



## Küchenrichtlinien

### Liebe Eltern,

wie Ihr schon bemerkt habt, ist der Kochdienst im Kinderhaus ein Stück harte Arbeit. Vieles hat sich eingespielt, vieles ist selbstverständlich geworden; an manches muss jedoch leider immer wieder erinnert werden.

Die folgende Auflistung der Tätigkeiten für und während des Kochdienstes soll dabei helfen, den Überblick zu behalten und sich unsere Richtlinien wieder in Erinnerung zu rufen.

### Speiseplan / Kochprinzipien

Der neue Plan hängt ab Montagmorgen für die nächste Woche am Schwarzen Brett im Eingangsbereich aus. Bitte tragt darin ein was Ihr kocht (Vorspeise, Hauptgang, Nachtisch) und bitte streicht durch, was das Essen beinhaltet (z.B. Fleisch, vegetarisch, Reis...) und kennzeichnet das Gericht wenn nötig (Zusatz-, Aromastoffe usw.).

So behält man den Überblick, um unseren Kochprinzipien gerecht zu werden.

Diese Kochprinzipien wurden einst von einer Kinderhausmutter und ausgebildeten Ernährungswissenschaftlerin ausgearbeitet. Nach wie vor möchten wir uns gerne daran halten:

#### 1. Unser Grundprinzip:

Es soll vollwertig gekocht werden, d.h. viel Frisches in den Topf, also keine Fertiggerichte/ -soßen, kein Dosenessen usw.

(Ausnahme hierbei sind Dosen-/Flaschentomaten für Soßen oder Apfelmus)

#### 2. Ausgewogenheit:

- 1 x wöchentlich Fleisch
- 1 x wöchentlich Fisch (alternativ: Fischstäbchen in Marken- oder Bioqualität)
- 3 Tage vegetarisch
- maximal (!) 2 x wöchentlich Nudeln (alle Arten von Pasta und Mehlspeisen)  
→ 50% als Vollkornprodukt
- Kartoffeln, Reis, Getreide (z.B. Polenta, Couscous usw.) vermehrt kochen, da sie einen höheren Nährwert besitzen

#### 3. Hinweise zu einzelnen Lebensmitteln:

- Nudeln, Reis, Couscous sollen Marken- oder Bioprodukt sein



- Fleisch und Wurst vom Metzger kaufen (auch Omega Sorg) → Qualität statt Billigeinkauf
- Milchprodukte und Eier sollen „bio“ sein; Frischei muss aus Hygienegründen durchgegart sein, z.B. in Kuchen oder Kaiserschmarrn
- Obst und Gemüse sollen „bio“ sein oder regionale Produkte vom Wochenmarkt
- Maultaschen können in Ausnahmefällen gekocht werden, sollen aber „bio“, vom Metzger oder von „Gourmet Company“ sein
- Für das Frühstück sollen bevorzugt ungesüßte Produkte eingekauft werden (Müsli, Flocken, Marmelade)
- Gewürze und Tee sollen aufgrund der Pestizidbelastung „bio“ sein

Bitte beachten: Nach wie vor kann auch alles „bio“ gekauft werden („bio“ muss nicht biodynamisch, also demeter-Qualität sein)

## Einkauf

Wir bekommen in allen nötigen Lebensmittelgeschäften Rabatte. Diese sollten wir für die große zu verarbeitende Menge auch nutzen.

Folgende Geschäfte bieten dem Kinderhaus Rabatte an

und sind alle in Riedenberg / Sillenbuch / Heumaden gelegen:

- Naturgut Sillenbuch (Bio-Supermarkt), Kirchheimer Straße (5%)
- Remstalmarkt, Mendelssohnstraße, Sillenbuch (10%)
- Metzgerei Feldwieser-Sinn, Bildäckerstraße, Heumaden (20%)
- Metzgerei Dietz, Kirchheimerstr., Sillenbuch (30%)
- Metzgerei Schäch, Kemnat (15%)
- Metzgerei Schweizer, Kemnat (20%)
- Bäcker Treiber (5%)
- Bäcker Unger (Mengenrabatt)
- Demeter Bauernhof am Eichenhain in Riedenberg (10%)
- Gesunde Kost (Naturkostladen Sillenbuch), Kleinhohenheimer Straße (10%)

Außerdem besitzt das Kinderhaus Ausweise für die Großmärkte:

- Selgros (z.B. Bernhausen)
- Metro (z.B. Esslingen-Sirnau)

Elterndienste einer Woche können sich absprechen und ggf. zusammen einkaufen.

In den Küchenschränken gibt es Grundnahrungsmittel, die meistens in ausreichender Menge vorrätig sind/sein sollten: Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Instantbrühe, Gewürze, Zucker, Tee, Kaffee. Diese bitte verwenden und bei Bedarf neu auffüllen (oder auf die Spalte „besondere Einkäufe“ auf dem Küchenplan schreiben).



Vor den Kochdiensten bitte immer die Schränke durchsehen, ob was dabei ist, was Ihr brauchen könntet (Nudeln z.B. sind meist auch einzelne Packungen da, Reis, Tomatendosen, usw.) → **was im Schrank steht darf und soll verwendet werden!**

Nicht zu vergessen beim Einkauf: das Frühstück für den nächsten Morgen → auf dem Plan schauen, was es geben soll und die Erzieher/FSJ fragen, was gebraucht wird.

