

Inspiration

+ URLAUB FÜR KLEINE GENIESSER

Essen im Hotel Dachsteinkönig

+ TÄGLICH FRISCH VERPFLEGT

Hochwertige Mahlzeiten in Kindertagesstätten



EXPERTENWISSEN

Richtig würzen für Kinder

WIBERG

EDITORIAL

- 03 Faktencheck:
Wussten Sie, dass ... ?
- 04 Warenkunde:
Kinder lieben ...
- 06 Gastrokonzept:
Urlaub für kleine Genießer
- 10 Tipps für Kids:
Kinder, wie die Zeit vergeht...
bei Tisch!
- 12 Rezepte Team Inspiration
- 20 Expertenwissen:
Für Kinder richtig würzen
- 22 Produkte für Kinder:
Kinder, ist das köstlich!
- 24 Reportage:
Tag für Tag gesundes Essen

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

diese Inspiration treibt es bunt! Eine ganze Ausgabe widmet sich den kleinen Gästen und ihren großen Ansprüchen. Denn abseits der Herausforderung gesund und schmackhaft für kleine Feinschmecker zu kochen, gibt es nichts Schöneres als zufrieden strahlende Kinderaugen. Auf Kinder spezialisiert hat sich das Kinderhotel Dachsteinkönig (Seite 6). Ab Seite 10 finden Sie kreative Anregungen, wie man Kindern die Wartezeit aufs Essen verkürzen kann. Neben farbenfrohen Rezepten mit optischem Wow-Effekt geben wir zudem praktische Tipps, wie man für Kinder richtig würzt (Seite 20). Eine besondere Herausforderung besteht in der täglichen Verpflegung von Kindern verschiedener Altersgruppen – eine Kindertagesstätte in Dortmund lässt Sie hinter die Kulissen blicken (Seite 24).

In diesem Sinne: viel Vergnügen beim Lesen, Nachkochen und Genießen!

Produkte für Kinder **22**



Rezepte **12**



Tipps für Kids **10**



Gastrokonzept **06**

IMPRESSUM

MEDIENINHABER / HERAUSGEBER / VERLEGER:
FRUTAROM Savory Solutions Austria GmbH / A.-Schemel-Straße 9 / 5020 Salzburg | Offenlegung gem. §25 Mediengesetz: Das Magazin ist ein Kundenmagazin von FRUTAROM Savory Solutions Austria GmbH.
Mehr Informationen finden Sie auf www.frutarom.eu | FRUTAROM REDAKTION: Daniela Haslinger-Hild / Jakob Hirsch / Nina Ferner / Philipp Kohlweg / Franziska Lipp / Michael Hrobath
E-Mail: kommunikation@frutarom.eu | FRUTAROM GESTALTUNG | LITHO: David Dietrichstein | LEKTORAT: Elisabeth Skardarasy | FOTOS: Florian Stürzenbaum / FRUTAROM / Adobe Stock / Anne Kaiser / Daniela Jakob / Peter Brenneken / Roland Gorecki (Stadt Dortmund) / Horst Müller | DRUCK: Offset5020 | COPYRIGHT: Inhalt, Layout und Bildmaterial sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung oder die Verwendung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des jeweiligen Urhebers untersagt. Um die leichte Lesbarkeit des Kundenmagazins sicherzustellen, bezieht sich bei personenbezogenen Bezeichnungen die männliche Form auf alle Geschlechter in gleicher Weise. Druck- und Satzfehler, Änderungen von Produkten sind ausdrücklich vorbehalten.

Wussten Sie, dass ... ?



... bereits **Neugeborene** die **Geschmacksrichtungen »süß«, »sauer«** und **»bitter«** schmecken? Mit rund vier Monaten kommen **»salzig«** und **»umami«** hinzu.



... sich **5 % der 12- bis 17-Jährigen** in Deutschland **fleischlos** ernähren?



... **99,3 % der deutschen Familien mindestens einmal am Tag gemeinsam essen?** Untersuchungen zeigen, dass übergewichtige Kinder seltener gemeinsam mit ihren Eltern essen als normalgewichtige Kinder oder Jugendliche.



... bei Kleinkindern noch rund **10.000 Geschmacksknospen** auf der Zunge sitzen? Bei Erwachsenen sind es nur mehr **3.000 bis 5.000**.



... es nirgends so gut schmeckt wie bei **Oma?**



... dass spätere **Vorlieben** zu gut **80 % durch Prägung während der Kindheit** entstehen? Erfahrungen und das Vorbild der Eltern sind also wichtiger als genetische Faktoren.

Quellen:

www.dkhw.de/schwerpunkte/kinderarmut-in-deutschland/gesunde-ernaehrung/studie-essensrituale-von-familien-in-deutschland/
www.thieme.de/de/baby-schwangerschaft/geschmacksentwicklung-57276.htm
www.mdr.de/wissen/essen-geschmack-kinder-sind-gourmets100.html

KINDER lieben...

„Bäh - nein!“ Wer für Kinder kocht, kennt diesen Ausruf. Doch gewisse Gerichte finden bei kleinen Gästen immer Anklang. Gerade diese Klassiker lassen sich vielfältig verfeinern und erweitern bestenfalls den kindlichen Geschmackshorizont.

REIS



Beilage, Hauptspeise, Dessert – Reis in allen erdenklichen Varianten ist bei vielen Kindern ein Fixstarter auf dem Löffel. Geschmacklich neutralere Reissorten lassen sich mit unterschiedlichsten Gewürzen – verpackt in ein Gewürzsäckchen – vielfach variieren und werden im Handumdrehen zum kreativen „Duftreis“. Knallig bunt wird beispielweise gebratener Reis mit Mais, Erbsen oder Karotten. Ebenso beliebt ist süßer Milchreis – in Varianten mit Mandel- oder Kokosmilch auch geschmacklich eine Bereicherung.

OBST & FRÜCHTE



Frische Früchte sind bei Kindern meist beliebt. Der Vorteil: Einerseits stecken sie voller Vitamine und gleichzeitig enthalten sie die bei Kindern beliebte Süße des Fruchtzuckers. Frisches Obst darf also in allen Varianten auf den Kindertisch kommen: Als Deko, knackig-frischer Zwischensnack und selbstverständlich verarbeitet in Desserts. Denn auch wenn der kleine Bauch schon voll scheint, ein abschließendes Eis geht immer! Eine hochwertige und schnelle Variante lässt sich mit gefrorenen Früchten und Joghurt gleichsam als „Blitzeis“ herstellen.



PASTA

„Nudeln gehen immer!“



Während die einen Kinder klassische Bolognese oder reine Tomatensauce bevorzugen, erlauben Puristen maximal geriebenen Parmesan – oder schlicht „pasta senza niente!“ Optisch und geschmacklich aufzupeppen, ist dann die Spielwiese echter Profis!

