang kneten.



3

Den Teig zu einer Kugel formen und bei Raumtemperatur (unter einem sauberen Tuch) ruhen lassen.



4

Teilen Sie die Kugel in 10 Stücke.



5

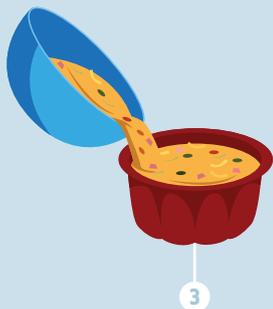
Rollen Sie jeden Teigling mit einem Nudelholz sehr dünn aus. Erhitzen Sie Ihre Bratpfanne bei mittlerer Hitze (beim ersten Mal leicht einfetten), legen Sie Ihren Wrap hinein und lassen Sie ihn anbacken, bis ein paar braune Flecken entstehen, dann wenden Sie den Wrap und bräunen ihn auf die gleiche Weise.



1
Mischen Sie alle Zutaten
in einer großen Schüssel.



2
Fügen Sie die gewünschten Zutaten
hinzu: gewürfelter Schinken,
geriebener Gruyère, Schnittlauch,
Chorizo, Oliven... Alle Varianten sind
möglich: Seien Sie kreativ!



3
Dann geben Sie die Masse
in eine gebutterte und bemehlte
Backform.



4
Im Backofen backen.
Aus der Backform nehmen und fertig!



REZEPT

SALZIGER KUCHEN

Zubereitungszeit **30 Min.**
Backzeit **40 Min.**

ZUTATEN

- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 10 cl Milch
- 5 cl Olivenöl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz



TIPP



- ★ Sie können diesen Kuchenteig
in Muffinförmchen backen.
- ★ Je nach den Zutaten, die Sie hinzufügen,
können Sie die Salzmenge oder die
Backzeit anpassen.

REZEPT

EINFACHES HAUSGEMACHTES BROT

Zubereitungszeit 1 ½ St.

Ruhezeit 1 St.

Backzeit 25 bis 30 Min.

ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 350 ml Wasser
- 7 g Salz
- 5 g Bäckerhefe*



TIPP



- ★ Sie können alle Arten von Mehl verwenden: Dinkel, Hafer, Brotbackmischungen usw... Je mehr Vollkornmehl Sie verwenden, desto mehr Wasser müssen Sie dem Rezept hinzufügen.
- ★ Zögern Sie nicht, Körner hinzuzufügen: Kürbis, Hirse, Chia, ...
- ★ Achten Sie bei der Zubereitung des Teigs darauf, dass Salz und Hefe nicht direkt miteinander in Kontakt kommen, damit der Teig gut aufgeht.



Mischen Sie die Zutaten.



Fügen Sie das Öl hinzu, sobald Ihr Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche liegt.



Kneten Sie den Teig.



Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort ruhen, bis er sich verdoppelt hat.



Schlagen Sie den Teig ab: Stoßen Sie die Luftblasen heraus, indem Sie auf den Teig drücken. Formen Sie eine Kugel, indem Sie die Enden des Teigs zur Mitte hin falten.



6

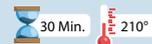
Legen Sie die Kugel in eine Backform oder auf ein Backblech mit Backpapier. Glätten Sie diese Kugel mit der Handfläche. Mit einem sauberen, feuchten Handtuch abdecken und vor dem Backen aufgehen lassen.



7



8



REZEPT

PITABROT

Zubereitungszeit **15 Min.**

Ruhezeit **1 St.**

Backzeit **± 8 Min. je Brot**

ZUTATEN FÜR 4 BROTE

- 200 g Mehl
- 1 Teelöffel aktive Trockenhefe
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Prise Zucker
- 100 ml Wasser
- 1 Teelöffel Olivenöl



1

Lösen Sie die Hefe in dem Wasser und dem Zucker auf.



2

Mischen Sie das Mehl, das Salz und den Inhalt der ersten kleinen Schüssel.



3

Den Teig kneten.



4

Sobald eine Teigkugel entsteht, ölen Sie diese ein.



5

Lassen sie unter einem sauberen, feuchten Handtuch ruhen.



6

Drücken Sie die Luft aus dem Teig und formen Sie 4 Teigstücke.



7

Backen Sie diese auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten.

REZEPT

PIZZATEIG

Zubereitungszeit **30 Min.**

Ruhezeit **2 St.**

Backzeit **10 bis 15 Min.**

ZUTATEN

- 500 g Mehl
- 250 ml Wasser
- 4 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Zucker
- ¼ Teelöffel Salz
- 7 g Instant-Backhefe



TIPP



- ★ Wenn möglich, ziehen Sie den Teig von Hand, weil er dann luftiger ist.
- ★ Lassen Sie den ausgerollten Teig eine weitere Stunde ruhen, bevor Sie ihn belegen.



1

Mischen Sie das Mehl, die Trockenhefe, den Zucker und das Salz in einer Schüssel.



2

Machen Sie eine kleine Vertiefung in der Mitte, geben Sie das Olivenöl und das Wasser hinein.



3

Kneten Sie mit der Hand, bis Sie einen glatten Teig erhalten. Fügen Sie bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzu, damit der Teig elastisch wird.

Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem sauberen Tuch abdecken.

6

Lassen Sie den Teig 2 Stunden lang gehen (er sollte seine Größe verdoppeln).



5

2 St.



7

Wenn der Teig gut aufgegangen ist, schlagen Sie ihn auf einer Arbeitsfläche ab und rollen ihn aus.



8

Breiten Sie ihn in einer Pizzaforn oder auf einem Backblech aus (Blech vorher leicht einfetten).



9

Belegen Sie ihn und schieben Sie ihn in den Backofen.



10



10 Min.



210°



1 Geben Sie das gesiebte Mehl in eine Schüssel.



2 Gießen Sie die Hälfte der Milch dazu.



3 Kräftig mischen.



4 Geben Sie die Eier vorsichtig in die Mehl-Milch-Mischung. Fügen Sie das Öl und das Salz hinzu und mischen Sie alles.



5 Mischen Sie weiter, während Sie die restliche Milch hinzufügen, bis Sie einen glatten Teig haben.



6 Buttern Sie eine Pfanne aus und stellen Sie sie auf hohe Hitze.



7 Wenn sie heiß ist, gießen Sie eine Schöpfkelle voll Teig und verteilen ihn auf der Oberfläche.



8 Wenn sich die Ränder von der Pfanne zu lösen beginnen, fahren Sie mit einem Teigwender unter den Pfannkuchen und drehen Sie ihn um.

REZEPT

HERZHAFTER PFANNKUCHEN-TEIG

| Zubereitungszeit 10 Min.



ZUTATEN FÜR 10 PFANNKUCHEN

- 250 g Mehl
- 1 Esslöffel Öl
- ½ l Milch
- 1 Prise Salz
- 3 Eier

TIPP



- ★ Tauchen Sie eine Kelle in den Teig und fahren Sie dann mit dem Finger über den Teigrücken. Wenn eine deutliche Spur zu sehen ist, ist Ihr Pfannkuchenteig perfekt! Wenn der Teig zu dick ist, fügen Sie ein wenig Milch oder Wasser hinzu.
- ★ Wenn sich Klumpen bilden, können Sie Ihren Teig mit einem Mixer oder einem Stabmixer glätten.
- ★ Legen Sie Ihre Pfannkuchen in einen hermetisch verschlossenen Behälter und bewahren Sie sie 2 bis 3 Tage im Kühlschrank auf. Wenn Sie etwas Pfannkuchenteig übrighaben, können Sie diesen auch für ca. 2 Monate einfrieren.

REZEPT

QUICHE

Zubereitungszeit **10 Min.**

Backzeit **45 Min.**

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 180 g Mehl
- 1 Ei
- 110 g Quark
- 1 Prise Salz

ZUTATEN FÜR DIE EI-SAHNE-MASS

- 3 Eier
- 20 cl Sahne
- Salz, Pfeffer, Kräuter

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- Das aktuelle Saisongemüse, das Sie mögen.
- Fleisch oder Fisch (nach Belieben)
- Käse: Emmentaler, Mozzarella...



1

Mischen Sie alle Zutaten für den Teig, dann formen Sie den Teig zu einer Kugel.



2

Rollen Sie den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche aus.



3

Legen Sie den Teig in die Backform und stechen Sie den Boden mit einer Gabel ein.



4

Garen Sie Ihr Gemüse und/oder Fleisch in einer Pfanne mit ein wenig Öl vor.



5

Geben Sie Ihre Gemüse-/Fleischfüllung in die mit dem Teig ausgelegte Form.



6

Stellen Sie Ihre Sahne-Ei-Masse her, indem Sie die Zutaten in einer Schüssel verquirlen, und gießen Sie sie über die Füllung.



7

Bestreuen Sie die Oberseite mit ein wenig Käse.



8

40 Min.

180°

Heizen Sie Ihren Ofen zum Backen vor. Schieben Sie die Quiche in den Ofen

DIY 

VINAIGRETTE

Es ist nicht immer einfach, die richtige Würzmischung für die Kinder zu finden: nicht zu sauer, nicht zu senflastig...

Hier finden Sie einige Rezepte, die Sie mit Ihren Kindern ausprobieren können:



TIPPS 

- ★ Bereiten Sie eine größere Menge zu und bewahren Sie diese in einem geschlossenen Gefäß mehrere Wochen im Kühlschrank auf.

Vorschlag 2

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Ketchup
- 1 Teelöffel Mayonnaise

Vorschlag 1

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- Salz



Vorschlag 3

- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Ketchup
- 1 Esslöffel Sojasauce (süß oder salzig)

