

NÄHRSTOFFREICHE BIO PRODUKTE ZUR PRÄVENTION VON
FEHL- UND MANGELERNÄHRUNG.

KIDS'N TEENS

IDEEN FÜR COOLE GERICHTE



ETADORO
GENUSS - DER GUT TUT

ETADORO FÜR GESUNDE & STARKE KIDS'N TEENS



INHALT

Infos, Ideen und Rezepte

Suppe & Strudel	04.
Pasta & Bolo	06.
Gnocchi & Polpette	08.
Burger & Buns	10.
Tacos & Cranberries	12.
Burritos & Wraps	14.
Nuggets & Crunch	16.
Mandel & Dattel	18.
Zucker & Gefahr	20.
Lösung & Zukunft	22.

Wir bieten Bio Produkte mit einer von Natur aus hohen Nährstoffdichte zur Unterstützung einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung.

KEIN-FLEISCH-STRUDEL

WIE GEHT DAS?

1. (Veganen) Blätterteig herstellen bzw. kaufen und auf 2 Platten á 250 g verteilen
2. Füllung nach Rezeptur herstellen und auf den Teigplatten verteilen
3. Um die Füllung herum mit einem "Kleber" arbeiten, siehe "TIPP"
4. Platten möglichst eng zu einem Strudel aufrollen und das Backblech setzen
5. Mit dem gleichen Kleber wie bei Schritt 3 die Strudel leicht bepinseln und backen



WAS KOMMT REIN?

- 100 g ETADORO Sonnenblumen Hack
- 200 g Wasser
- 25 g Julienne vom Babyspinat

- 4 g Salz
- 3 g Pfeffer
- Prise Muskat
- 3 g Knoblauchgranulat
- 3 g Zwiebelgranulat
- 6 g Paprika edelsüß
- 20 g Pflanzenöl

- 25 g Kichererbsenmehl } als Eiersatz
- 25 g Wasser }



TIPP

Wir brauchen Eiersatz für die Hack-Masse und einen "Kleber", um den Strudelteig schön zu verbinden. Dafür mischen wir Kichererbsenmehl und Wasser (handwarm) im Verhältnis 1:1.

WAS IST ZU TUN?

Das Sonnenblumen Hack ganz leicht und kurz mit wenig Fett anrösten, die Julienne vom Blattspinat unterheben und mit Wasser aufgießen.

Sämtliche Trockengewürze mit dem Pflanzenöl zu einer Gewürzpaste vermischen und gleichmäßig in die Hack-Masse einrühren.

Kichererbsenmehl und Wasser glattrühren und als Eiersatz in die Masse geben. Die Menge entspricht ca. 2 Eiern.

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
ca. 40 Minuten

Gebacken wird bei 190°C Umluft für ca. 20 bis 22 Minuten.



BOLOGNESE STYLE

In nur wenigen Minuten zum italienischen Bolognese-Genuss mit der veganen Bolognese aus unserem Sonnenblumenhack.

Die Grundmasse in einen Topf geben, mit der entsprechenden Menge Wasser aufgießen und gut verrühren. Abgedeckt etwa 5-10 Minuten auf niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

That's it. Für Groß und Klein ein Vergnügen.

 **ZUBEREITUNGSZEIT**
ca. 15 Minuten

Mehr Zeit? Vor der Zubereitung fein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch farblos anschwitzen, frische Tomatenwürfel hinzugeben und mit frischem Basilikum verfeinern.



TIPPS & TRICKS

Veganer Parmesan geht übrigens ganz einfach: 100 g Cashews mit 20 g Hefeflocken bis zur gewünschten Konsistenz mahlen und mit Salz und Knoblauchpulver nach Geschmack würzen.

Übrigens: Basilikum hat einen hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Kalzium, u.a. enthält es Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe.



Unsere Produkte auf Basis von Sonnenblumenhack aus 100 % Bio Sonnenblumenkernen aus Österreich sind die perfekte vegane Fleischalternative.

Mit 50% Protein in der Basis, liefern sie gut bekömmliches pflanzliches Eiweiß.

Nebenbei hat dieses Gericht einen 15% geringeren CO² Fußabdruck als die herkömmliche Hackfleischvariante.



GNOCCHI ROSSI MIT SUNNY POLPETTE

Sonnenblumenbällchen auf Tomaten-Gnocchi mit ein wenig Grillgemüse und Basilikumpesto.