TIPP: Penne, Rigatoni und Fusilli lassen sich leichter „aufgabeln“ als beispielsweise Spaghetti!



KARTOFFELN



Für Kinder schwer vorstellbar, aber Kartoffeln gibt es nicht nur als Pommes frites. Wenn man sie nicht frittiert, sind Kartoffeln gesund, machen satt und sind vor allem wegen ihres neutralen Geschmacks bei Kindern beliebt. Als fettarme Alternative sind knusprige Kartoffelspalten aus dem Backofen der Hit, die richtige Würzung sorgt für den „Noch-mehr-Effekt“. Gleichermaßen beliebt ist cremiges Kartoffelpüree, das mit Röstzwiebeln den richtigen „Crunch“ bekommt. Wer den kleinen Gästen mit einer wärmenden Suppe eine Freude machen will, verwöhnt sie mit Kartoffelcremesuppe, die man farbenfroh dekorieren kann.



GEMÜSE

Knallbunte Vitamine



Nicht alle Gemüsesorten sind Kinder-Liebliche. Einigkeit herrscht meist bei Tomaten, Erbsen und Mais. Grund dafür ist neben den kräftigen Farben auch der süßliche Geschmack der reifen Vitamin-Spender. Abseits von Tomatensauce lässt sich auch hausgemachtes Ketchup – mit deutlich geringerem Zuckeranteil – die Kinderherzen höherschlagen. Erbsenpüree wiederum lässt sich leichter löffeln und erspart das Aufspießen der widerspenstigen „Kügelchen“.





Das Hotel Dachsteinkönig bietet Familien zu jeder Jahreszeit viele Möglichkeiten.



Stressfreie Mahlzeiten machen den Familienurlaub zu etwas Besonderem.



**DACHSTEINKÖNIG
FAMILUX RESORT**
Am Hornspitz 1
4824 Gosau
Österreich
Tel.: +43 6136 8888
info@dachsteinkoenig.at



URLAUB für kleine Genießer

Im oberösterreichischen Gosau, direkt am Fuße des Dachsteinmassivs im schönen Salzkammergut, eröffnete 2016 mit dem Dachsteinkönig eines der innovativsten Familienhotels des Landes. Neben unzähligen Aktivitäten für die Kinder und vielen Erholungsmöglichkeiten für die Eltern werden hier auch besondere kulinarische Konzepte für kleine Genießer umgesetzt.

Das 4*S Hotel Dachsteinkönig gehört zu den Familux Resorts und ist damit Teil der ersten und einzigen Premium-Hotelgruppe ausschließlich für Familien mit Kindern. Die Familux Gruppe betreibt außerdem das Resort Alpenrose im Tiroler Lermoos und das Oberjoch im Allgäu. Im Frühjahr 2022 eröffnet The Grand Green im Thüringer Wald, in das wieder die ganze Erfahrung

in Sachen kindgerechter Ausstattung, Design und natürlich Kulinarik einfließen darf. Im Dachsteinkönig feiert man derzeit seinen bereits 5. Geburtstag. Der Vorzeigebetrieb wird von Direktor Mario Pabst geleitet: „Bei uns im Haus sorgen 170 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit viel Kreativität, Engagement und Professionalität dafür, dass man den perfekten Familienurlaub genießen kann. Für die Kinder heißt das Abenteuer, altersgerechte Spielmöglichkeiten und Aktivitäten, für die Eltern hingegen Entspannung und das Gefühl, dass die Kinder in besten Händen sind.“

GROSSZÜGIGE KINDERBUFFETS

Beim Essen setzt man auf eigene Kinderbuffets, diverse bauliche Maßnahmen sorgen für kindgerechtes Design, ohne dabei an hochwertiger

Optik zu sparen. Die Höhe der Stationen aus Eichenholz ist mit 65 cm so gewählt, dass sich alle Kinder einfach und ohne Hürden an den Gerichten bedienen können. Die Chafing Dishes sind in die aufgelegten Steinplatten eingelassen, um einen unkomplizierten, aber auch sicheren Zugang zu den warmen Gerichten zu bieten. Die Temperatur der Speisen ist bewusst niedriger gewählt, um auch hier alle Risiken auszuschließen. Die Vorleger wiederum sind aus Holz und in Größe und Form an kleine Kinderhände angepasst.

Am Buffet können sich die kleinen Genießer dann nach Lust und Laune an der großen Auswahl bedienen. Ab 4 Jahren geht das bei den Kindern bereits ziemlich selbstständig: „Auch wenn Kinder das meist schon alles selbst können, haben unsere Mitarbeiter immer ein Auge auf das Buffet und helfen gerne

mit, falls Unterstützung benötigt wird“, beschreibt Mario Pabst das Konzept. Die ganz Kleinen werden aber ohnehin von den Eltern begleitet. An den Tisch wird nichts serviert, die Kinder können sich so das Essen ganz flexibel gestalten und selbst einteilen. Ein eigener Kinder-Speisesaal steht zudem für die betreuten Mittag- und Abendessen zur Verfügung.

MELONENHAI, GEMÜSEZUG UND GESPENSTERTORTE

Kreative Anrichteformen sorgen für einen spielerischen Zugang zum Essen. Im Gemüsezug aus Gurken mit Karottenrädern stecken frische Gemüsesticks in einem Joghurt-Dip. Aus einem Melonenhai, bei dem in eine Wassermelone ein Haimaul samt Zähnen geschnitzt ist, können kleine Melonen-Parisiennes-Kugeln gelöffelt werden.



Immer ein Highlight: der Melonenhai.



Im eigenen Kinderspeisesaal is(s)t man mit neuen Urlaubsfreunden unter sich.



Zu speziellen Anlässen wie Halloween schmücken dann ganz besondere Highlights wie die Gespenstertorte das Buffet. Dann kommt unter anderem auch eine kleine Nebelmaschine zum Einsatz, die die Kinder auf Knopfdruck selbst aktivieren können: „Da stehen dann auch schon mal 100 Kinder am Buffet und jeder will die Torte rauchen lassen“, lacht Mario Pabst über die gelungene Aktion. Selbstverständlich gibt es auch die Klassiker: Wiener Schnitzel, Geschnetzeltes, Reisfleisch und natürlich verschiedene Nudelgerichte – einfach alles, was Kinder gerne essen. Die allseits beliebten Pommes frites sind allerdings am „Erwachsenen-Buffet“ positioniert: „So haben wir zumindest eine kleine Hürde. Sonst würden manche Kids wohl nichts anderes als Pommes mit Ketchup auf ihre Teller laden“, sagt Mario Pabst mit einem Augenzwinkern.