Vorschlag 4

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Honig

Vorschlag 5



- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz



KASTANIEN



MANDARINE



APFEL



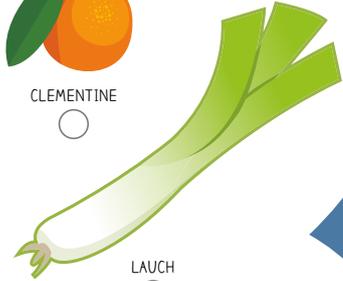
ORANGE



BIRNE



CLEMENTINE



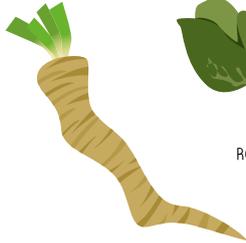
LAUCH



CHAMPIGNONS



Januar



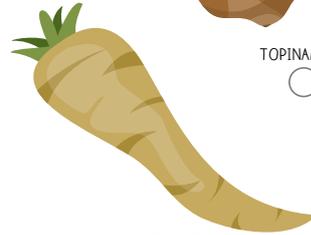
SCHWARZWURZEL



ROSENKOHL



CHICOREE



PASTINAKE



TOPINAMBUR



VORSCHLAG DES MONATS

-  „Chicon Valley“: **Feldsalat**, **Chicoree**, **Räucherlachs**, **Kartoffeln**, **Vinaigrette**.
-  **Happy Rabbit**: **Salzkuchen** mit **Möhren** und **Ziegenkäse**.

TIPP — Alles in der Dose!

Die Brotdose muss für Ihr Kind leicht zu handhaben sein. Eine Kunststoffdose ist leicht und einfach zu transportieren. Achten Sie darauf, dass diese kein Bisphenol A enthält. Eine Edelstahlbox ist ökologischer und weniger gesundheitsschädlich.

Wählen Sie ein an die Bedürfnisse Ihrer Kinder angepasstes Format, mit oder ohne Fächer, modulierbar oder nicht. Für warme Mahlzeiten ist eine Thermoskanne für Kinder sehr praktisch. Damit die Speisen warm bleiben, können Sie die Thermoskanne mit heißem Wasser ausspülen, kurz bevor Sie die Speisen hineingeben.

Geben Sie dem Kind wiederverwendbares Besteck mit, das in die Box passt, für die Kleinen leicht zu handhaben ist und am Ende der Mahlzeit wieder in die Box gesteckt werden kann. Geben Sie die Vinaigrette in einem kleinen separaten Behälter mit, aber achten Sie darauf, dass dieser dicht ist!

Denken Sie auch an kleine Behälter für Snacks und solche, mit denen sich Obst gut schützen lässt.



TIPP — Gut organisiert spart Zeit

Folgende Ratschläge erleichtern Ihnen die Arbeit und helfen Ihnen, Zeit zu sparen.

- ★ Kochen Sie in größeren Mengen vor, z.B. mehr Nudeln/Reis/Gemüse, als Sie für eine Mahlzeit benötigen, legen Sie etwas beiseite und bewahren Sie es im Kühlschrank auf. Dies dient als Grundlage für ein Mittagessen unter der Woche.
- ★ Versuchen Sie, während der Woche etwas Zeit für längere Zubereitungen (Wraps, Pfannkuchen...) einzuplanen. Auf diese Weise müssen Sie sie morgens, bevor Sie die Kinder zur Schule bringen, nur noch gemeinsam mit Ihren Kindern die Füllung dazugeben. 
- ★ Versuchen Sie, das Mittagsmenü der Woche mit Ihren Kindern im Voraus zu planen, ausgehend von dem, was Sie in den Vorratsschränken und im Kühlschrank haben. Dies kann Ihnen auch bei der Erstellung Ihrer Einkaufsliste helfen.



PASTINAKE



APFEL



BIRNE



KASTANIEN



CHAMPIGNONS



Februar



ROSENKOHL



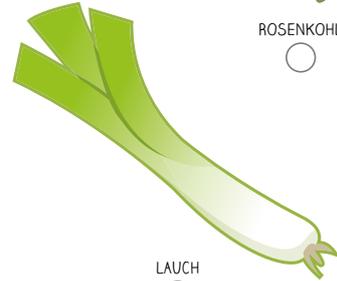
SCHWARZWURZEL



TOPINAMBUR



CHICOREE



LAUCH



VORSCHLAG DES MONATS

-  Kleiner Gartenzauber: **Lauch-Quiche**.
-  Elfen-Zaubertrank: **Kürbis- oder Pastinaken- und Karottensuppe**, dazu eine **Scheibe Vollkornbrot mit Hummus**.

DIY



KLASSISCHES HUMMUS



ZUTATEN

- etwa 300 g Kichererbsen (aus der Dose oder dem Glas)
- 3 Esslöffel Sesampaste (Tahin)
- ½ Zitronensaft
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Salz
- Kreuzkümmel (optional).

TIPP — Hausgemachte Kompotte immer zur Hand 

Die wiederverwendbaren Beutel sind genauso praktisch wie ihre Einweg-Alternativen und ermöglichen es Ihnen, Snacks überall hin mitzunehmen und sich gleichzeitig umweltfreundlich zu verhalten. Sie können mit selbstgemachten Joghurts, Smoothies oder Kompotten gefüllt oder im Großformat gekauft und umgefüllt werden.



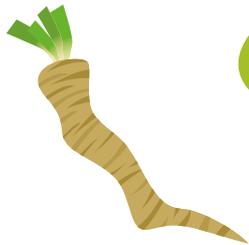
Pürieren Sie die Kichererbsen mit einem Teil der Flüssigkeit aus dem Glas und fügen Sie dann Sesampaste, Zitronensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz hinzu.

