

In die Töpfe geschaut

Lieblingsrezepte aus unseren Küchen für Familien



Vorwort	Seite 4,5
Das Team	Seite 6–11
Vorweg und dazu	
Afrikanischer Möhrensalat	Seite 12
Möhren-Frischkäse-Aufstrich	Seite 13
Veganäse	Seite 13
Bruschetta mit Kürbiskernpesto	Seite 15
Was die Kelle kleckt	
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Petersilie	Seite 16
Meikes karibische Süßkartoffel-Tomatensuppe	Seite 17
Yogurtlu Patates Çorbası	Seite 18
Gemüse-Genuss	
Fladenbrot-Pizza à la Ökomarkt	Seite 19
Linsen-Frikadellen	Seite 20
Sesam-Kartoffel-Spalten	Seite 21
Pochierte Eier auf Cremespinat	Seite 22
Grünkern-Gemüse-Auflauf	Seite 24
Kürbis-Zucchini-Pasta mit Petersilie	Seite 25
Alex-Burger	Seite 26
Karolas schnelle Zucchini-puffer	Seite 27
Frisch gefischt	
Seelachs in Käse-Ei-Hülle mit Gurkensalat	Seite 28, 29
Fischfilet in Tomatensoße	Seite 30
Gemüse-Fisch-Eintopf mit vielerlei Kräutern	Seite 31
Schlemmerfilet mit leckerer Kräuter-Kruste	Seite 32



Manchmal darf es Fleisch sein

Wildbolognese	Seite 34
Mildes Curry-Risotto mit Rinderhack	Seite 35
Kräuter-Rindergulasch	Seite 36

Vorratshaltung

Heikes kerniges Knäckebrot	Seite 38
Fantastische Mini-Brötchen	Seite 39
Volkers Salzgemüse	Seite 40
Getrocknete Apfelringe	Seite 41

Süß und lecker

Erdbeerquark mit Knusperflocken	Seite 42
HSV-Eis	Seite 43

Gebacken

Carrotcake Muffins „FSP-Style“	Seite 45
Bananenkuchen	Seite 46
Ingrids Rolltorte	Seite 47
Schnelle Quarkbrötchen	Seite 48
Weißer Vanille-Trüffel	Seite 49

Einkaufstipps	Seite 50
----------------------	----------

Impressum	Seite 51
------------------	----------



Wenn Sie diesen QR-Code vor die Kamera Ihres Smartphones, Tablets oder iPad halten, gelangen Sie auf eine Internet-Seite mit Hintergrundinformationen.



Liebe Leserinnen und Leser,

Vor zwanzig Jahren haben wir uns auf den Weg gemacht, um mit viel Gestaltungswillen einen professionellen Betrieb von Kindertagesstätten aufzubauen. Mit der festen Absicht, einen gesellschaftlichen Mangel zu beheben, haben wir Kinderwelt Hamburg e.V. gegründet und 1992 die ersten beiden Kitas eröffnet. Jung wie wir waren, wussten wir nicht, was auf uns zukommt, aber wir wussten: Hier können wir etwas bewegen!

Von Anfang an war uns das Essen wichtig. Was uns geliefert wurde, schmeckte nicht. Außerdem wollten wir wissen, was in die Töpfe kommt. Und wir wollten 100 % Bio-Essen, damit wir die beste Art unterstützen konnten, mit unseren Ressourcen umzugehen. Das, was wir suchten, gab es nicht. Deshalb gründeten wir 2003 kurzerhand eine eigene Küche.

Das ist jetzt zehn Jahre her. Aus der einen Küche sind sechs geworden, davon vier Produktionsküchen im Auftrag von Hamburger Schulen. Das freut uns sehr, auch wenn wir diesen Bereich nicht aus wirtschaftlichen Gründen ausgebaut haben, sondern weil wir dem Thema Essen und Ernährung eine große Bedeutung zumessen, mit dem man Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistern kann.

Den Beweis dafür treten wir mit diesem Kochbuch an, in dem wir Lieblingsrezepte unserer Köche, der Kinder und von ausgewählten Kooperationspartnern gesammelt haben. Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen und fair tafeln.