Am Tisch sorgen Sets mit Bildern zum Ausmalen, kleinen Rätseln und Geschichten oder zum Beispiel Bastelanleitungen für Papierflugzeuge für etwas Unterhaltung. Allerdings beschränkt

sich die Zeit, die Kinder beim Essen verbringen, auf nicht mehr als 20-30 Minuten. Zu groß ist die Verlockung, gleich wieder zurück in den riesigen Indoor-Spielbereich, in die Soft-Playanlage oder zum Abenteuerspielplatz des Hotels zu sausen.

KULINARISCHE EVENTS

Kochen und Kulinarik sind natürlich auch Thema bei den zahlreichen Events und Aktivitäten des Hotels. Da werden zum Beispiel gemeinsam Zuckerschnecken gebacken und fantasievoll verziert oder gemeinsam Obstsalat gemacht. Für die Kids wird auch immer wieder gerne der Pizzaofen angefeuert, in dem die selbstbelegten Pizzakreationen dann knusprig gebacken werden. Im Kräutergarten können bei Exkursionen im Riechlabyrinth verschiedene Kräuter, Blumen, Beeren und andere aromatische Gewächse erkundet werden. Beeresträucher, Obst, Gemüse und Kräuter in dem biologisch bewirtschafteten Naschgarten laden jederzeit zum Selberpflücken ein. In einem kleinen Brunnen kann die



Wünsche, aber auch Unverträglichkeiten der kleinen Gäste stehen an erster Stelle.

Beute gewaschen und dann sogleich verputzt werden. Ein weiterer fixer und beliebter Programmpunkt ist der Bauernhofbesuch. Der ist nur einen Steinwurf vom Resort entfernt und dort lernen die Kinder, wo Milch und Eier herkommen oder wie so ein Hühnerstall aussieht.

Für die größeren Kinder, die „Teenies“, hat man im Dachsteinkönig ebenso tolle kulinarische Events auf dem Programm. In einer eigenen Grillhütte samt Hängematten, Musikbox und Kugelgrill können die Teenies mit Betreuung einen gemütlichen Nachmittag verbringen. Davor wird beim ortsansässigen Lebensmittelhändler vorbeigeradelt, um dort nach Lust und Laune und auf Kosten des Hotels für die Grillparty einzukaufen. Ideen für Aktivitäten, bei denen Essen, Lebensmittel und Kochen im Mittelpunkt stehen, hat man im Dachsteinkönig genug.

KINDERGERECHTE SPEISEZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung der Speisen wird generell behutsam gesalzen und nicht scharf gekocht, dafür sorgen milde Gewürze, Kräuter und andere aromati-



Gerade im Urlaub gilt: Süßes geht immer!



Baulich durchdachte Kinderbuffets machen die Speisen gut erreichbar.



sche Komponenten für den vollen Geschmack. Auch für den Fall, dass Kinder etwas nicht essen dürfen oder können, hat das Hotel vorgesorgt. Hier setzt man auf die individuelle Betreuung der Gäste direkt durch den Küchenchef oder Sous-Chef. Bei einem persönlichen Gespräch werden Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien, etwa auf Gluten, für den gesamten Aufenthalt besprochen: „Ich setze mich mit den Gästen hin und bespreche die Wünsche und Anforderungen. Das Kind kann dann jederzeit direkt zu

mir oder meinem Sous-Chef in die Küche kommen, einer von uns beiden ist immer im Dienst. Wir schauen uns mit den kleinen Gästen am Buffet an, was in Frage kommt oder was wir frisch zubereiten dürfen“, so Roland Rangger, der Küchenchef des Hauses.

Im Dachsteinkönig wird an alles gedacht, um kleinen Genießern und ihren Eltern einen unvergesslichen Urlaub zu bereiten. Die vielen kulinarischen Ideen machen das Hotel zu einem echten Vorzeigebetrieb für kindgerechten Genuss.

KINDER, WIE DIE ZEIT VERGEHT ...

... BEI TISCH!

„Ob der Philipp heute still, wohl bei Tische sitzen will?“ So beginnt die bekannte Geschichte vom Zappel-Philipp aus dem Kinderbuch „Der Struwwelpeter“. Mit deutlich weniger schwarzer Pädagogik und der ein oder anderen kreativen Idee ist es gar nicht so schwierig, die Wartezeit aufs Essen zu überbrücken. Und ist es spannend und lustig, ist dem Gastronomen ein Platz im Herzen seiner kleinen Stammgäste sicher.



Korkenmännchen BASTELN

Korken von Wein- oder Sektflaschen sind üblicherweise ein Abfallprodukt in der Gastronomie. Wer diese jedoch sammelt und den kleinen Gästen gemeinsam mit bunten Farben zu Verfügung stellt, sorgt für eine unterhaltsame Wartezeit. Perfekt zum Basteln eignen sich Korken von Sekt- oder Champagnerflaschen, zum Bemalen sind Filzstifte ideal.



Selbstgemachte PUZZLES

Kreative Beschäftigung am Tisch und ein tolles Spiel zum Mitnehmen – das bietet beispielsweise ein weißes, unbedrucktes Puzzle. Anders als gewohnt, ist es am Anfang fertig zusammgelegt und kann mit eigenen Motiven nach Lust und Laune bemalt und gestaltet werden. Erst dann wird zerlegt und der Puzzle-Spaß beginnt von vorne. Weiße Puzzles gibt es in Bastel- und Schreibwarenhandlungen.



Komm, WIR SPIELEN im Kopf

Zu zweit oder alleine lassen sich Domino-Steine legen. Liegen Bierdeckel am Tisch, beginnt der Wettkampf, wer die höchste Pyramide baut. Viele Spiele benötigen aber gar keine Materialien und können gleichsam „im Kopf“ gespielt werden. Wer hat nicht in seiner Kindheit „Ich sehe was, was du nicht siehst“ oder „Ich packe meinen Koffer“ gespielt? Lustig ist auch „Wer bin ich?“, wobei die Lieblingszeichentrickfigur oder eine Person aus der Verwandtschaft erraten werden muss. Falls Mama und Papa sich nicht mehr so genau erinnern können, hilft ihnen die ein oder andere Spieleidee – zum Beispiel auf der Kinderkarte – auf die Sprünge.

STIFTE & Malunterlagen

Der Klassiker der Kinderbeschäftigung geht immer. Egal, ob fantasievoll gezeichnet oder auch „Tic-Tac-Toe“ und „Hangman“ gespielt wird – mit Stiften und Papier lässt sich vieles tun und die Wartezeit vergeht wie im Flug.



TIPP: Hier finden Sie eine Malunterlage zum Downloaden und Ausdrucken für die kleinen Gäste.



Werde zum FALT-MEISTER!

Wer bei „Origami“ an das mediterrane Gewürz denkt, ist falsch gewickelt oder besser „gefaltet“. Flieger, Piratenhut, Schiff, Kranich oder Schmetterling – für unzählige Dinge gibt es Falanleitungen in allen Schwierigkeitsvarianten. Schritt-für-Schritt-Anleitungen findet man kostenfrei im Internet, spezielles Faltpapier macht es leichter und ist in jeder Schreibwarenhandlung erhältlich.