Wenn es kein Fleisch ist, muss man für die Kinder natürlich einen coolen Namen finden... Sunny Polpette oder Sonnenblumenbällchen trifft es doch ganz gut, was wir hiergezaubert haben!

Mit schönen italienischen Gewürzen und Kräutern schmecken die Kugeln auf jeden Fall nach einem:

Urlaub.



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 35 Minuten



POLPETTE GANZ EINFACH

1. Zwiebel und Knoblauch fein geschnitten in wenig Olivenöl farblos anschwitzen
2. In die Frikadellen Style Grundmischung einrühren und thematisch passend würzen: Oregano, Pfeffer, Salz, Basilikum
3. Wasser dazu, Masse ca. 10 Min. rasten lassen, anschließend Bällchen formen
4. Bällchen bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind
5. Zum Schluss eine Flocke vegane Butter und Mehrsalzflocken in die Pfanne, durchschwenken, fertig

TIPPS & TRICKS

Das Pesto ist vegan einfach zuzubereiten: genauso wie das herkömmliche, nur nicht mit Parmesan, sondern mit zerstoßenen Nüssen wie Cashews oder Mandeln & Hefeflocken.

Dazu ein paar pfiifige Gewürznoten setzen mit Zwiebel- & Knoblauchgranulat, Agavendicksaft und feinem Pfeffer: fertig ist das pflanzliche Pesto. Ganz ohne Hexerei...





ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten

BURGERRECHTE FÜR ALLE!

In nur wenigen Minuten zum saftige Burger-Glück mit unserem veganen Burgerpattie aus Sonnenblumenhack.

Genieße Dein rein pflanzliches Kraftpaket aus europäischem Sonnenblumenprotein und Sorge für Dein Wohlbefinden im Alltag.

KOMPLIZIERT? KINDERLEICHT!

1. Burgermischung in eine Schüssel geben, mit 160 ml kaltem Wasser gut verkneten
2. Je nach Verwendung nachwürzen (z.B. ländertypisch) und Masse etwa 10 Minuten quellen lassen
3. Gleichgroße, flache Burgerpatties formen
4. In einer Pfanne mit Speiseöl auf niedriger bis mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3-4 Minuten goldbraun braten



GOOD TO KNOW

Vegane, proteinreiche Burgerpatties lassen sich auch und gerade für Kinder & Teenager zu einem perfekten Essen arrangieren.

Altersgerechte Kreationen machen gesundes Essen zu einem Highlight fernab der gängigen Fast Food-Alternativen. Ohne Allergene, Geschmacksverstärker, Aromen und Konservierungsstoffe. Dafür mit Kalzium, Eisen, Magnesium, Kalium und viel Geschmack.

Wow!

TIPPS & TRICKS

Anstelle des klassischen Ketchups und der Mayonnaise empfehlen wir zum Beispiel unsere Protein-Dips "Tomate", "Curry" und für die größeren Kinder "Paprika-Chili".

Nicht nur für die Pommes zum Dippen - nein: auch als Aufstrich bzw. Sauce auf dem Burger ein Überraschungsmoment mit extra Protein-Kick!

Junglauch anstelle von rohen Zwiebeln macht das Ganze noch mal verträglicher für Jung und Alt und wer es gern noch aromatischer mag: anstelle von frischem Knoblauch kann man sehr gut Knoblauchgranulat in die Trockenmasse geben. Höhere Verträglichkeit für alle und "weniger Geruch"...



RAINBOW TACOS MIT CRANBERRIES

Für Kinder und Teenager eine Fiesta im Mund!

NUR DAS BESTE

Unser veganes Bio Sonnenblumenhack kann nach eigenen Vorlieben gewürzt werden. Es eignet sich perfekt als proteinreiche Ergänzung von pflanzenbasierten Gerichten wie Chili sin Carne, Lasagne, Burger und Aufläufe. Oder großartige Rainbow Tacos...



Tacos sind eine traditionelle mexikanische Speise, die aus einer Tortilla besteht, die mit verschiedenen Zutaten gefüllt ist. Die Tortilla wird normalerweise aus Maismehl oder Weizenmehl hergestellt und kann entweder weich oder knusprig sein.

TACOS?

Tacos werden oft mit zusätzlichen Zutaten wie Guacamole, Dips oder Koriander garniert und sind für ihre Vielseitigkeit und den herzhaften Geschmack bekannt.