Herzlichst

U. Smischlaew

Jörg Brettschneider

Ihre Ursula Smischlaew

Ihr Jörg Brettschneider



Liebe Leserinnen und Leser,

„100% Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau in der Gemeinschaftsverpflegung? – Das geht nicht, das ist zu teuer!“ – So meine Reaktion vor zehn Jahren. Den Gegenbeweis trat ich dann gleich selbst an. Heute bin ich davon überzeugt, dass 100% Bio die beste Möglichkeit einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsweise bietet.

Aber auch im Bio-Bereich gibt es Qualitätsunterschiede, die kritisch hinterfragt werden sollten. „EU“-Bio ist nicht das gleiche wie „Verbands“-Bio. Aus diesem Grund verwenden wir in den Kinderwelt-Küchen wenn möglich grundsätzlich Bio-Lebensmittel von Erzeugern, die nach den strengeren Regeln der Bio-Verbände (z.B. Bioland, Demeter) produzieren. Für Ihren Einkauf finden Sie auf den letzten Seiten unseres Kochbuchs Adressen von Bio-Läden und -Produzenten.

Eine gute Qualität kann dauerhaft nur mit einem guten Küchenteam erreicht werden. Mit steigenden Gästezahlen und Anzahl der Küchen wuchs das Team bis heute auf insgesamt 22 Personen an. Einige der Team-Mitglieder können Sie auf den folgenden Seiten näher kennenlernen.

Die Rezepte aus den Kinderwelt-Küchen werden von uns regelmäßig zubereitet und sind im Laufe der Zeit von tausenden Gästen probiert und für „lecker“ befunden worden. Rezepte von Kooperationspartnern und Mitarbeitern unserer Kindertagesstätten sind entsprechend gekennzeichnet. Lassen Sie es sich schmecken.

Herzlichst



Ihr Volker Jahr





Auch die Geschäftsführung (vorne im Bild: Jörg Brettschneider) schätzt das Essen der Küchencrew.

**Volker Jahr,
Küchendirektor**

„Ich liebe es,
Abläufe effizient
zu gestalten.“





**Dirk Graße,
Küchenleiter Küche Heidberg**

„An Bio musste ich mich erst gewöhnen.“

„Ich fand Kochen immer toll. Schon meine Hauswirtschaftslehrerin hat mich ermuntert, Koch zu werden.“ Eine Wahl, die Dirk Graße nicht bereut hat. „Das passt zu mir, ich bin kein Büromensch.“ Der 38-Jährige lernte im Hotel Treudenberg. Nach der Lehre muss der Koch zur Bundeswehr. Er landet in der Küche. Nicht in der Großküche, sondern in der für die Unteroffiziere der Führungsakademie in Hamburg-Blankenese, wo er à la carte kocht. Das gefällt ihm so gut, dass er sich für vier Jahre verpflichtet. Nach einer zweijährigen Erziehungspause fängt Dirk Graße 2003 bei Kinderwelt an. „An Bio-Produkte musste ich mich erst gewöhnen, damit hatte ich vorher keinen Kontakt. Jetzt kaufe ich auch privat fast nichts anderes mehr.“

„Ich wusste schon mit sieben Jahren, als ich bei meiner Oma am Spülstein stand, dass ich Koch werden wollte“, erinnert sich Volker Jahr. Der 51-Jährige hat seinen Wunsch wahr gemacht und eine Ausbildung zum Koch im Hotel Atlantic absolviert. Später ist Volker weit herumgekommen: Er hat auf einem Kreuzfahrtschiff angeheuert, war als Küchenchef in den USA und als Betriebsleiter im Blockhouse. Die Arbeitszeiten waren nicht sehr familienfreundlich, und so bewarb er sich 2003 bei Kinderwelt. Das Kochen für Kinder hat ihn gereizt. Bereut hat er diesen Schritt nie. „Das ist genau mein Ding. Ich arbeite gern selbstständig und liebe es, Abläufe effizient zu gestalten.“ Am Herd steht er nur noch selten. Sein Schwerpunkt liegt in der Administration: Volker leitet die inzwischen fünf Küchen, entwickelt die Speisepläne und koordiniert Wareneinkauf, Lagerung und Einhaltung von Hygiene-Vorschriften. Dafür hat er sich extra zum Verpflegungsbetriebswirt weitergebildet. Was ihm an seiner Arbeit auch noch gefällt, ist die Verwendung von Bio-Lebensmitteln. „Früher musste ich so preisgünstig wie möglich einkaufen und hatte keine Gelegenheit, Bio-Produkte zu verwenden. Inzwischen möchte ich besonders für Kinder nichts anderes mehr verarbeiten.“