SCHLEMMER- BREI

mit bunten
Früchten



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

Schlemmer-Brei mit bunten Früchten

240 g Hafer- oder gemischte Getreideflocken, 600 ml Wasser, 600 ml Soja-, Hafer- oder Mandelmilch, 2 EL Honig, 20 Heidelbeeren, 2 Bananen, 2 Kiwis, 1 Apfel, 3 Erdbeeren, ¼ Zuckermelone, 10 Mandeln geschält, ¼ Ananas, 5 Himbeeren

WIBERG Produkte: Sweet & Spicy – Schoko & Kardamom, 1 EL Vanille zuckersüß, 1 TL Lebkuchen Gewürzmischung

ZUBEREITUNG

Schlemmer-Brei mit bunten Früchten

Hafer- bzw. Getreideflocken mit Wasser, Milch, Honig, Vanille zuckersüß sowie Lebkuchen Gewürzmischung verrühren und über Nacht quellen lassen. Früchte in Form schneiden und den Brei damit garnieren.

Tipp:

Verwenden Sie laktosefreie Milchersatzprodukte wie Mandel-, Hafer- oder Kokosmilch. Diese bringen im Vergleich zu herkömmlicher Kuhmilch spannend nussige Noten in den Brei.



Lebkuchen Gewürzmischung

Vanille zuckersüß



Sweet & Spicy – Schoko & Kardamom



Debat-Früchte-Mix



SPAGHETTI à la DRACULA

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

Spaghetti mit Tomatenragout und Mozzarella

300 ml Wasser, 700 ml Tomatenpulpe, 900 g Recheis Spaghetti di Peppino, 10 Mozzarella-Bällchen

WIBERG Produkte: Veggie-Bouillon mit Ursalz, Italienische Kräuter gefriergetrocknet, Ursalz pur grob, Tomatenflocken, Crema di Aceto Klassik

ZUBEREITUNG

Spaghetti mit Tomatenragout und Mozzarella

Wasser mit Veggie-Bouillon und Italienische Kräuter abschmecken und zusammen mit der Tomatenpulpe ca.

15 Minuten sanft köcheln lassen. Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen und zusammen

mit dem Tomatenragout anrichten. Die halbierten Mozzarella-Bällchen mit Tomatenflocken bestreuen und mit Crema di Aceto Klassik verfeinern.

Garnitur: 20 Dracula-Zähne aus gelbem Paprika



WÜRSTCHEN- OKTOPUS mit Kartoffelpüree & Sauce

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

Würstchen-Oktopus

10 Frankfurter/Wiener Würstchen, Öl zum Frittieren

Kartoffelpüree und Sauce

1 kg Kartoffeln mehlig, 125 ml Milch, 30 g Butter, 200 ml Wasser

WIBERG Produkte: WIBERG BASIC Kartoffel, 20 g Braune Sauce vegan

ZUBEREITUNG

Würstchen-Oktopus

Würstchen einschneiden und in heißem Öl frittieren.

Kartoffelpüree und Sauce

Kartoffeln kochen und schälen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit warmer Milch sowie Butter verrühren und mit WIBERG BASIC Kartoffel abschmecken. Braune Sauce vegan mit

Wasser verrühren und vor dem Servieren erwärmen.

Garnitur: Brokkoli-Bäumchen oder Brokkoli-Korallen



KNUSPER- KARTOFFELN

MIT bunten
Klecksen

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

Knusperkartoffeln

2,5 kg Kartoffeln geschält
WIBERG Produkte: Ursalz pur fein, BIO Muskatnuss gemahlen, BIO Pfeffer weiß gemahlen, BIO Natives Oliven-Öl Extra Sizilien

Bunte Kleckse

250 g Erbsen (TK), 2 rote Paprika in Streifen geschnitten, 250 g Hokkaidokürbis in Scheiben geschnitten, 30 g Butter, 250 g Sauerrahm/saure Sahne, 250 g Topfen/Quark

WIBERG Produkte: Veggie-Bouillon mit Ursalz, Ursalz pur fein, Vanille-Mix gemahlen, BIO Paprika edelsüß, Ursalz Fleisch, Basilikum-Öl, Distel-Öl, Ursalz Kräuter, Zitronia Sun, Zitrus-Öl, Curry Purpur, Sesam-Öl

ZUBEREITUNG

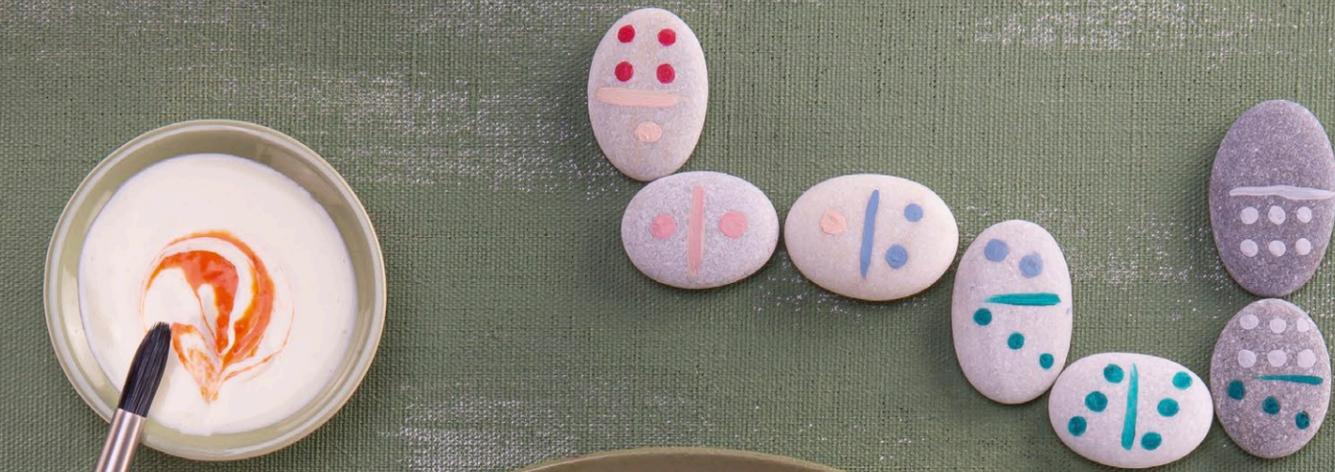
Knusperkartoffeln

Kartoffeln reiben und mit Ursalz, Muskatnuss sowie weißem Pfeffer abschmecken. In heißem Öl knusprig braten.