Geben Sie das Olivenöl nach und nach hinzu, um eine cremige und homogene Textur zu erhalten.



Dieses Rezept kann nach Ihrem Geschmack angepasst werden: mehr oder weniger Zitrone, geröstete Haselnüsse, Koriander usw.

März



SCHWARZWURZEL



BIRNE



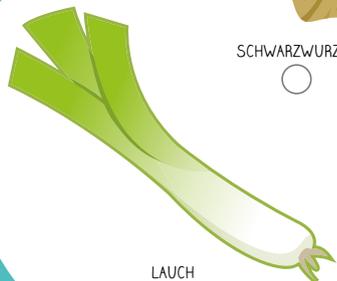
RETTICH



APFEL



CHAMPIGNONS



LAUCH



ROSENKOHL



TOPINAMBUR



CHICOREE



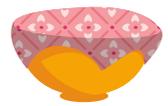
PASTINAKE



VORSCHLAG DES MONATS

- **Nudelallerlei:** kalte **Nudeln** mit **Blumenkohlröschen** und/oder gekochtem **Brokkoli**, gewürfeltem **Feta-Käse**, **Olivenöl**.
- **Frischer Wrap:** **geriebene Möhren**, **Feldsalat**, **Frischkäse** und **Hähnchen**.

DIY



BIENENWACHSTÜCHER

Bienenwachstücher, eine ökologische Alternative zu Alufolie und Frischhaltefolie zum Konservieren und Verpacken Ihrer Lebensmittel

WAS BRAUCHEN SIE?

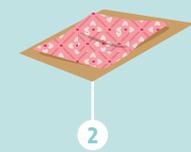
- Ein quadratisches Baumwolltuch, nicht zu dick
- Bienenwachs in Flacken oder zum Reiben
- 2 Bögen wiederverwendbares Backpapier
- Eine Schere zum Nähen
- Ein Lineal
- Ein Marker oder Bleistift
- Platte oder einen Schutz für Ihren Tisch
- Ein Bügeleisen

TIPP — Ölsaaten - das gesunde Kraftpaket

War das Ihnen bekannt? Diese leicht mitzunehmenden ölhaltigen Früchte (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Cashewnüsse...) sind ausgezeichnete Omega-3-Quellen (gute Fette) und Magnesium, das uns oft fehlt. Außerdem sind sie reich an Ballaststoffen, was sie zu echten Gesundheitspartnern macht. Der Verzehr sollte auf eine Handvoll pro Tag beschränkt werden, da sie sehr energiereich sind.



1
Schneiden Sie mit einer gezackten Schere ein Quadrat aus dem Stoff aus.



2
Legen Sie das Stoffquadrat auf ein Blatt Backpapier.



3
Verteilen Sie das Bienenwachs, um den Stoff zu bedecken.



4
Legen Sie einen zweiten Bogen Backpapier darauf.



5
Bügeln Sie das Ganze mit einem Bügeleisen auf Baumwollstufe.



6
5 Min.
Fünf Minuten abkühlen lassen.



7
1 St.
Entfernen Sie die das Backpapier und hängen Sie den Stoff eine Stunde lang zum Trocknen auf.



Jetzt ist es einsatzbereit! Um ihm die gewünschte Form zu geben, erwärmen Sie es einfach in Ihren Händen. Zum Reinigen spülen Sie es einfach mit kaltem Wasser ab. Verwenden Sie kein heißes Wasser, da dies Ihre Wachshülle ausspült. Weitere Anleitungen finden Sie im Internet unter „Bienenwachstücher selber machen“.



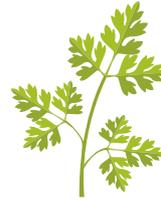
LAUCH



ERDBEERE



RHABARBER



KERBEL



RETTICH



SPINAT



KOPFSALAT



CHAMPIGNONS



CHICOREE

April

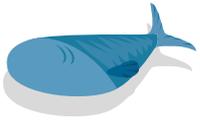
VORSCHLAG DES MONATS

-  **Buon appetito:** Pizza Spinat mit italienischem Schinken und Mozzarella.
-  **Wonne der Matrosen:** Thunfischsandwich und Salat.

DIY

KEINE ZEIT, DEN THUNFISCHSALAT SELBST ZU MACHEN?

Keine Sorge, Sie können einen fertigen Thunfischsalat ganz einfach aufwerten, indem Sie ihm Thunfisch aus der Dose hinzufügen. Auf diese Weise passen Sie die Proportionen von Fett/Proteinquelle an.



Dies gilt für alle industriellen Fleisch- oder Fischsalate.

TIPP — Lustige Formen

Sie können Ihr Gemüse, Obst und Brot mit Ausstechformen attraktiver gestalten. Sie können das Brot zum Beispiel in Rauten oder Dreiecke schneiden oder sogar ein Gesicht auf ein Stück Brot malen: Oliven für die Augen und ein Streifen Paprika für den Mund! Und schon wird das alltägliche Eierlei durch diese kleinen Details aufgelockert.



