



## Was ist denn eine Kichererbse?

Die runzelige, erbsen- große Hülsenfrucht wird auch Echte Kicher, Kicherling oder Kaffee-Erbse genannt. Sie stammt ursprünglich aus dem



Mittleren Osten und wird von den Menschen schon seit fast 10.000 Jahren als Nahrungsmittel genutzt. Kichererbsen sind reich an Folsäure, Zink und Eisen.

Mit dem Kichern hat die Kichererbse nichts zu tun, auch wenn die Zipfel und Kerben der Samen vielleicht an kleine lachende Gesichter erinnern.

Zu verdanken hat die Hülsenfrucht ihre Benennung der sprachgeschichtlichen Entwicklung: aus dem lateinischen Begriff cicer (kiker gesprochen) wurde im Althochdeutschen Kihhira und schließlich Kicher.

### Kichererbse – Vollwertkost Kerstin Frost

Paul-Malzahn-Straße 23  
15751 Niederlehme

Funk: (0151) 1842 7623

Fax: (030) 6489 916

e-Mail: [frost@kichererbse-vollwertkost.de](mailto:frost@kichererbse-vollwertkost.de)

[www.kichererbse-vollwertkost.de](http://www.kichererbse-vollwertkost.de)



# Vollwertkost von Kerstin Frost



## Wir kochen Vollwertkost, die Kindern schmeckt.



Frisch, gesund und abwechslungsreich - das ist unser Motto bei der Zubereitung unseres kindgerechten Vollwert-Caterings.

Bereits in der frühen Kindheit wird die Basis für Geschmack und

Ernährungsgewohnheiten für das ganze Leben gebildet. Kinder sollten daher so früh wie möglich den Geschmack von gesundem Essen kennen und lieben lernen.

- > Wir bevorzugen in unserer Vollwertküche pflanzliche Nahrungsmittel, Vollkornprodukte, frisches Gemüse und Obst.
- > Unerhitzte Frischkost ist fester Bestandteil unserer Speisepläne.
- > Fleisch bieten wir nur gelegentlich an.
- > Unsere Produkte beziehen wir aus der Region Brandenburg – immer frisch und der Jahreszeit entsprechend, immer von hoher Qualität.
- > Bei der Zubereitung verzichten wir selbstverständlich auf Zusatzstoffe und achten auf eine schonende und Nährwert erhaltende Verarbeitung der Lebensmittel.

- > Wir kochen fettarm und nur mit ausgewogenen Pflanzenfetten.
- > Zum Süßen verwenden wir Honig oder Rohrzucker.
- > Alle von uns zubereiteten Mahlzeiten sind nicht nur schmackhaft sondern auch reich an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien, Kohlenhydraten, essenziellen Fettsäuren und Eiweiß.

Kurze Lieferwege und spezielle Wärmebehälter sorgen dafür, dass unsere Mahlzeiten direkt aus unserer Küche auf Ihren Tisch kommen.

So haben Sie täglich Kontakt mit uns und können auch den wöchentlich wechselnden Speiseplan besprechen.

Ihr Kichererbsen-Team



Vollwertkost stärkt das Immun- und Nervensystem, denn der Körper erhält damit alle lebenswichtigen Vitalstoffe. Übergewicht und Mangelerscheinungen können vermieden werden.