Bunte Kleckse

Gemüse nach Sorten getrennt in Wasser mit etwas Veggie-Bouillon kochen. Erbsen mit Butter fein pürieren und mit Ursalz und Vanille-Mix abschmecken. Paprika mit Paprika edelsüß, Ursalz Fleisch und etwas Basilikum-Öl abschmecken. Kürbis mit Distel-Öl und Ursalz Kräuter fein pürieren. Topfen/Quark mit Sauerrahm/saurer Sahne glattrühren. Die Hälfte davon mit Ursalz, Zitronia Sun und Zitrus-Öl abschmecken. Die andere Hälfte mit Ursalz, Curry Purpur und Sesam-Öl vermischen. Anschließend dekorativ auf dem Teller anrichten.

Garnitur: knusprige Speckscheiben



COOLE WRAPS

MIT *knackigem Gemüse* & KINDER-KETCHUP



ZUTATEN FÜR 100 PERSONEN

Wraps

2 kg Kichererbsen (Dose), 200 ml Zitronensaft, 100 Wraps, 10 Romana-Salate, 20 Karotten in Streifen geschnitten, 15 Paprika in Stifte geschnitten, 10 Gurken in Stifte geschnitten, Schinken und Käse nach Wahl

WIBERG Produkte: Marrakesch Style, Ursalz pur fein, Sesam-Öl

Kinder-Ketchup

1,4 kg Tomatenmark, 15 EL Blütenhonig

oder Agavendicksaft, 200 ml Wasser

WIBERG Produkte: 10 EL Raps-Öl, 10 TL WIBERG BASIC Salat, 600 ml Aceto-Plus Paprika, 10 TL Vanille zuckersüß, 10 Msp. Zimt gemahlen, 10 Msp. Ingwer gemahlen, 10 TL Orangia Sun, Ursalz pur fein

ZUBEREITUNG

Wraps

Kichererbsen zusammen mit dem Zitronensaft und einem Teil der Kichererbsen-Flüssigkeit zu einer homogenen Masse

pürieren. Mit Marrakesch Style, Ursalz und Sesam-Öl nach Belieben abschmecken. Hummus auf den Wraps verteilen und anschließend mit Salat, Karotten, Paprika und Gurken bestücken.

Tipp: Die Wraps können mit Schinken und Käse verfeinert werden.

Kinder-Ketchup

Raps-Öl mit WIBERG BASIC Salat verrühren und anschließend mit allen anderen Zutaten zu einer homogenen Masse pürieren.

Süß-saure HÜHNERSPIEßE

MIT *GEBRATENER ANANAS & Krabbencracker*

WIBERG Produkte: Asia Style, Ursalz pur fein, Sesam-Öl, 10 l Wok-Sauce Süß-Sauer

Krabbencracker

100 Krabbencracker getrocknet (Hümmerchips), Öl zum Frittieren

WIBERG Produkte: Thai Style

ZUBEREITUNG

Süß-saure Hühnerspieße mit Ananas

Hühnerfleisch mit Asia Style und Ursalz abschmecken und auf die Holzspieße stecken. Ananas sowie rote Paprika in Sesam-Öl

anschwitzen. Mit Wok-Sauce Süß-Sauer aufgießen und einige Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Hühnerspieße in Sesam-Öl saftig braten.

Krabbencracker

Krabbencracker in 180 °C heißem Öl knusprig backen und anschließend mit Thai Style abschmecken.

Garnitur: Jasminreis, Lauchsprossen

ZUTATEN FÜR 100 PERSONEN

Süß-saure Hühnerspieße mit Ananas

10 kg Hühnerbrust in Würfel geschnitten, 200 Holzspieße, 4 kg Ananas in Würfel geschnitten, 3 kg rote Paprika in Streifen geschnitten





Für Kinder richtig würzen

Sie sind unberechenbar und somit die herausforderndsten Gäste überhaupt: Kinder. Gleichzeitig gibt es nichts Schöneres für einen Koch, als wenn die Kleinen mit Genuss zugreifen und mit strahlenden Augen genießen. Damit dies gelingt, gibt es gerade beim Würzen ein paar wichtige Dinge zu beachten.

Christian Berger vom WIBERG Team Inspiration ist sich sicher: „Kinder sind unberechenbar – heute ‚Yeah‘, morgen ‚Bääh‘“, lacht der Küchenprofi und weiß auch als Vater, wovon er spricht. Gerade beim Würzen helfen einfache Grundregeln. Der kindliche Gaumen ist noch nicht durch Erfahrungen geprägt und vertraut daher den Schutzmechanismen der Evolution: „Bitter oder scharf sind Warnsignale! Deshalb lehnen Kinder solche Geschmäcker meist ab.“ Hinzu komme, dass Kinder bis zum sechsten Lebensjahr gut viermal so intensiv schmecken wie Erwachsene. Durch Geschmackserfahrungen und das Wissen um Lebensmittel verändert sich auch die Wahrnehmung, weshalb Erwachsene gerne Kaffee oder Campari trinken.

FEIN GEMAHLEN FÜR FEINEN GAUMEN

Erste Wahl bei Kindergerichten sind fein gemahlene Gewürze, da diese

einerseits ihre positiven Eigenschaften entfalten können und andererseits nicht zu intensiv sind, falls das Kind beispielsweise auf ein Kümmelkorn beißt. „Fenchel, Anis, Kümmel und Koriander sind gleichsam Verdauungshelfer. Größere Bestandteile – in der Moulinette frisch vermahlen – werden in Pulverform gut toleriert“, erläutert Berger. Ebenso verhalte es sich mit anderen Mischungen wie etwa Basic Kartoffel. Hier machen fein gemahlene Kurkuma, Lorbeer- und Majoranblätter die beliebte Knolle viel bekömmlicher. Dass Kartoffeln, Nudeln und Reis bei Kindern so hoch im Kurs stehen, ist übrigens ebenfalls evolutionär bedingt, sind sie doch perfekte Energiespender. Gerade Reis lässt sich kindgerecht perfektionieren, indem man zwar Salz



reduziert, aber dafür ein Gewürzsäckchen mit Muskatblüte, Sternanis, Nelke und Lorbeer mitkocht. So entsteht ein Duftreis voller Geschmack.

„Milde Küchenkräuter werden von kleinen Genießern besser toleriert.“

Generell lässt sich sagen: Milde Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel oder Basilikum werden von kleinen Genießern besser toleriert als herbe Aromaten wie Salbei, Bohnenkraut, Lorbeer, Beifuß oder Rosmarin. Hier empfiehlt Christian Berger, diese Geschmacksgeber in feinerer Beschaffenheit und dezenter dosiert zu verwenden. Auch getrocknete Kräuter werden idealerweise nochmals gemörsert oder fein zerkleinert.

ZUCKER, ZUCKER – ÜBERALL?