TIPP — Schluss mit Bakterien in der Trinkflasche

Trinkflaschen können zu einem Nährboden für Bakterien werden, wenn sie nicht regelmäßig gereinigt werden. Die Reinigung einer Wasserflasche per Hand ist schnell und einfach! Nehmen Sie eine Bürste und ein wenig Spülmittel zur Hand.

Jeden Tag ist eine Heißwasserspülung notwendig, besonders wenn Sie direkt aus der Flasche trinken.

Einmal im Monat empfiehlt sich eine kleine gründliche Reinigung: Füllen Sie die Trinkflasche mit einer Mischung aus halb Seifenlauge und halb Essig. Lassen Sie diese über Nacht stehen. Gut abwaschen und ausspülen. Tun Sie das Gleiche für die Verschlüsse, indem Sie sie in eine Schüssel mit Seifenessigwasser legen. Lassen Sie die Flasche an der Luft trocknen.

Bei schlechten Gerüchen füllen Sie die Trinkflasche mit 1/3 Wasser und geben Sie einen Teelöffel Natron hinzu. Alles gut schütteln. Füllen Sie den Rest der Flasche mit Wasser und lassen Sie diese dann idealerweise über Nacht einwirken.





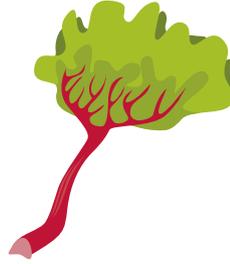
ERBSEN



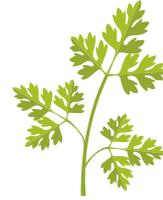
SPARGEL



ERDBEERE



RHABARBER



KERBEL



RETTICH



SPINAT



KOHL



CHAMPIGNONS



KOPFSALAT



Mai

VORSCHLAG DES MONATS

- **Pita-Club:** Pitabrot, Schinken, Käse, Salat.
- **Der Knuspergarten:** Gemüsepannkuchen.

DIY



ZUCCHINI-PARMESAN-KUCHEN



6 herzhafte Kuchen

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- Salz
- 30 g Mehl
- 25 g Parmesan
- 1 Ei
- Paniermehl (nach Wahl)
- Öl

TIPP — Kinder und Proteine

Zu viel Eiweiß ist nicht gut für Ihre Gesundheit. Aber wussten Sie, dass neben Fisch und Fleisch, die einem zuerst einfallen, auch Käse, Eier und Hülsenfrüchte Eiweiß liefern? Wenn Sie also verschiedene Proteinquellen kombinieren, denken Sie daran, die Mengen anzupassen und etwas weniger zu verwenden.



1
Reiben Sie zwei Zucchini.



2
Lassen Sie sie 20 Minuten lang in einem Sieb mit etwas Salz abtropfen.



3
Spülen Sie die Zucchini ab, um das Salz zu entfernen.



4
Wringen Sie die Zucchini in einem Tuch aus.



5
Mischen Sie die geriebenen Zucchini in einer großen Schüssel mit 30 g Mehl, 25 g Parmesan und einem Ei (vielleicht mit etwas Paniermehl, falls die Textur zu feucht erscheint).



6
Zu kleinen flachen Kuchen formen.



7
Die Kuchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl für 4-5 Minuten auf jeder Seite braten.

Juni



HIMBEERE



WALNUSS



ERDBEERE



RHABARBER



CHAMPIGNONS



ROTE BEETE



HASELNUSS



KIRSCH



ROTE JOHANNISBEERE



SCHWARZE JOHANNISBEERE



GURKE



SPINAT



ZUCCHINI



BOHNEN



KARTOFFELN



ERBSEN



MÖHRE



KOPFSALAT



FENCHEL



BROKKOLI



KOHL



TOMATEN



RETTICH



RÜBE



LAUCH



VORSCHLAG DES MONATS

-  **Des Marienkäfers Geheimnis:** Wassermelonensalat, gewürfelter **Feta-Käse**, frische **Minze** und **Olivenöl** (+ **Tomaten**, **Oliven**) + **Brot**.
-  **Regenbogen-Spieß:** **Gurke**, **Tomate**, **Wurst** und **Farfalle-Spieß**.

TIPP — Das perfekte Spießchen

Spieße sind generell bei Kindern sehr beliebt. Zögern Sie nicht, sie mit Obst und Gemüse zuzubereiten, und wechseln Sie sie sogar mit Toastbrot ab, das Sie zuvor in Stücke geschnitten haben.



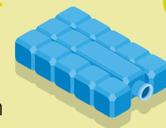
TIPP — Nichts kommt hinzu, alles wird verwertet

Mittags wird in der Regel Brot gegessen. Es gibt jedoch viele andere Alternativen, einschließlich der Verwendung von Resten vom Vorabend. Alles, was Sie tun müssen, ist, bei der Zubereitung Ihres Abendessens ein wenig mehr einzuplanen. Auf diese Weise können Sie ein köstliches kaltes Gericht zum Mitnehmen zubereiten. Einsparungen, Wiederverwertung und abwechslungsreiche Mahlzeiten!



