

Hüpf&Haps

Kita Pfiffikus

Das Essensmagazin



Gemüse des Monats:
BLUMENKOHL

WILLKOMMEN ZU HÜPF & HAPS!

Liebe Eltern, liebe Kinder,

mit unserem monatlichen Essensmagazin möchten wir euch einen Einblick in unsere Küche und den Alltag rund ums Essen in der Kita Pfiffikus geben. Euch erwarten leckere Speisepläne, einfache und gesunde Rezepte zum Nachkochen, spannende Rätsel, ein saisonaler Obst- und Gemüsekalender sowie viele interessante Infos rund um Ernährung und Genuss.

Unser Ziel ist es, Kinder spielerisch an gesunde Lebensmittel heranzuführen und die Freude am gemeinsamen Essen zu stärken – in der Kita und auch zu Hause. Deshalb laden wir euch herzlich ein: Nehmt euch gemeinsam Zeit, blättert durch das Magazin, entdeckt Neues und probiert vielleicht das ein oder andere Rezept zusammen aus.

Ob digital in der App oder ganz klassisch in gedruckter Form – wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Genießen!

Euer Kita Pfiffikus Team

**HALLO KINDER,
ICH BIN HAPS, DAS
KOCHENDE KÄNGURU!**

NAME: Haps

LIEBLINGSESSEN: Blumenkohl und Eis

SUPERKRAFT: Superschnell rühren

LIEBLINGSWERKZEUG: Mein Kochlöffel

HOBBYS: Neue Rezepte entdecken,
heimlich naschen

BESONDERHEIT: In meinem Beutel sind
viele Küchengeräte

MEIN LIEBSTER SPRUCH: "Hüpfen macht
hungrig, also lasst uns kochen!"

GEMÜSE DES MONATS: BLUMENKOHL



Wusstet ihr schon, dass Blumenkohl ein echtes Supergemüse ist?

Viel Vitamin C

Schon eine kleine Portion Blumenkohl (etwa eine Handvoll) hilft deinem Körper, gesund und stark zu bleiben – fast so gut wie eine Orange!

Verwandt mit Brokkoli & Co.

Auch wenn Blumenkohl weiß ist, gehört er zur gleichen Familie wie Brokkoli, Rosenkohl und Kohl. Und wusstet ihr? Es gibt ihn sogar in lila, grün und orange!

Gut für deinen Körper

Blumenkohl hat besondere Stoffe, die deinem Körper helfen können, sich zu schützen und fit zu bleiben.

Ballaststoffe für den Bauch

Er ist auch gut für deine Verdauung und hilft deinem Bauch, richtig zu arbeiten.

Also: Blumenkohl ist nicht nur lecker, sondern auch richtig gesund!

REZEPT DES MONATS: HUMMUS MIT OFENBLUMENKOHL

Für den Blumenkohl:

- Blumenkohl
- Sesam
- Thymian
- Olivenöl
- Salz



Für den Hummus:

- Kichererbsen
- Lorbeerblatt
- Knoblauch
- Salz
- Tahin
- Zitrone
- Kreuzkümmel (Kumin)
- Olivenöl
- Sumac



Der Blumenkohl

Schneide den Blumenkohl in kleine Röschen (das sind die kleinen "Bäumchen"). Koche sie kurz in leicht gesalzenem Wasser, aber nur für ca. 1 bis 2 Minuten! Danach schnell in kaltes Wasser legen (das ist wie eine kleine Abkühlung). Jetzt die Röschen mit etwas Salz und Olivenöl mischen.

Bei 250-300°C für ca. 4-6 Minuten ab in den Ofen (Grillfunktion) – lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen! Röste sie, bis sie goldbraun und knusprig sind. Zum Schluss mit Sesam und etwas Thymian bestreuen – fertig!

Der Hummus (cremiger Dip)

Die Kichererbsen müssen über Nacht in Wasser baden. Am nächsten Tag das Wasser wegschütten und die Kichererbsen abspülen. Koche sie dann mit etwas Salz, einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe 45 bis 60 Minuten weich. Lass sie abkühlen und hebe das Kochwasser auf – das ist ein Geheimtrick!