Ebenso evolutionär begründet ist die Vorliebe von Kindern für Süßes. Grund dafür ist abermals der benötigte Energiebedarf während des Heranwachsendens. Zusätzlich dürfte auch positive frühkindliche Prägung eine Rolle spielen, denkt man beispielsweise an die eher süßlichen Nuancen der Muttermilch. „Das kann man nutzen, ohne dabei raffinierten Zucker verwenden zu müssen“, erklärt Christian Berger. Auf Zucker im Salatdressing kann verzichten, wer dafür zu den AcetoPlus Fruchtcompositionen greift. „Die fruchtige

Süße von Himbeeren, Mango, Passionsfrucht oder auch Karotte reduziert die essigsaurige Note und entspricht dem kindlichen Gaumen“, empfiehlt Berger. Gleichzeitig sprechen die intensiven Farben Kinderaugen an, denn noch mehr als bei Erwachsenen gilt: Das (kleine) Auge isst mit!



Unverzichtbar bei allen Salaten sind hochwertige Öle. Diese sollten ausschließlich kaltgepresst sein, um Vitamine und hochwertige Fettsäuren zu bewahren. Geschmacklich haben auch hier die samtigeren Noten die Nase vorn. Hochwertiges Raps- und Distel-Öl oder nussige Varianten wie Sesam-, Walnuss- oder Macadamia-Öl schmecken Kindern besser als bitteres Oliven-Öl.

MYSTISCHES ZAUBERGEWÜRZ

Ein wahrer Zauberkünstler beim Kochen für Kinder ist die Vanille. Bereits kleinste Mengen werden positiv wahrgenommen – „Mjam-Effekt“ garantiert. Und dies gilt nicht nur bei Desserts, sondern auch in der pikanten Küche wie in Schmorgerichten, Suppen, Eintöpfen oder auch in Verbindung mit Erbsen oder Tomaten. Weshalb Menschen bereits kleinste Mengen an Vanille wahrnehmen und positiv bewerten, gibt der Wissenschaft noch immer Rätsel auf. Gemeinhin geht man von einer sehr frühen Prägung bereits während der Schwangerschaft aus. Ebenso beinhaltet Muttermilch einen merklichen Anteil an Vanilleduftstoffen.

KLEINE TRICKS – GROSSE WIRKUNG

Es ist herausfordernd, den Geschmack von Kindern zu treffen. Mit kleinen Tricks öffnet man aber die Tür zu neuen Geschmackserlebnissen und erweitert den kulinarischen Horizont der kleinen Genießern in alle Richtungen. Ein lohnendes Unterfangen!



Christian Berger
WIBERG Team Inspiration



KINDER, IST DAS KÖSTLICH!

VANILLE – das beliebteste Gewürz der Welt

Was wäre die kreative Kochkunst ohne Vanille? Doch auch abseits der Dessertküche haben die Schoten viel mehr Potenzial. Vanille gilt als die „Königin der Gewürze“ und reiht sich mit Safran in die wertvollsten und edelsten Gewürze der Welt ein. Gerade Kinder spricht die Vanille – besonders in pikanten Kreationen – auf besondere Art an und wird sogar in kleinsten Mengen positiv wahrgenommen. Im WIBERG Sortiment findet sich neben den ganzen Schoten **Vanille Gourmet** auch der praktische **Vanille-Mix** in gemahlener Form.



GOMASHIO GROB – für Ninja und Samurai

Viele Kinder sind in der Welt fernöstlicher Kämpfer fast zu Hause. **Gomashio grob** bringt das Land der aufgehenden Sonne auf den Kinderteller. Die nussigen Nuancen von geröstetem und geschältem Sesam harmonieren perfekt mit der feinen Salznote.



PISTAZIEN – Snack Attack für die Kleinen

Pistazien lassen sich vielseitig einsetzen – süß, pikant oder einfach als gesunder Knabber-Spaß zwischendurch. Ganz nebenbei liefern die grünen Kerne viele ungesättigte Fettsäuren und stecken auch voller anderer wichtiger Nährstoffe wie etwa Magnesium oder Kalzium. Die WIBERG **Pistazien** sind handverlesen und geschält, was die Verwendung wesentlich erleichtert.



BIO URSALZ KRÄUTER – eines für alles

Die richtige Menge Salz und harmonische Kräuter-Nuancen: Was bei Kindern schnell zur Herausforderung wird, erledigt sich mit WIBERG **BIO Ursalz Kräuter** von selbst. Der praktische Alleskönner zaubert die richtige Dosis Geschmack in Gerichte wie Dips, Salate und Saucen! **BIO Ursalz Kräuter** ist eine ausgewogene Mischung aus naturbelassenem Salz und Kräutern. Die hochwertige Bioqualität sichert die Auswahl an natürlichen Zutaten.



SÜßE SAUCEN – perfekt für kleine Naschkatzen

Naschen muss sein! Als perfekte Basis für kreative Mousses, Cremes sowie Eiskreationen oder auch zum kreativen Dekorieren und Finishen eignen sich die süßen Saucen **Sweet & Salty – Karamell & Ursalz** oder **Sweet & Spicy – Schoko & Kardamom**.



Warum „SÜßES ODER SAURES“?

Frische Zitronennoten sind Fixstarter in Teigwaren, Cremes oder Getränken – mit WIBERG **Zitronia Sun** geht geschmacklich die Sonne auf. Zusätzlich lässt es sich auch hervorragend in Zuckergüssen für Cookies oder klassischen Zitronentorten verrühren und verfeinert überdies auch Grillsaucen und Dips.

SAUER MACHT LUSTIG – und fruchtig macht froh!

Gerade bei Kindern muss Zucker im Salatdressing nicht sein. Die fruchtig-frechen **AcetoPlus** Varianten sind perfekt, um eine leichte Säure (teilweise nur 1,2 %) und fruchtige Süße in den Salat zu bringen. Gleichzeitig besticht beispielsweise **AcetoPlus Mango** auch durch die kräftige Farbe und wird ganz schnell zum Star im Kinder-Salat.





Rohkost mit Dip in einem essbaren Schälchen, einfach nur köstlich!