TIPP — Essen ohne Gesundheitsrisiko

Schinken, Thunfisch, Tatar usw. sind alles Lebensmittel, die empfindlich auf höhere Temperaturen reagieren und Lebensmittelvergiftungen verursachen können. Ideal ist ein Kühlschrank in der Schule oder im Feriencamp. Falls nicht, gibt es isolierte Lunchbags oder Kühlelemente, die neben die Lunchbox gelegt werden können, um die Mahlzeit bis zur Mittagspause kühl zu halten. So schützen Sie sich vor Lebensmittelvergiftungen.





KIRSCH



ROTE JOHANNISBEERE



PFLAUME



HEIDELBEERE



SCHWARZE JOHANNISBEERE



BROMBEERE



GURKE



ROTE BEETE



KARTOFFELN



ERDBEERE



RHABARBER



HIMBEERE



CHAMPIGNONS



PAPRIKA



Juli



ERBSEN



AUBERGINEN



ZUCCHINI



BOHNEN



MÖHRE



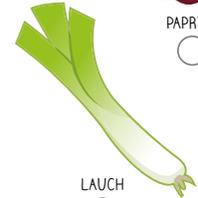
KOPFSALAT



FENCHEL



BROKKOLI



LAUCH



SPINAT



TOMATEN



RETTICH



RÜBE



ZWIEBELN



KOHL



VORSCHLAG DES MONATS

-  Der Grüne Riese und sein Lieblingsessen: **Kartoffelsalat**, **Thunfisch**, **grüne Bohnen**, **Tomaten**.
-  Der Mini-Kugelsalat: **Quinoa** mit **Linsen**, **Kirschtomaten** und **Auberginen**.

DIY

SCHOKOLADEN-ZUCCHINI-BROWNIES

Magische Zucchini: Wussten Sie, dass Zucchini beim Backen das Fett ersetzen können? Probieren Sie dieses leckere Rezept!

ZUTATEN

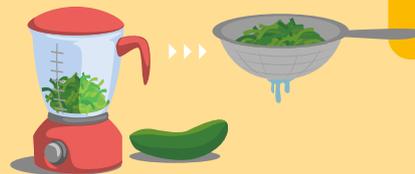
- 400 g Zucchini
- 4 Eier
- 100 g Mehl
- 150 g Zucker
- 200 g dunkle Schokolade
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 kleine Prise Salz



1

Den Ofen vorheizen.

180°



2

Die rohen Zucchini zu einem Brei verrühren und das Wasser mithilfe eines Siebs oder eines Trichtersiebs entfernen.



3

Schokolade schmelzen.



4

Eier mit dem Zucker verrühren. Fügen Sie dann die anderen Zutaten hinzu und rühren Sie alles gut um.



5

Gießen Sie den Teig in eine Silikonform oder eine mit Backpapier ausgelegte Form.



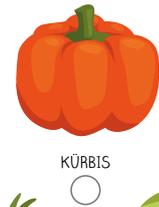
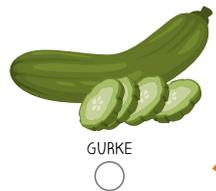
6

Im Ofen backen.

30 Min.

180°

August



VORSCHLAG DES MONATS

-  **Grünes Bouquet:** Feldsalat, gegrillte Zucchini, Speckwürfel, Käsewürfel + Brot oder Bulgur.
-  **Tausendundein Aroma der Gourmetküche:** Ciabatta belegt mit Auberginenkaviar, Parmesan, Rucola, sonnengetrockneten Tomaten.

DIY



AUBERGINENKAVIAR

Zubereitungszeit **10 Min.**
Backzeit **± 30 Min.**

ZUTATEN

- 2 Auberginen
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer



Schneiden Sie die gewaschenen Auberginen der Länge nach auf und zeichnen Sie ein Gittermuster in das Fruchtfleisch. Legen Sie sie auf ein Backblech und beträufeln Sie sie mit Olivenöl.



2

Im Backofen garen lassen, bis das Gemüse weich ist.



3

Abkühlen lassen und dann das Innere mit einem Löffel aushöhlen.



4

Mit den restlichen Zutaten mischen, bis die Masse cremig und nach Ihrem Geschmack ist!



September



SELLERIE



MIRABELLE



WEINTRAUBEN



HASELNUSS



PFLAUME



CLEMENTINE



BROMBEERE



TOMATEN



BROKKOLI



ROTE BEETE



KÜRBIS



BIRNE



MANDARINE



KIWI



HIMBEERE



APFEL



ORANGE



GURKE



ZWIEBELN



ZUCCHINI



BOHNEN



KARTOFFELN



MÖHRE



ERBSEN



KOPFSALAT



AUBERGINENN



KOHL



RÜBE



LAUCH



MAIS



RETTICH



SPINAT



KÜRBIS



FENCHEL



PAPRIKA



CHAMPIGNONS



ARTISCHOCKE

VORSCHLAG DES MONATS

- **Knackiger Salat:** Reis, Geflügelkroketten, Brokkoli, Mais.
- **Zucch-Omelett:** kaltes Omelett mit gegrillten Zucchini, Speck und geriebenem Gruyère-Käse.