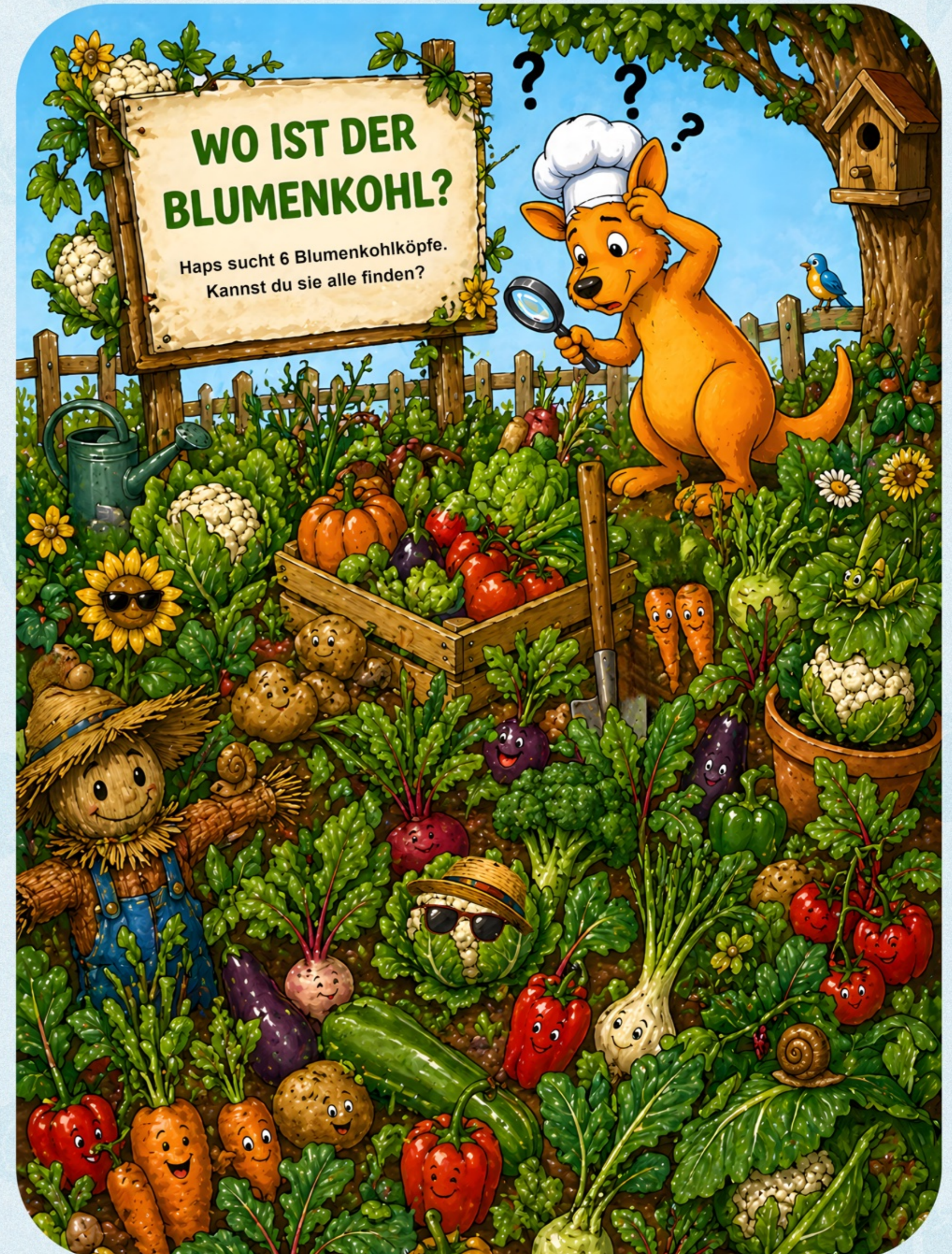
Jetzt kommen die Kichererbsen gemeinsam mit Tahin, Zitronensaft, etwas Kreuzkümmel, Salz und Knoblauch in den Mixer. Alles mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Ist sie zu dick? Dann gib einfach ein bisschen vom Kochwasser dazu! Zum Schluss mit Olivenöl und etwas Sumac (oder Paprikapulver) garnieren.

Servieren

Lege den knusprigen Blumenkohl auf einen Teller und dippe ihn in den cremigen Hummus-Dip – sooo lecker!

Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

SUCH-RÄTSEL



UNSER SPEISEPLAN IM MAI

04.05.2026 - 08.05.2026

KW 19	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Müsli, Cornflakes, Haferflocken, Milch Joghurt, Obst, Gemüse, Tee	VK-Brot, Butter, Kräuterfrischkäse, Milch, Tee, Obst/ Gemüse	Hart gekochte Eier, frisch selbstgebackene VK-Brötchen, Butter, Obst/Gemüse, Tee	Frische Croissants, Butter, selbstgemachte Marmelade, Gemüse, Obst, Milch, Tee	Maiswaffeln mit Kräuterquark, Obst, Gemüse, Tee, Milch
Mittagessen	VK-Nudeln mit Käse-Kräutersauce dazu frisches saisonales Gemüse	Wildlachs an Tomatensauce mit Salzkartoffeln und Blumenkohl	Saisonales Gemüse mit Reis und Rahmspinat	Verschiedenes Gemüse mit Salzkartoffeln und einer leichten Zitronensauce	Nudelaufwurf mit Erbsen und Möhren, Käse
Vesper	Obsteller	Blätterteigstangen süß und salzig	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Knäckebrot aus eigener Herstellung mit Butter und Käse	Frischer Obst- und Gemüseteller

Zu jedem Mittagessen reichen wir Rohkost oder Salat.
Unsere Brötchen backen wir grundsätzlich selbst aus Hefe- oder Sauerteig.