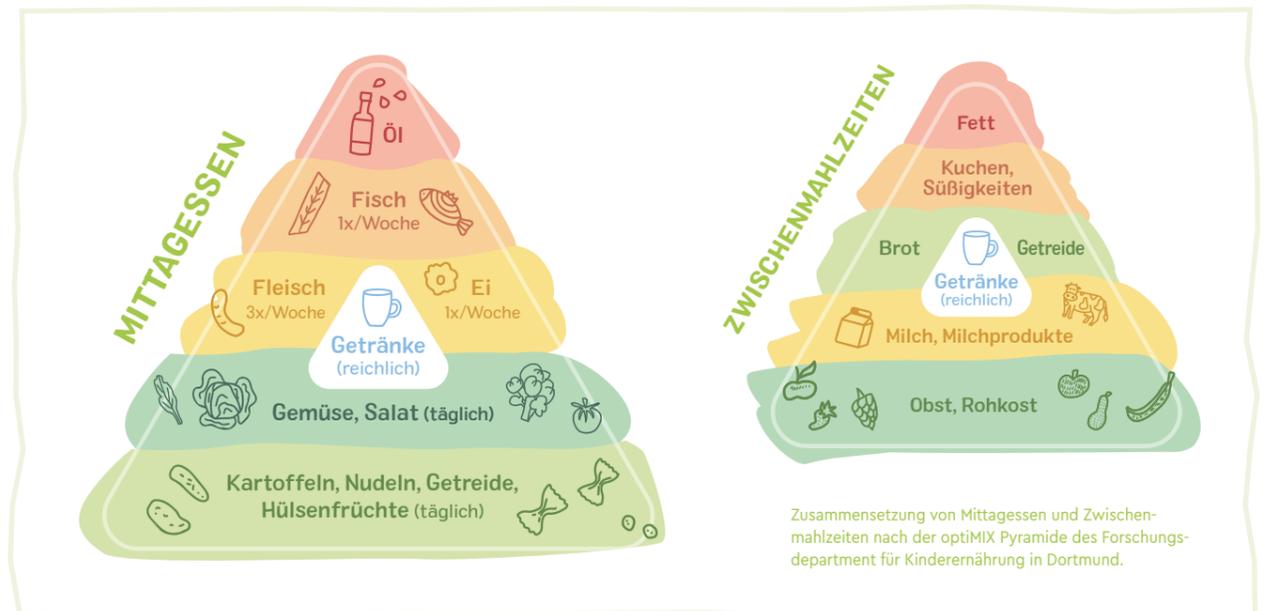
Tag für Tag gesundes Essen

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist der Grundstein für die körperliche und kognitive Entwicklung von Kindern. In den FABIDO-Kitas der Stadt Dortmund wird nach einem in Deutschland einzigartigen Ernährungskonzept gekocht: Dafür wurden die Lieblingsgerichte der Kinder nach dem Prinzip der Optimierten Mischkost zertifiziert. So wird seit mittlerweile über zehn Jahren sichergestellt, dass die Kinder gesund und abwechslungsreich essen, der Genuss dabei aber nicht zu kurz kommt.

Ein Gespräch mit Anne Pavel und Andrea Dennissen ist herzerfrischend: Wenn die Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft und die Teamleiterin der Fachreferate des städtischen Trägers FABIDO zum Interview gebeten werden, geraten sie sowohl ins Fachsimpeln als auch ins Schwär-

men. Das, wofür sie täglich aufstehen, scheint sie ganz und gar mit Begeisterung zu erfüllen. Dass Arbeit so bereichernd sein kann, ist allein schon eine Seltenheit. Dass sie auch noch sinnstiftend ist – und zwar nicht nur für jene, die diese Arbeit verrichten – sondern auch für viele Generationen kleiner Menschen und Heranwachsender, ist umso bemerkenswerter.

In Anne Pavels und Andrea Dennissens Arbeitsleben dreht sich alles um 6.162 Kinder zwischen 0 und 6 Jahren, die aktuell in den 98 FABIDO-Tageseinrichtungen betreut werden. Die Kitas befinden sich in allen zwölf Stadtbezirken von Dortmund, bieten Platz für 25 bis 150 Kinder und sind in vielerlei Hinsicht vorbildhaft. „Wir sind in unserer der Weltanschauung sehr offen“, sagt Anne Pavel. „Und wir arbeiten mit hohen und zeitgemäßen Standards,



etwa in Sachen Ethik, Fairness, Nachhaltigkeit und Ernährung, die auch Eltern gut finden.“ So wurden fast alle FABIDO-Einrichtungen bis Ende des Jahres 2021 als „Faire KITAS“ zertifiziert. Damit wird gewährleistet, dass Kinder erste Einsichten in globale Zusammenhänge und in die Auswirkungen des eigenen Verbrauchs von natürlichen Rohstoffen und der Verteilungsgerechtigkeit in der Welt erhalten. FABIDO wurde im Dezember 2021 zusätzlich als „Fairer Träger“ ausgezeichnet.

51 ZERTIFIZIERTE REZEPTE

Diese Auszeichnung ergänzt in idealer Form das Ernährungskonzept der FABIDO-Tageseinrichtungen, das einzigartig in Deutschland ist. In allen 46 Wirtschaftsküchen, die den Kitas angeschlossen sind, wird seit zehn Jahren

ausschließlich nach dem Konzept der Optimierten Mischkost gekocht. Konkret bedeutet das, dass jede einzelne Mittags- und Nachmittagsmahlzeit, die die Kinder zu sich nehmen, nach optiMIX zertifiziert ist. Jene Standorte, die über keine eigene Wirtschaftsküche verfügen, werden von einer Tochterfirma des städtischen Klinikums beliefert: Diese teils vorgegarten Gerichte sind ebenfalls optiMIX-zertifiziert und wer-

den in den Kitas vor Ort auf den Punkt zubereitet. Allergien und Sonderkostformen der Kinder können gegen Vorlage eines ärztlichen Attests abgedeckt werden.

BESTENS VERSORGT

„Als wir uns dazu entschlossen haben, unsere Wirtschaftsküchen zertifizieren zu lassen, reichten alle Häuser die

„Auf Zucker wird so weit wie möglich verzichtet. Die Kinder essen das alles mit Genuss.“

Anne Pavel, Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft FABIDO



Im FABIDO-Familienzentrum Am Ostpark lernt Jessica Berke (rechts) unter Anleitung der Leiterin der Wirtschaftsküche Ingrid Schulte-Kemminghausen (links) die verantwortungsvolle Aufgabe der Hauswirtschafterin.



Gemeinsam gesund und lecker zu genießen, macht doppelt Spaß!

„Die Türen zu den Küchen stehen offen und die Kinder sind an der Gestaltung des Speiseplans beteiligt.“

Anne Pavel, Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft FABIDO

Liebblingsrezepte ihrer Kinder ein. Diese Rezepte wurden vom Forschungsdepartment für Kinderernährung Dortmund evaluiert, kategorisiert und zertifiziert“, erläutert Anne Pavel. „Wir haben nun einen Pool von 51 Rezepten für die Mittagsmahlzeit und zehn Rezepten für den Nachmittagssnack, aus dem unsere Küchenleitungen schöpfen können. Alle Mahlzeiten sind so abgestimmt, dass sie den für Kinder aktuellen Referenzwerten hinsichtlich Energie- und Nährstoffzufuhr entsprechen. Das optiMIX-Konzept ist angelehnt an die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.“ Auf die Frage, was sich seit der Zertifizierung grundlegend geändert hat, muss Anne Pavel nicht lange überlegen: „Der Nachtsch. Es gibt nämlich keinen mehr. Dieser ist in einer sehr gesunden Form in den Nachmittagssnack gewandert.“