DIY

HAUSGEMACHTE
GEFLÜGELKROKETTEN

Zubereitungszeit **10 Min.**
Backzeit **± 30 Min.**

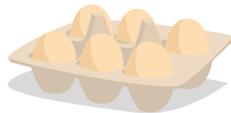


ZUTATEN

- 2 Hähnchenfilets
- 1 Ei
- Vollkornmehl
- Paniermehl
- Kräuter der Provence
- Salz
- Pfeffer
- Öl

TIPP — Wahl der Eier 

Ist Ihnen bekannt, dass auf der Schale eines jeden Eies ein Code aufgedruckt ist? Die erste Ziffer dieses Codes gibt an, wie die Legehennen aufgezogen werden (0 = Bio; 1 = Freilandhaltung; 2 = Bodenhaltung; 3 = Käfig- oder Batteriehaltung).



Die Buchstaben geben das Ursprungsland (BE) an, die folgenden Zahlen den Hersteller.



Nehmen Sie drei Suppenteller. In den ersten geben Sie das Vollkornmehl, in den zweiten das verquirlte Ei und in der dritten mischen Sie Semmelbrösel, Kräuter de Provence, Salz und Pfeffer.



Jedes Geflügelfilet salzen und pfeffern,



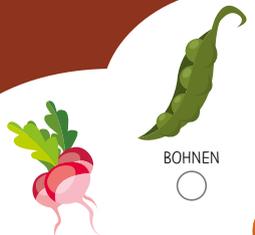
in Würfel oder Streifen schneiden und nacheinander im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Semmelbröseln wenden.



Braten Sie das Hähnchen in einer Pfanne mit Öl.



Oktober



BOHNEN



HASELNUSS



PFLAUME



HIMBEERE



ZWIEBELN



TOMATEN



ROTE BEETE



ARTISCHOCKE



SELLERIE



KÜRBIS



BIRNE



WEINTRAUBEN



APFEL



GURKE



LAUCH



AUBERGINEN



MAIS



KARTOFFELN



MÖHRE



ERBSEN



RÜBE



KOHL



BROKKOLI



CHAMPIGNONS



SPINAT



FENCHEL



KÜRBIS



PAPRIKA



KOPFSALAT



VORSCHLAG DES MONATS

- Herbstliches Tabbouleh mit Champignons: Couscous-Grieß, weiße Weintrauben, Schinkenwürfel, Käse und Walnussstücke.
- Crêpe des Wesirs: Hummus, Champignons und gegrillte Paprika.

DIY



DAS IST MEINE BOX

Ein gutes Lunchpaket beginnt mit einer schönen Brotdose: Wählen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Kind aus und bieten Sie ihm an, sie mit Ihnen gemeinsam zu dekorieren. Es ist eine großartige Möglichkeit, eine Bindung zu Ihrem Kind aufzubauen, und es wird sich freuen, wenn es die Dose mittags auspacken darf.



TIPP — Apfel zum Reinbeißen

Äpfel lassen sich leicht in die Pausentasche Ihres Kindes stecken. Manche Kinder mögen den Apfel lieber in Stückchen. Ein Trick, damit er nicht braun wird, ist, den Apfel zu schneiden und die Stücke wie ein Puzzle zusammensetzen und mit einem Gummiband zu fixieren. Ein weiterer Tipp ist es, die Apfelstückchen mit einer Zitronenscheibe einzureiben, sobald Sie sie geschält haben.



TIPP — Eine Schale zum Genießen

Um alle Vorteile eines Apfels zu erhalten, ist es am besten, ihn mit der Schale zu verzehren. Um Pestizide zu vermeiden, wählen Sie Bio-Äpfel. Wenn Sie Äpfel kaufen, die kein Bio-Etikett tragen, können Sie einen Großteil der Pestizide beseitigen, indem Sie sie 15 Minuten lang in einer Mischung aus Natron und Wasser einweichen (1 Teelöffel auf 500 ml Wasser).

November



BOHNEN



HASELNUSS



WALNUSS



ZWIEBELN



CHAMPIGNONS



GURKE



AUBERGINEN



MAIS



ARTISCHOCKE



SELLERIE



TOPINAMBUR



SCHWARZWURZEL



MÖHRE



KARTOFFELN



KOHL



RÜBE



ERBSEN



LAUCH



ROTE BEETE



SPINAT



PAPRIKA



FENCHEL



BROKKOLI



KOPFSALAT



VORSCHLAG DES MONATS

- Süßes Sandwich: Süßkartoffel, Ricotta, Blattspinat, Brot.
- Country Wrap: Hähnchenfilet, Frischkäse mit Kräutern, geriebene Möhren.

DIY



GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN

Schneiden Sie mit einem Sparschäler Streifen in der Länge der Süßkartoffel. Heizen Sie den Ofen auf 220 °C vor. Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und legen Sie die Scheiben darauf. Leicht einölen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



TIPP — Eine Trinkflasche für alle Zeiten

Eine Trinkflasche ist nicht nur ökonomisch und ökologisch, sondern auch eine gute Möglichkeit, Kinder zu ermutigen, tagsüber mehr zu trinken. Das Aussehen, das Fassungsvermögen und die Wahl des Materials sind entscheidend.

