

häufig gestellte Fragen.. zum Mittagstisch

Wer kocht für mein Kind?

Wir sind ein kleines Team aus Mann und Frau namens Simon und Laura, das es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Kleinsten von uns mit Gutem zu versorgen. Wir kommen ursprünglich aus dem Gesundheitsbereich und sahen in der Gründung unserer Küche die Gelegenheit, unser Wissen und unsere Erfahrung in Schmackhaftes und Leckeres zu verwandeln. Unsere Tätigkeiten in der Küche werden ergänzt durch unsere ernährungstherapeutische Praxis, in welcher Laura als Diätologin und Stillberaterin Ernährungsberatung- sowie Therapie, Vorsorge und Wellness für die Zielgruppe Frau, Mama & Kind anbietet.

Woher kommt das Essen? Wo befindet sich die Küche?

Unsere Küche, die den Namen „Erna Maria“ trägt, befindet sich in Untermieming und ermöglicht damit sehr kurze Wege hin zu unseren kleinen Gästen. Raus aus dem Ofen, rein ins Lieferauto und ab auf den Tisch!

Was gibt es denn da am Teller so zu finden?

Unsere Speisepläne versuchen eine bunte Mischung aus für Kinder Bekanntem und Vertrautem sowie Neuem, Spannendem und die Neugier-Weckendem zu bieten. So bemühen wir uns den Lieblingen der Hausmannskost gleichfalls wie leckerem vielleicht oftmals noch Unbekanntem bewusst einen Platz zu geben.

Wir arbeiten stets mit dem Bewusstsein, dass eine vielfältige, bunte Ernährung für unsere Kleinsten eine wesentliche Säule für ein gesundes Leben darstellt. Weiters sind wir davon überzeugt, dass es wichtig ist, Kindern immer und immer wieder verschiedene Lebensmittel anzubieten und sie dabei zu unterstützen, Vertrauen in eine vielfältige Ernährungspalette aufbauen zu können.

Bis auf wenige Ausnahmen haben wir uns bewusst dazu entschieden, unseren Mittagstisch vegetarisch zu gestalten. Damit bieten wir ein Konzept, das ergänzt mit den Gerichten, die der Familientisch zu Hause zaubert, am besten den aktuellen Ernährungsempfehlungen zum Fleischverzehr für Kleinkinder und Kinder entspricht (pro Woche nicht mehr als insgesamt max. 3x Fleisch oder Wurst).

Aber wird man davon satt? Und ist mein Kind damit gut versorgt?

Dass dein Kind gut mit Nährstoffen versorgt wird, dafür setzen wir uns ein! Es gibt sehr viele Alternativen zum Fleisch, die hochwertiges Eiweiß liefern. So kochen wir mit einer Vielzahl verschiedener Hülsenfrüchte, Milch- und Milchprodukten und Eiern. Wir verwenden unterschiedlichstes Getreide und Kartoffel, die satt machen. Pflanzliche Öle aus Raps, Leinsamen und Olive, verschiedene Samen und Nüsse gehören zu unseren alltäglichen Zutaten.

Wir lieben Obst und Gemüse - manchmal ganz offensichtlich und manchmal gut versteckt, finden sie immer einen Platz in all unseren Gerichten. All unsere Mittagstisch-Kreationen besitzen stets ein vollwertiges, durchdachtes Nährstoffprofil.

Unsere Teige rühren und kneten wir selbst. Im Kuchen landet bei uns ballaststoffreiches Vollkorn

und viiiiele Nüsse. Schokolade gibt's auch - selbstverständlich. Immerhin beliefern wir kleine Genießer. Ketchup? Haben wir! Allerdings selbst gemacht. Ein Kokos-Curry mit der lustigen Kichererbse? Warum nicht? Ofenfrischer Butterzopf und Marmelade?

Lieben wir! Das Rezept haben wir von einer unserer Urgroßmütter. Die Marmelade kochen wir aus Ranggener Himbeeren, solange der Vorrat in unserem Tiefkühler reicht, selbst ein. Mmmh. Das Butterpäckchen versehen wir mit einer Schleife.

Dem Smoothie fügen wir die Notiz hinzu, was so alles in ihm steckt und die roten Holunderbeeren für den extra Kick Vitamin C - die sammeln wir im Spätsommer selbst!

Und Kräuter? Ja die gibt's saisonal direkt in unserem eigenen Bio-Garten!

Weil zu kochen ein Ausdruck von Liebe ist - davon sind wir überzeugt ...

und sehr glücklich, dein Kind mit **unserem Gutem** satt machen zu dürfen!

eure Laura Ölhafen & Simon Schauer

Wir sind für dich da! Lernen wir uns kennen!

Erna Maria Nutrition - Gutes für Frau, Mama & Kind

www.ernamaria.at - gutes@ernamaria.at - +43 670 40 44 772