**Maggie Gloystein,
Ökotrophologin**

„Unser Anspruch
ist hoch.“

**Alexander Giovanetti,
Küchenleiter Staatliche Fachschule
für Sozialpädagogik 2**

„Hier ist es wie
in einer großen
Familie.“

Seit dem Frühjahr 2012 kümmert sich Maggie Gloystein gemeinsam mit Küchenchef Volker Jahr um den Aufbau der Schulverpflegung an der Schnittstelle Kita und Schule. Die gelernte Wirtschaftlerin, Eventkauffrau und Ökotrophologin verfügt über viel Erfahrung. Trotzdem ist der Job eine echte Herausforderung: „Unser Anspruch ist hoch, gerade weil wir ausschließlich Bio-Produkte verwenden und dafür nur ein kleines Budget zur Verfügung haben.“ Das Kochen, Essen und die Geselligkeit liebt die 38-jährige Ernährungsfachfrau seit Kindertagen. „In meiner Familie wurde immer mit Leidenschaft gekocht und gern gegessen.“ Den Kindern einen wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln, findet Maggie Gloystein wichtig – und den Menschen gegenüber, die sie herstellen: „In den ersten Jahren werden die Grundsteine dafür gelegt.“



**Michael Plum (rechts),
Küchenleiter Elbschule Bahrenfeld**

„Die Kinder sagen immer direkt, ob es geschmeckt hat.“

Michaels Oma ist die Ursache für seinen Wunsch, Koch zu werden. „Sie hat immer so genial gekocht“, erinnert sich Michael Plum. Der 27-Jährige scheint etwas vom Talent seiner Großmutter geerbt zu haben, denn er absolvierte seine Lehre im renommierten Hamburger Side-Hotel und arbeitete anschließend in ebenfalls angesehenen Häusern. Kulinarisch hat es dem Koch dort gefallen, aber die Arbeitsatmosphäre schätzt er bei Kinderwelt Hamburg viel mehr. „Das Klima ist locker und der Umgang im Team extrem kollegial.“ Außerdem mag er seine Kunden: „Die Kinder sagen immer direkt, ob es ihnen geschmeckt hat oder nicht.“

„Meine Mutter sagt, ich hätte schon im Alter von zwei Jahren das erste Mal am Herd gesessen und ihr beim Kochen zugesehen“, weiß Alexander Giovinetti. Die Vorliebe bleibt und er lernt Koch im Hamburger Restaurant „La Fayette“. Anschließend arbeitet der 29-Jährige einige Jahre in unterschiedlichen Restaurants mit italienisch-mediterranem Schwerpunkt und in Hotels. Seit Sommer 2012 arbeitet Alexander Giovinetti für Kinderwelt in der Fachschule für Sozialpädagogik in Altona. „Meine Gäste sind die erwachsenen Studenten, die auch woanders essen können. Da müssen Snacks und warme Mahlzeiten geschmacklich und preislich stimmen.“ Seinen Wechsel zu Kinderwelt hat der Koch nicht bereut: „Hier ist es herzlich und familiär – wie in einer großen Familie.“