ZUBEREITUNGS-
ZEIT
20 Minuten



Unser Sonnenblumen-Hack braucht für die Tacofülle nur gutes Pflanzenöl, ein paar pffiffige Gewürze und für die letzten Sekunden in der Pfanne einen Schuss Gemüsebrühe.

Das macht das Hack saftig und gibt in Kombination mit dem fein gewürfelten Gemüse und den leckeren Dips und Kräutern ein vertrautes Mundgefühl mit ordentlich Power auf der Zunge.

Pro-Tipp: etwas Mushroom Sauce für mehr Stickiness.

TIPPS & TRICKS

Brate das Hack mit ausreichend gutem Öl an, bis es schöne Farbe bekommt. Fülle das Hack um und erwärme die Tacos im Restfett. So bekommst Du direkt ein bisschen Geschmackspower auf die Fladen.

Für die Kinder kann man sehr gut unseren Protein Dip "Tomate" mit etwas Mandeljoghurt mischen und hat perfekten Ketchupersatz, ohne Zucker, mit viel Power. Für "die Großen" empfehlen wir unseren "Paprika-Chili-Dip".

Die Dips rührt man nur mit Öl und Wasser an, das stimmigste Öl ist hier das Mandelöl. es ist reich an Vitamin E und voll von ungesättigten Fettsäuren.

FANCY KIDDO BURRITOS

Für Mamas und Papas genau die richtige Variante, um den Kindern und Jugendlichen cooles Essen nahe zu bringen: Wraps und Burritos.

Ob "gewickelt und serviert" oder den Umweg über den Backofen mit ein wenig Cheese on top - hier kann man alles reinpacken. Reis, Couscous, Quinoa, Kartoffeln, Gemüse, Kräuter, tolle Gewürze und Saucen - aber vor allem eins: unser Sonnenblumen Hack.



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 20 Minuten



ALLES IST ERLAUBT

Belege die Teigfladen nach Belieben, ideal sind Wraps und Burritos auch für "Resteverwertung".

Wie wickelst Du am besten? Tortilla bestenfalls leicht erwärmen, nur mittig belegen und nicht allzu voll, „lange Seite“ eng auf die Füllung klappen und anrollen, „kurze Seiten“ einschlagen, zur langen Seite hin aufrollen.



HIGH END CONVENIENCE

Lassen wir Zahlen sprechen. Eine Portion Sonnenblumenhack liefert

- soviel Magnesium wie 5 Bananen
- soviel Kalium wie 1 Banane
- soviel Eiweiß wie 2 Eier bzw.
- soviel Eiweiß wie 3 Becher Joghurt

und ist mineralstoffreicher als Rinderhack:

- 3 x mehr Magnesium
- 38% mehr Kalzium
- 2 x mehr Eisen
- 4 x mehr Kalium

Ach so: es hat übrigens auch 67% weniger Fett. Noch Fragen?



Burritos bieten eine Vielzahl von Zutaten, aus denen Kinder wählen können. Obwohl die traditionelle Füllung Fleisch und Bohnen beinhaltet, können Kinder ihre eigenen bevorzugten Zutaten wie Gemüse, Käse oder Reis hinzufügen.

Dies ermöglicht es ihnen, ihre Geschmacksvorlieben zu berücksichtigen und das Essen zu individualisieren.





FUNNY SUNNY NUGGETS

Auf Basis unseres Sonnenblumen Hack können wir mit ein paar Handgriffen und gekochten Kartoffeln, Kichererbsenmehl, Wasser und ein paar Gewürzen sensationell knusprige, leckere Nuggets für die Kinder machen.

Wobei: die sind so lecker, dass alle Mamas und Papas auch was wollen, also lieber ein bisschen mehr machen!

Die Panier geht ganz leicht mit Kichererbsenmehl, Wasser und glutenfreien Bröseln. Beilagen nach Wahl, idealerweise kindgerecht mit Erbsenreis, Kartoffelpüree oder Pommes.



ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 40 Minuten



OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE, GESCHMACKSVERSTÄRKENDE ZUSATZSTOFFE, RIESELHILFEN ODER TRENNMITTEL, KEINE METYLCELLULOSE.

ALLES NATUR.



WIE GEHT DAS DENN?

200 g Kartoffeln weich kochen, mehlig kochende sind hier ideal. Sobald sie weich sind, durch eine Kartoffelpresse drücken und abkühlen lassen.

5 g Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Zwiebelgranulat mit 30 g Kichererbsenmehl vermengen.

100 g Sonnenblumen Hack mit der Gewürz-Kichererbsenmehl-Mischung in der Küchenmaschine etwas feiner cuttern.

