

Herbstliche Köstlichkeiten (Oktober)

Mit Kindern und anderen Familien kochen macht großen Spaß. Die Dipl. Ingenieurin im Bereich Ernährungstechnik Stefanie Klaiber führte im Auftrag des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Krumbach mit vielen praktischen Tipps und umfassendem Wissen rund um das Thema Ernährung für Kinder bis 3 Jahren durch einen gelungenen Nachmittag in der Küche der Realschule. Sie erklärte u.a. anhand der Kinderernährungspyramide, auf welches Maß Eltern bei der Ernährung ihrer Kinder achten



sollten. Als Richtwert kann man die Portionen nehmen, die in die Hand des Kindes passen. Nach dem Theorieteil durften sich die schon ungeduldigen Kinder mit ihren Mamas und Papas an die Verarbeitung der Lebensmittel machen. Neben Kürbis-Pastinaken-Suppe, Gemüsebrötchen mit

Kräuterquark und Grießschnitten zauberten die großen und kleinen Köche leckere Karotten-Apfel-Nuss-Muffin sowie einen Früchtetraum mit Knusperhaube hervor. Gemütlich wurde der Nachmittag durch ein gemeinsames Essen abgerundet.

