

## Verpflegungs-Referenz

Essen, essen, essen. Unsere Jüngste, wie auch ihre beiden Geschwister essen bei C'mone alle sehr gerne 😊.

Wild, Steak, Safran-Risotto, „Spaghetti al Vongole“, Spargel, Tomaten mit Mozzarella, Kartoffelstampf mit Möhren, Parmesan, Käse und alle möglichen Sorten von Wurst. Würstchen, Steak und Sparerips vom Grill, es wird im Sommer bis zum Herbst auch draußen zubereitet und gegessen.

Dazu gibt es Salat, je nach Verfügbarkeit aus dem eigenen Garten. Denn auf der großen Außenfläche hinter dem Haus ist nicht nur Platz zum Spielen und Chillen, auch Gemüse, Kräuter, Blumen zum Riechen sowie für die Bienen und Obst werden dort angepflanzt. Es ist neben der Kinderbetreuung eine Menge Arbeit und dies wissen wir zu würdigen und zu schätzen. Unsere Kinder lernen dort, welche Arbeit und auch Verantwortung hinter der Pflege, Ernte und Zubereitung unserer selbst angebauten wie auch gekauften Lebensmittel steckt, oder auch aus den Trauben frisch gepressten Traubensaft und im Dörrautomaten Rosinen herzustellen.

Ferner gibt es Milch, selbstgemachten Tee, Säfte, Limo, und Sirup, diese aber auch mitunter gekauft.

Gebacken wird ebenfalls vieles, wie zum Beispiel Knäckebrot, Milchbrot, Hefezopf, Blätterteig-Produkten, Toastbrot, Muffin, Kuchen, Käsestangen usw.

Aufgrund des hohen Zeitaufwandes werden diese Produkte aber auch teilweise zugekauft.

Da die Kinder zu verschiedenen Uhrzeiten kommen, wird erst einzeln und dann noch einmal gemeinsam gefrühstückt.

Mittags, nachmittags und auf dem Spielplatz wird gemeinsam gegessen und getrunken.

Essen und Trinken sind Gemeinschaft. Man lernt die Lebensmittel wertzuschätzen und zu genießen.

Dies können auch die Kleinsten lernen und es zieht sich durch bis zu den „Großen“.

Um es zusammenzufassen: Einfach nur LECKER und SEHR GUT

Köln, im Juli 2023

[REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED] & [REDACTED]  
[REDACTED]

[REDACTED]  
[REDACTED]