„Kartoffelbrei“ einarbeiten, und zum Schluss mit 50 - 80 g Wasser (je nach Konsistenz) einrühren.

Teig ausrollen auf ca. 8 mm Stärke, Nuggets in gewünschter Form ausstechen oder schneiden, panieren und ausbacken.

TIPPS & TRICKS

Anstelle des klassischen Ketchups und der Mayonnaise empfehlen wir zum Beispiel unsere Protein-Dips „Tomate“, „Curry“ und für die größeren Kinder „Paprika-Chili“.

Wer den extra Crunch mag, kann in die Panier noch ein wenig zerkleinerte Corn Flakes geben, das bringt dann extra Kick beim Snacken.





ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 5 Minuten

ALLERLECKERSTES MANDELPORRIDGE

Veganer Mandelbrei aus Bio Mandelprotein mit Datteln.

Unser Mandelporridge verkürzt die eine oder Diskussion über "was gibt's zum Frühstück"! Es geht schnell, schmeckt allen und ist gesund.

Genieße unseren natürlichen Protein-Boost von sonnengebräunten Bio-Mandeln aus Sizilien und starte mit gut gelauntem Gaumen in den Tag.

Reich an Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor, frei von zugesetztem Zucker!

QUICK & EASY

1. Inhalt in eine Schüssel füllen und mit 130 ml kochendem Wasser aufgießen. Alternativ kannst Du auch Mandelmilch oder Hafermilch hernehmen, das ist auch toll.
2. Gut umrühren und etwa 3 Minuten ziehen lassen.
3. Optional mit frischen Beeren, Banane oder Nüssen verfeinern. Gepuffter Dinkel oder Amaranth passt auch perfekt als crunchy Topping.
4. Noch warm oder kalt genießen. Oder mitnehmen...

TIPPS & TRICKS

Wenn Du es süßer magst, kannst Du Ahornsirup, Agavendicksaft oder Reissirup dazugeben. Auch ein paar geröstete Nüsse passen perfekt zu unserem Porridge.

Wenn Du es gern fluffig und cremig hast, schäume Hafermilch auf und rühre das Porridge dann vorsichtig ein. Ein bisschen Zimt dazu und fertig.



ZUCKER ALS GESUNDHEITSRISIKO



Während der Pandemie (bekräftigt durch Forsa-Studie 2022) war eine starke Zunahme von Übergewicht bei Kindern verzeichnet worden.

Fast jedes 6. Kind ist dicker geworden, wobei die 10-12-Jährigen hier am stärksten betroffen waren. 27% der Kinder bzw. Jugendlichen verzehrten mehr Süßigkeiten und saßen und schrieben 44% bewegten sich weniger.

Eltern sollten hier in der Vorbildrolle sein, was aber gerade zu Pandemiezeiten nicht immer als gegeben vorausgesetzt werden konnte.



FREIER ZUCKER

Freie Zucker sind industriell hergestellt und liefern zusätzliche, aber leere Kalorien ohne nutritiven Mehrwert. Sie sättigen nicht, sie beeinflussen lediglich den Blutzuckerspiegel negativ.

Freie Zucker kommen unter anderem in gesüßten Produkten, Süßgetränken und verarbeiteten Milchprodukten vor. Hierbei verzehren Kinder mehr als doppelt soviel freien Zucker wie empfohlen. Diese Empfehlung beläuft sich auf deutlich unter 10% der täglichen Energiezufuhr.

Das Resultat sind meist Erkrankungen bzw. der Grundstein zu solchen, wie beispielsweise Diabetes.

NATÜRLICHER ZUCKER

Natürlichen Zucker findet man in Früchten, Gemüse, Getreide, Nüssen und auch Milchprodukten. Er ist eine sogenannte integrale Komponente einer ausgewogenen, gesunden Ernährung.

Im natürlichen Vorkommen wird Zucker langsam verzehrt, in deutlich kleineren Mengen, er ist ballaststoffreich und der Verzehr resultiert in einem längeren Sättigungsgefühl.

Wesentlicher Vorteil: es gibt keine gesundheitlichen Risiken.



