

Sommerliches Picknick in der Kita mit einfachen und schnellen Ich kann kochen!-Rezepten

03. August 2021



Sarah Wiener Stiftung | photothek

Die Sonne scheint und es ist sommerlich warm – perfekte Voraussetzungen, um Frühstück, Mittagessen oder das Vespers mal nach draußen zu verlegen. Ein Picknick in der Natur oder im Kita-Garten ist ein richtiges Highlight im Kita-Alltag und sorgt bei Groß und Klein für aufregende Abwechslung. Leckere kalte oder auch wahlweise warme Snacks dürfen dabei natürlich nicht fehlen. In die Vorbereitungen hierfür können die Kinder hervorragend integriert werden. Beim Zubereiten der Speisen können selbst die Kleinsten tatkräftig mithelfen und lernen gleichzeitig eine Menge über Lebensmittel und wie diese verarbeitet werden können.

Unser Rezepttipp für ein Picknick ist die [herz hafte Variante der Waffeln](#) mit Maisgrieß und Möhren. Diese schmecken nicht nur lecker, sie lassen sich auch besonders einfach ohne Küche zubereiten. Für ein

Essen an der frischen Luft eignen sich Waffeln besonders gut, da auf Besteck verzichtet werden kann und diese dank der klassischen Herzform besonders gut portioniert werden können. Die herzhaften Waffeln verfügen über allerhand Nährstoffe und machen deshalb auch richtig satt. Bei der Zubereitung des Waffelteiges kann die Kindergruppe tatkräftig mithelfen und zum Beispiel Zutaten abwiegen und vermengen. Dabei lernen die Kita-Kinder in der Kochpraxis anschaulich einiges über Zahlen und Mengenangaben. Während die Waffeln abkühlen, können weitere kleine Köstlichkeiten zubereitet werden wie z.B. [Gemüsesticks mit einem frischen Dip](#). Dafür werden verschiedene Gemüsesorten wie Möhren, Kohlrabi, Gurken und Radieschen in Stifte geschnitten und ein Dip aus Quark angerührt. Mit pädagogischer Anleitung und Aufsicht können die Kinder selbstständig das Gemüse schneiden und den Quark anrühren. Wer mag, kann dazu noch Käsewürfel zubereiten. Ist alles fertig vorbereitet, kann der Picknickkorb mit den herzhaften Snacks – von denen sich übrigens auch die Wespen fernhalten – gepackt werden.

Wer nun Lust bekommen hat, ein Picknick mit Kindern zu planen und umzusetzen, findet die beiden Rezepte für die herzhaften Waffeln und die Gemüsestifte mit Dip inklusive Anleitung hier zum Download und Ausdrucken.

Ich kann kochen!-Rezept für Herzhafte Waffeln



[Download: Ich kann kochen!-Rezept für Herzhafte Waffeln \(PDF\) \(273,5 KiB\)](#)

Ich kann kochen!-Rezept für Gemüsestifte mit Dip



[Download: Ich kann kochen!-Rezept für Gemüsestifte mit Dip \(PDF\) \(781,1 KiB\)](#)

Kinderzeit-Podcast: Warum sollten wir mit Kindern kochen? Zu Gast: Lisa-Maria Kadow, Genussbotschafterin bei "Ich kann kochen"

Über die Initiative Ich kann kochen!

Die Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER haben es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder frühestmöglich für eine vielseitige Ernährung zu begeistern. Gemeinsam mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften vermittelt Ich kann kochen! in Kitas und Grundschulen praxisnah und alltagstauglich, wie viel Spaß es macht, sich selbst eine frische Mahlzeit zuzubereiten. Die Initiative fördert Ernährungskompetenz und hilft, Krankheiten wie Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Ich kann kochen! hat bereits mehr als eine Million Kinder erreicht und ist damit die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Qualität und Wirkung des Bildungsangebots wurden wissenschaftlich evaluiert und bestätigt. Ich kann kochen! ist ein [IN FORM-Projekt](#) der Bundesregierung.

Mehr: www.ichkannkochen.de

- [Mail](#)

- [Ich kann kochen](#)
- [Picknick](#)
- [Rezepte](#)