**Levke Templin,
Küchenleiter Erich Kästner
Schule**

„Es ist eine Herausforderung, Kindern vegetarisches Essen nahe zu bringen.“

Levke Templin kann sich noch gut an seine Jahre als Koch in der À-la-carte-Gastronomie erinnern: „Da waren die Arbeitszeiten so ungünstig, dass ich meinen kleinen Sohn fast gar nicht gesehen habe.“ Jetzt muss der 29-Jährige zwar früh aufstehen, denn sein Dienst beginnt um 6.30 Uhr, aber so bleibt noch Zeit für ein Privatleben. Levke Templin hat seine Ausbildung in Dithmarschen absolviert und einige Zeit dort gearbeitet. Anschließend kam er nach Hamburg, wo er berufsbegleitend sein Fachabitur absolvierte. „Bei uns auf dem Lande gab es nur Saisonarbeit, und die Qualität war auch nicht besonders“, sagt er rückblickend. Bei Kinderwelt ist der Koch seit 2010. Im Sommer 2012 übernahm er die neu gegründete Produktionsküche in der Erich Kästner Schule. „Unsere größte Herausforderung ist es, den Kindern vegetarisches Essen nahezubringen. Das gelingt, indem wir lecker kochen.“

**Meike Nönnecke,
Küchenleiterin Alsterpalais**

„Ich wollte einen sinnvollen Beruf.“



Nicole Plicka,
stellvertretende Küchenleiterin
Erich Kästner Schule

„Irgendwann
musst du den
Absprung
schaffen.“

Schon als Achtjährige hatte Nicole Plicka eine klare Vorstellung von ihrem späteren Berufsleben. „Ich saß auf dem Sofa und verkündete, dass ich später einmal aufs Traumschiff möchte.“ Dieser Wunsch ging in Erfüllung, dann nach ihrer Lehre in Thüringen, heuerte die damals gerade 19-Jährige tatsächlich auf der MS Deutschland an. „Das war aber keine Kreuzfahrt, sondern eine anstrengende Zeit mit 12-Stunden-Tagen.“ Aber Nicole Plicka gefällt das gemeinsame Leben und Arbeiten an Bord. „Ein bisschen war es auch ein Verwöhn-Programm: Die Wäsche wird gewaschen und einkaufen muss man auch nicht.“ Nach sechs Jahren wagt sie sich dennoch zurück an Land. „Irgendwann musst du den Absprung schaffen.“ Die Köchin zieht von Thüringen nach Hamburg und arbeitete in angesehenen Hotels. Nachdem sie eine Hotel-Eröffnung im Barceló-Hotel in Hamburg begleiten durfte, findet sie, dass es Zeit ist, in einer Küche für Kinder dabei zu sein. „Was kann es Schöneres geben als Kindern mit hochwertigem Essen etwas Gutes zu tun?“



Meike Nönnecke hatte eine Lehre als Bürokommunikationskauffrau begonnen. „Aber es war furchtbar. Ich wollte lieber einen sinnvollen Beruf.“ Sie erinnerte sich an ihr angenehmes Schulpraktikum in der Gastronomie und suchte sich einen Job als Küchenhilfe. Anschließend absolvierte Meike Nönnecke eine Kochlehre auf dem Feuerschiff an der Elbe. „Da habe ich gelernt, schnell und effektiv zu arbeiten.“ Nach einigen Wanderjahren, zuletzt in der „Trude“ in Barmbek, ist die 35-Jährige froh, für Kinder kochen zu können. „Hier arbeite ich für Menschen, die meine Arbeit wertschätzen.“

Afrikanischer Möhrensalat (Kita Erdkampsweg)*

für 4 – 6 Personen

500 g Möhren
1/2 TL Paprika
1 Prise Zimt
1 Prise Zucker
1 1/2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft
1/2 Bund Petersilie
Salz

So wird's gemacht:

Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, ausschütteln und fein schneiden. Das Olivenöl in einer hohen Pfanne oder in einem flachen Topf erhitzen, die geschnittenen Möhren mit gehacktem Knoblauch und dem Kreuzkümmel dazugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren braten. Dann eine halbe Tasse Wasser zugeben, Pfanne/Topf abdecken und ca. weitere 10 Minuten garen, bis die Möhren weich sind. Kreuzkümmel, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und die Möhren dazu geben (eventuell übrig gebliebenes Kochwasser von den Möhren vorher abgießen). Vor dem Servieren mit Petersilie und Salz abschmecken. Schmeckt warm und kalt.