11.05.2026 - 15.05.2026

KW 20	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Müslifrühstück: Selbst hergestelltes Granola Müsli, Joghurt, Milch, Früchte und Trockenobst, dazu Obst, Gemüse, Tee	Selbst hergestelltes Knäckebrot aus verschiedenen Saaten, Butter, selbstgemachter Marmelade, Obst, Gemüse	Bircher Müsli aus eigener Herstellung aus frischen Äpfeln, Haferflocken, Joghurt, Haselnuss, Zimt, dazu Gemüse, Tee und Milch	Selbstgebackenes VK-Brot, Butter, selbst hergestellte veg. Leberwurst, Obst/Gemüse, Tee, Milch	Selbst gebackenes Zwiebelbrot, Butter, Obst, Gemüse, Tee, Milch
Mittagessen	VK-Nudeln mit Blumenkohlrahmsauce und Möhren	Selbstgemachte Mais-Porree-Puffer, dazu selbstgemachter Tzatziki und Reis	VK-Nudeln mit Brokkolicremesauce, dazu Reibekäse	Petersilienkartoffel mit Ratatouille aus frischem Gemüse	Cremige Suppe aus Kürbis, Kokos und verschiedenem Gemüse
Vesper	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Gemüseteller mit selbst hergestelltem vegetarischen Dip	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Gemüseteller mit selbst hergestelltem Quarkdip	Gemischter Obst- und Gemüseteller



18.05.2026 - 22.05.2026

KW 21	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Müslifrühstück mit Müsli, Cornflakes, Joghurt, Milch, Obst, Gemüse, Tee	Live!-Kochen mit Rührei/Spiegelei selbstgemachten VK-Brötchen, Butter, Obst/Gemüse, Tee	Selbstgemachtes Knäckebrot mit Butter und Käsesaufschnitt, Tee, Milch, Obst und Gemüse	Selbstgemachtes Bircher Müsli aus Apfel, Zimt, Joghurt, Haselnuss, dazu Tee, Milch, Obst und Gemüse	Selbstgemachtes Karotten-Sauerteig Brot, Butter, Frischkäse, Obst/ Gemüse, Tee, Milch
Mittagessen	VK-Nudeln mit einer fruchtigen selbst hergestellten Paprikasauce aus frischen Paprikas	Spinat-Reispfanne mit Knoblauch Joghurt-Dressing	Fleisch- oder alternativ Gemüsebälle in Tomatensauce mit Reis und Blumenkohl	Sojageschnetzeltes gyrosart, Tzatziki, Salzkartoffeln, grüne Bohnen	Frühlingseintopf mit Kartoffeln, Kohl, verschiedenem Gemüse und selbstgemachtem Vollkornbaguette
Vesper	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Selbstgemachte Focaccia in verschiedenen Sorten	Gemischter Obst- und Gemüseteller

All unsere herzhaften Saucen werden mit einer Brühe, die wir aus frischem Gemüse selber herstellen, vollendet.
Zu jeder Vesper reichen wir auf Nachfrage selbst hergestelltes Knäckebrot.

25.05.2026 - 29.05.2026

KW 22	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück	Müslifrühstück, Naturjoghurt, Obst, Gemüse, Milch, Tee	Live!-Kochen mit Rührei/Spiegelei selbstgemachten VK-Brötchen, Butter, Obst/Gemüse, Tee	Frisch gebackenes Brot, Frischkäse, Marmelade, Gemüseteller, Milch, Tee	Frisch gebackene VK-Brötchen, Kräuterquark, Obst- und Gemüseteller, Milch, Tee	Frisch gebackenes Brot, veg. Aufschnitt, Obst- und Gemüseteller, Milch, Tee
Mittagessen	Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit Käse überbacken	VK-Nudeln mit Putengeschnetzeltem in Käse-Kräutersauce	Süß-Saure Senfsauce mit Salzkartoffeln, dazu Kaisergemüse	Sonnenblumenbolognese mit Polenta und mariniertem Brokkoli	VK-Nudeln mit selbstgemachter Kürbis-Pilzrahmsauce
Vesper	Bunte Gemüsesticks mit Quark-Dip	Blätterteigstangen süß und salzig	Gemischter Obst- und Gemüseteller	Obsteller	Bunte Gemüsesticks mit fruchtigen Dips



Willkommen im Kindergarten Pfiffikus!

Wir haben
Kita-Plätze
frei.

Kindergarten Pfiffikus

Togostraße 66/67
13351 Berlin

(030) 45 19 076

mail@kita-
togostrasse.de

Wir sind ein lebendiger, liebevoller Kindergarten
und freuen uns auf neue Kinder.

Unser Kita-Alltag

- Psychomotorik
- Forschen, Spielen, Bewegen
- Raum für Kreativität
- Partizipatives Zusammenleben

Platz sichern auf
unserer Kita-Website:



KiB
Kinder in Bewegung
des Landessportbunds

www.bewegungskindergarten.berlin

Impressum

Kindergarten Pfiffikus
Togostraße 66/67
13351 Berlin
Tel: (030) 451 90 76
mail@kita-togostrasse.de

Redaktionell verantwortlich:

Simon Cybulak
Simone Breest
Claudia Akorli
Angelina Mathis
Jakob Alkemeyer