ZUM WOHL DER KINDER

In der Praxis kann jede Kita ihre Wochenspeisepläne selbstständig zu-

sammenstellen: So können Wünsche der Kinder, aber auch Aspekte von Herkunft und Religion berücksichtigt werden. Von fünf Mittagsmahlzeiten werden pro Woche maximal ein Fisch- und ein Fleischgericht serviert, die restlichen drei Tage wird vegetarisch gekocht – unter besonderer Berücksichtigung von Genuss, Qualität, Frische, Regionalität, Saisonalität und der Ökobilanz. Aus letzterem Grund werden Quinoa und Reis eher sparsam verwendet, lieber greift man auf europäische Alternativen wie Dinkel, Gerste oder Hirse zurück. Der Bio-Anteil liegt aktuell bei mindestens zwanzig Prozent, in den großen Häusern weit

höher. Das Wohl der Kinder steht an oberster Stelle und das spiegelt sich in den Gerichten wider: Nudeln, Mehl und Reis gibt es ausschließlich in Vollkorn. Auf Zucker wird so weit wie möglich verzichtet. Die Kinder essen das alles mit Genuss. „Bei uns in der Kita zumindest, was viele Eltern verwundert“, schmunzelt Anne Pavel. „Zuhause sieht die Sache oft anders aus und Vollkornnudeln oder Gemüse werden wieder verschmäht.“

VERANTWORTUNG UND VERTRAUEN

„Bei den Rezepten sind die Zutaten verbindlich, nicht jedoch, was daraus gemacht wird“, erklärt Anne Pavel und Andrea Dennissen ergänzt: „Die Partizipation der Kinder ist uns enorm wichtig. Die Türen zu den Küchen stehen offen und die Kinder sind an der Gestaltung des Speiseplans beteiligt. So gibt es etwa ‚Wunschessen‘ der Gruppe oder spezielle Gerichte zu Festtagen. Die Kinder dürfen auch in die Küche gehen, um ihr Essen zu holen und nachzufragen. Darüber hinaus haben wir zahlreiche Projekte, um die Kinder an gutes Essen heranzuführen: So wird im Rahmen von pädagogischen Aktionen gemeinsam Brot gebacken oder regelmäßig ein Lernbauernhof in der Region besucht.“

Überhaupt wird der Austausch unter den 244 Kolleginnen und Kollegen gezielt gefördert: Die Küchenleitungen sind in vier Arbeitskreisen organisiert,

die sich regelmäßig treffen. Dabei werden Erfahrungen, etwa mit neuen Gewürzen, ebenso ausgetauscht wie Rezeptideen. Genauso wichtig wie der interne Austausch ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Partnern und Lieferanten. „Mit WIBERG arbeiten wir mittlerweile seit Jahrzehnten zusammen“, erläutert Anne Pavel. „Zum einen schätzen wir die enorme Produktvielfalt in bester Bio-Qualität, den guten Geschmack, aber auch die Transparenz in Sachen Herkunft und Lieferanten. Die Gewürze von WIBERG enthalten sehr wenige deklarationspflichtige Zusatzstoffe, zudem wird auf Palmöl verzichtet. Die Gewürze sind leicht in der Handhabung und eigenen sich perfekt zum Experimentieren. Durch den intensiven Geschmack können wir den Anteil an Salz reduzieren.“

KRÄUTER ZUM EXPERIMENTIEREN

Anne Pavel, die selbst Ökotrophologin ist und viele Jahre eine Wirtschaftsküche leitete, bevor sie bei FABIDO in den Innendienst wechselte, kennt sich bestens aus in der Praxis: „Zu meinen persönlichen Favoriten etwa zählt die Mischung ‚Burger Mix Herby‘, die wir nicht nur für Fleisch und Burger, son-



Ein beliebtes Gericht in allen Kitas sind Grünkernbratlinge, die Maria Felix, die Leiterin der Wirtschaftsküche in der FABIDO-Kita Lange Straße, für die Kinder gerne frisch zubereitet.

dern auch für Hefeteig oder Grünkernfrikadellen verwenden. Auch der geräucherte Paprika ist toll: Wird er in einem vegetarischen Eintopf verwendet, schmeckt das beinahe schon so, als wäre Mettwurst drinnen. Verwendet man ihn im Brotteig, kann man daraus zweifärbiges rot-weißes Brot zaubern.“ Lebensmittelsicherheit spielt bei den FABIDO-Wirtschaftsküchen eine große Rolle: Die Naturprodukte von WIBERG werden hier mit gutem Gewissen eingesetzt. „Die Kräuter können sehr sparsam eingesetzt werden, haben eine lange Haltbarkeit und – egal, welche Fragen wir haben – unsere Ansprechpartnerin ist immer für uns da“, sagt Anne Pavel.

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Und wenn mit Liebe gekocht wird, schmeckt man das auch. Die Kinder in den FABIDO-Einrichtungen danken das große Bemühen um ihr Wohlbefinden. Hier wird der Grundstein für eine gute Ernährung gelegt. Auf ein wohlwollendes Miteinander und eine gute Atmosphäre in der Küche und am Tisch legt man größten Wert. Und da Begeisterung ansteckend ist und hier Menschen wie Anne Pavel und Andrea Dennissen am Werk sind, wundert es nicht, dass auch die Kinder mit Begeisterung essen – und genießen.



Die Kinder besuchen gerne Piotr Balbatum, den Leiter der Wirtschaftsküche in der FABIDO-Kita Am Stuckenrodt 8, und erleben, wie die leckeren Speisen zubereitet werden.

MO	DI	MI	DO	FR
Mittagessen				
Vollkornnudeln Linsensalade Blattsalat	Ofengulasch Vollkornreis Krautsalat	Gemüse- Kartoffel- auflauf	Roter Fischauf- lauf Bulgur, Erbsen	Wirsing- eintopf Vollkornbrot
Nachmittagssnack				
Vanillepudding	Obst mit Vollkorn- zwieback	Vollkornbrot mit Kräuter- butter	Rohkost mit Voll- kornbrot	Apfelkuchen

Beispiel eines Speiseplans



QR-Code scannen und das FABIDO-Kochbuch herunterladen:





Vegan, köstlich, leicht

Die neue Braune Sauce vegan vereint köstlichen Geschmack und veganen Lifestyle. Die kaltquellende Sauce ist im Handumdrehen angerührt und besticht mit perfekter Konsistenz. Bewusst wurde bei der Rezeptur auf die Zugabe von Allergenen, Hefeextrakt oder Palmfett verzichtet. Somit machen die von Natur aus veganen Zutaten und die ausschließlich natürlichen Aromen die Braune Sauce vegan zur Bereicherung für eine ernährungsbewusste Küche mit höchstem Anspruch an Qualität und Geschmack. Mehr Informationen unter www.wiberg.eu

NEU
Braune Sauce
vegan