GEFAHREN DURCH FEHL- & MANGELERNÄHRUNG

- Übergewicht / Adipositas
- Bluthochdruck, Diabetes, Fettleber
- Schlechte Zahngesundheit (Karies)
- gastrointestinales Beschwerden (Blähungen, Diarrhoe, Bauchschmerzen)
- Risiko für Erkrankungen (Herzkrankheiten, Diabetes) und Benachteiligungen (Armut) im Erwachsenenalter
- Mangelerscheinungen durch nährstoffarme Ernährung (Mangel an Eiweiß, Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink, Jod und Vitamin A)



FOLGEN EINER FEHL- & MANGELERNÄHRUNG

- Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit und Leistungsschwäche
- Verzögerte geistige und körperliche Entwicklung
- Geschwächtes Immunsystem
- Heißhungerattacken durch Verbote der Eltern: süße und fettreiche Lebensmittel
- Ungesunder Bezug zum eigenen Körper

Und genau darum bieten wir Bio Produkte mit einer von Natur aus hohen Nährstoffdichte zur Unterstützung einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung – 100% Genuss. Vegan. Bio.

UNSERE IDEE

Wir von ETADORO stehen für 100% natürliche, innovative, gesunde und proteinreiche Bio Produkte, die unsere Wertschätzung und unseren Respekt gegenüber der Natur und den Menschen widerspiegeln.

Dabei begleiten wir Menschen jeden Tag auf dem Weg hin zu einer bewussten und gesundheitsorientierten Ernährung durch hochwertige Bio Genusslebensmittel.

Unser Ziel ist es, Bio Produkte einer noch größeren Anzahl an Menschen zugänglich zu machen - in Zusammenarbeit mit unserem qualifizierten Expertenteam.



DEINE ETADORO VORTEILE

Geschmack

Mach keine Kompromisse, genieß die Freude am Essen. Schmackhafte und gleichzeitig gesunde Produkte.

Vertrauen

Verlass dich auf unser Expertenteam. Ehrliche, transparente Aufklärung und Kontrolle – über die gesamte Produktentwicklung bis hin zum fertigen Produkt.

Nachhaltigkeit

Umweltfreundliche Lieferketten, vertrauensvolle Partnerschaften und hochwertige, sorgfältig ausgewählte Rohstoffe.

Smart Convenience

Erlebe Freiheit zu jeder Zeit. Mühelose und einfache Einbindung der Produkte in deinen Alltag.

Wohlbefinden

Ein ganzheitliches Genuss-Konzept für eine bewusste und positive Einstellung zum eigenen Körper und zum Essen.

Dein Ansprechpartner

Daniel Pichler
daniel@etadoro.at
+43 664 4672014



UNSERE EXPERTISE

Als international tätiges Unternehmen ist unser vorherrschender Grundgedanke: **FAIRNESS und ETHIK.**

Daher legen wir großen Wert auf eine umweltschonende Produktion sowie transparente und nachvollziehbare Handelsbeziehungen – stets unter Einhaltung hoher sozialer und ökologischer Standards.

Vertrauensvolle Partnerschaften haben für uns höchste Priorität.

Unser MOTTO dabei: Mittendrin statt nur dabei. Deswegen reisen wir persönlich zu den Bauern und ihren Plantagen. So unterstützen wir nicht nur heimische Produzenten, sondern auch eine Vielzahl an Kleinbauern in Übersee.

“Mit hochwertigen Bio-Genusslebensmitteln wollen wir gesundheitsbewussten Menschen eine Ernährung ermöglichen, die nicht nur gut tut, sondern vor allem auch schmeckt!” - **Daniel, Gründer**



Wir ermöglichen ihnen eine sichere Aussaat & Ernte, ein faires Einkommen und unterstützen sie mit professionellen Schulungen und der Entwicklung benötigter Hilfsmittel.

Durch diese Transparenz schaffen wir vor allem eines: **VERTRAUEN.**

Selbstverständlich entwickeln und testen wir kontinuierlich innovative Rezepturen mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften, in enger Zusammenarbeit mit qualifizierten Produktentwicklern/innen und Ernährungswissenschaftlern/innen.

Diese Produkte entsprechen unseren höchsten Qualitätsansprüchen und Wertvorstellungen.



ETADORO GmbH

Hauptplatz 4
AT-6020 Innsbruck

“Mit hochwertigen Bio-Genusslebensmitteln wollen wir gesundheitsbewussten Menschen eine Ernährung ermöglichen, die nicht nur gut tut, sondern vor allem auch schmeckt!”

Daniel Pichler

www.etadoro.at

Vollständiges Impressum unter www.etadoro.at.

COOLINARISCHE UMSETZUNG: VEGANPROFIS
www.wenderoth.at