** entstanden und in einem Kochheft gesammelt im Rahmen eines Ernährungsprojekts 2008*



Auch Kinder können im Kita-Alltag und auch zu Hause beim Kochen helfen. Wichtig dabei: Scharfe Messer verwenden, denn mit geeignetem Werkzeug ist die Verletzungsgefahr geringer.

Möhren-Frischkäse Brotaufstrich (Ökomarkt Hamburg e.V.)

für 4 – 6 Personen

200 g Frischkäse
1 mittelgroße Möhre, geschält und geraspelt
Curry-Pulver
Salz

So wird's gemacht:

Möhre und Frischkäse gründlich verrühren, mit Salz und Curry abschmecken

Veganäse (rein pflanzliche Mayonnaise)

250 g Seidentofu
Saft einer halben Zitrone (alternativ Essig)
2 dl neutrales Öl
1 EL Senf
4 Knoblauchzehen
Pfeffer, Salz

So wird's gemacht:

Den Tofu gründlich abtropfen lassen und mit Senf und Zitronensaft (Essig) vermischen. Beim Mischen allmählich das Öl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben frischen Knoblauch und andere Gewürze zufügen. Für eine luftigere Variante 50 g Tofu durch 50 ml Sojasahne ersetzen.

Quelle: Vegetarierbund Deutschland

Der Ökomarkt e.V. wurde im November 1986 von engagierten Verbrauchern und ökologisch wirtschaftenden Landwirten gegründet. Das Team berät zu allen Fragen rund um die ökologische Landwirtschaft und ihre Produkte sowie zu einer gesunden Ernährungsweise. Wir arbeiten intensiv mit dem Projekt Schule und Landwirtschaft zusammen. Hier wird Kindern und Jugendlichen die Entstehung ihrer Lebensmittel veranschaulicht.
www.oekomarkt-hamburg.de



Bruschetta mit Kürbiskernpesto und gerösteter Paprika (S.o.F.-Umweltstiftung)

für 4 – 6 Personen

2 große rote Paprika
1 Baguette
200 g Kürbiskerne
2 Knoblauchzehen
ca. 8 EL Olivenöl
Salz



So wird's gemacht:

Die Paprika in einer feuerfesten offenen Schüssel oder auf dem Blech im Backofen bei 220° ca. 30 Minuten lang „backen“, bis sie in sich zusammenfällt und die Haut halb schwarz ist. Dann ein bisschen abkühlen lassen, die schwarze Haut abziehen (geht jetzt relativ leicht) und die Paprika in kleine Streifen schneiden. Die Kürbiskerne in der Pfanne ohne Butter oder Öl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren (das ist wichtig, damit sie nicht anbrennen) ca. 7 – 10 Minuten rösten.

Die gerösteten Kürbiskerne zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen und Olivenöl in einem höheren schmalen Glas oder einem anderen geeigneten Behältnis mit Pürier-Stab pürrieren und mit Salz abschmecken. Das Baguette in daumendicke Scheiben schneiden und diese im Backofen rösten, bis sie goldgelb sind. Danach mit Pesto bestreichen und mit ein bis zwei Streifen der Paprika belegen. Fertig!

Tipp: Übrig gebliebenes Pesto, in einem Glas im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich sehr lange, wenn es mit etwas Olivenöl begossen wird. Und damit eignet es sich auch gut für Nudeln.

**Die SAVE OUR FUTURE-Umweltstiftung verfolgt das Ziel, Umweltbewusstsein und nachhaltiges Handeln in der Gesellschaft zu fördern. Derzeit engagiert sich die Stiftung insbesondere in der frühkindlichen Bildung und trägt dazu bei, Kinder stark zu machen für die Mitgestaltung von Gegenwart und Zukunft. Wir arbeiten seit vielen Jahren projektbezogen zusammen.
www.save-our-future.de**