### Hilfe beim Kochdienst

Die FSJler stehen dem Kochdienst für 2 Stunden zur Seite. Bitte spricht morgens mit dem/r FSJ ab, wann und für was Ihr sie braucht, damit er/sie sich entsprechend darauf einstellen kann und nicht später bei der Kinderbetreuung fehlt. Die FSJler decken die Tische für die Kinder, d.h. ihr könnt diese fragen wegen Anzahl der Kinder, Nachesser usw.

### Hygiene und Sauberkeit

Wir müssen darauf achten, dass die Küche jeden Tag sauber übergeben wird. Da die Küche von vielen benutzt wird, ist es unerlässlich, einen hohen Standard anzulegen, mitunter auch kritischer zu sein als in der Küche zu Hause! Als öffentliche Einrichtung müssen wir nicht zuletzt den Anforderungen des Gewerbeaufsichtsamtes genügen, daher ist es von großer Bedeutung, dass jeder sein Scherflein dazu beiträgt, diesen Standard auch zu erhalten.

Folgende Aufgaben gehören - außer dem Kochen - zu denen des Kochdienstes dazu:

- Spülen der benutzten Küchenutensilien (Töpfe, Pfannen, Geschirr, Gläser, Becher, Besteck, Küchenmesser etc.)
- Säubern der Küchenmaschinen (z.B. Handrührgerät, Mixer usw.)
- Herd und Backofen gründlich putzen, auch an den Wänden
- Ggf. Einsätze der Dunstabzugshaube in der Spülmaschine reinigen
- Arbeitsflächen abwischen
- Kühlschrank abwischen
- Ggf. Spülmaschinensieb säubern, Klappe und Rahmen der Spülmaschine abwischen
- Müll entsorgen, Eimer und Schranktüre säubern, neue Mülltüten in Eimer einlegen
- Küchenfußboden fegen
- Putzlappen, Abtrockenhandtücher, Lätzchen etc. nach Bedarf täglich waschen
- Sich um die Wäsche in Waschmaschine/Trockner kümmern



- Essplatz nach dem Essen fegen
- Leergut und Glas mitnehmen (Pfand abziehen von der Kostenaufstellung)
- Angebrochene Packungen (ob im Kühlschrank, Gefrierfach oder Vorratsschrank) sollten nicht im Kinderhaus gelagert werden (es sei denn, der nächste Kochdienst kann es brauchen → abklären)  
Alles was nach dem Kochdienst noch übrig ist und nicht vom nächsten Kochdienst verwendet werden kann, bitte wieder mit nach Hause nehmen und bei der Kochabrechnung rausstreichen.
- Beim Einfrieren bitte darauf achten, dass die Dosen/Tüten mit dem Datum versehen werden

Sollten *Geschirr* oder Küchengeräte fehlen oder kaputt gegangen sein, bitte Meldung an die Beauftragten für *Geschirr*, bzw. E-Geräte.

Bitte kümmert Euch gewissenhaft um die Aufgaben des Kochdienstes. Sollte es zu Ärgernissen kommen (z.B. nicht sauber gespülte Töpfe, Kühlschrank voll mit angebrochenen Packungen, vergessene Wäsche etc.) dann regelt dies bitte mit denjenigen Kochdiensten, die dies betrifft.

### **Kochdienst-Planung und -tausch**

Zweimal im Jahr wird ein Kochdienstplan erstellt (Halbjahr 1 = Januar bis Schließzeit August/ Halbjahr 2 = August bis Dezember/Januar des nächsten Jahres).

Man kann sich im Vorfeld (ca. 6 Wochen vor Erstellung des Plans) in einen Wunschdienstplan eintragen kann (Wunschtag, Ersatztag, welcher Zeitraum ausgeschlossen oder gewünscht etc.)

Jeder Kochdienst ist verantwortlich dafür, dass für die Kinder etwas zu Essen auf dem Tisch steht! Kann man einen Kochdienst nicht machen, bitte selbst für Ersatz suchen.

Folgende Möglichkeiten bestehen:

- Tausch mit anderen Eltern (hier bietet es sich an, die Telefonliste abzutelefonieren)
- Im Notfall kann man auch vorkochen, das Essen ins Kinderhaus bringen und später putzen und aufräumen
- Kochdienst „verkaufen“ Eltern-kochen-für-Eltern (Liste hängt im Kinderhaus aus/ € 65.- werden dafür an den übernehmenden Dienst bezahlt)
- Sollte der Kochdienst dennoch ausfallen, muss Pizza bestellt werden und die Hälfte der Kosten müssen vom Kochdienst des Tages übernommen werden (ca. € 85.-)



## **Essenszeiten**

11.45 Uhr: Kindergarten-Minis

12 Uhr: Kindergarten

13 Uhr: Hort; ca. 13:30 Uhr Nachesser Hort

14:45 - 15:00 Uhr: Nachtisch

## **Kinderhaus - Selbstverständnis**

Im Kinderhaus kochen die Eltern (und nicht eine angestellte Küchenhilfe). Dies nicht nur, damit wir Geld sparen, sondern weil der Kochdienst der Eltern ein wichtiges Element im Kinderhausalltag und einen unerlässlichen Teil unserer Konzeption und unseres Selbstverständnisses darstellt.

Zum einen wollen wir trotz großer Mengen die Kinder gesund und mit viel frischen Nahrungsmitteln ernähren. Zum anderen bekommen die Eltern durch den Kochdienst mit, was im Kinderhaus geschieht, sie lernen die Kinder kennen, die Kinder lernen die Eltern kennen. Die Erfahrung, aktiv am Kinderhausalltag teilzunehmen ermöglicht letztlich die Mitentscheidung und Gestaltung in anderen Fragen das Kinderhaus betreffend.