Glas ist ein neutrales Material, das keine negativen Auswirkungen auf die Gesundheit hat, aber Glasflaschen sind schwerer und zerbrechlich und daher für Kinder nicht sehr geeignet. Edelstahlflaschen haben den Vorteil, dass sie isotherm sind und sowohl heiße als auch kalte Getränke bei unveränderter Temperatur halten. Sie sind in der Anschaffung teurer, halten aber dafür länger. Wasserflaschen aus Plastik oder Aluminium sind weder für die Gesundheit noch für den Planeten ideal, aber für Kinder sind sie leichter zu handhaben. Wählen Sie in diesem Fall Kunststoffflaschen, die frei von BPA (Bisphenol A) sind und aus recyceltem Kunststoff hergestellt werden.

Wenn Ihr Kind nicht so gerne Wasser trinkt, erwägen Sie Wasserflaschen mit einem Infusionsfach, in das Sie frisches Obst, Minze oder andere Zutaten legen können, um das Wasser zu aromatisieren.





KERBEL



KASTANIEN



APFEL



QUITTE



BIRNE



LAUCH



CHAMPIGNONS

Dezember



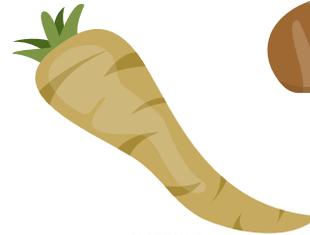
ROSENKOHL



SCHWARZWURZEL



CHICOREE



PASTINAKE



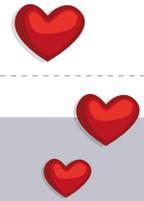
TOPINAMBUR

VORSCHLAG DES MONATS

-  **Männchen-Kuchen:** herzhafter Kuchen mit **Rosenkohl** und **Schinkenwürfeln**.
-  **Die Ninja-Schale:** **Bulgur** mit **Rosmarin-Möhren**, **gegrillten Champignons** und **hartgekochtem Ei**.

TIPP — Kleine Überraschungen 

Kleine Überraschungen in der Brotdose kommen bei Kindern immer gut an: eine kleine Mitteilung, ein lustiger Spruch, eine kleine Zeichnung auf einem Post-it-Zettel, ein Smiley, ein Aufkleber... Oder auch eine süße Leckerei: ein Stück Schokolade, Popcorn, ein Mini-Küchlein...



Kleine Überraschungen in der Dose

<p>GEWONNEN! Einmal Vier-Sterne-Mittagessen aus der Dose! ★★★★</p>	<p>VIEL GLÜCK ZUM GEBURTSTAG</p>	<p>Ich habe dir eine kleine Süßigkeit beigelegt, die du nach dem Mittagessen verzehren kannst.</p>	<p>Welches ist die fruchtigste Sportart? </p> <p><small>Boxen, weil du eins auf die Nuss kriegst auf den Augen. kannst, dass du meinst, du hättest Tomaten</small></p>
<p>Was dampft auch ohne Erhitzen? <small>Der Kohldampf</small></p>	<p>Welcher Pilz ist nicht giftig und trotzdem nicht zum Verzehr geeignet? <small>Der Glückspilz</small></p>	<p>Der Vater zur Tochter <i>„Pass heute bei deiner Prüfung auf, ich kenne den Lehrer, mit dem ist nicht gut Kirschen essen“.</i> Die die Tochter: <i>„Ich hatte ohnehin nicht vor, mit ihm ein Picknick zu machen“.</i></p>	<p>Welches Fleisch ist für Veganer geeignet? <small>Das Fruchtfleisch</small></p>
<p>♥ Viel Glück bei deiner Klassenarbeit ♥</p>	<p>♥ Guten Appetit und gönn dir was zwischendurch! ♥</p>	<p>♥ Viel Spaß heute Nachmittag ♥</p>	<p>♥ Heute Abend gib't dein Lieblingsessen ♥</p>

Wer sind wir?

Der Gesundheitsförderungsdienst der Christlichen Krankenkasse führt Präventions- und Sensibilisierungsprogramme (didaktische Hilfen) zu verschiedenen Themen für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und Fachleute durch.

Er stellt der allgemeinen Öffentlichkeit und Fachleuten Faltblätter und Broschüren zur Verfügung. Viele Themen werden behandelt: Ernährung, Rauchen, Schlaf, Stress, körperliche Aktivität, Diabetes...

Er bietet methodische Hilfe bei der Durchführung von Projekten zur Gesundheitsförderung, z.B. bei der Umsetzung eines Gesundheitsprojekts in Ihrer Schule oder Ihrem Verein... Dies kann sich auf körperliche Aktivität, Ernährung, Zahngesundheit, Wohlbefinden, Bildschirmtätigkeiten usw. beziehen.

Interesse?

Sie können diese Hilfsmittel kostenlos einsehen und bestellen unter ckk-mc.be/ihre-ckk/beratung-hilfe/gesundheitsinfo und/oder per E-Mail an Gesundheitsinfo-ckk@mc.be

Konzeption: Gesundheitsförderungsdienst der CKK
E-Mail: Gesundheitsinfo-ckk@mc.be
Website: ckk-mc.be
Tel. **087 32 43 33**

Illustration: Gyom
Layout: Émerance Cauchie

