



Newsletter – August 2020 „Vegetarische Kita-Verpflegung“

Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Blumenkohl, Bohnen (Busch-/ Stangenbohnen), Brokkoli, Chinakohl, Eisbergsalat, Erbsen/Zuckererbsen, Feldsalat/Rapunzel, Gemüsefenchel, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo Rossa/ L. Bionda, Mangold, Möhren, Porree/Lauch, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Rucola, Spinat, Spitzkohl, Stangen-/Bleichsellerie, Tomaten, Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln	Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren rot, Kirschen sauer, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren

Schon gewusst?

Für immer mehr Kitas stellt die vegetarische Ernährung eine geeignete Alternative zu den gewohnten Essenskonzepten dar.

Unter den verschiedenen vegetarischen Ernährungsformen ist die ovo-lacto-vegetarische Ernährung eine geeignete Wahl für die Verpflegung in der Kita. Sie beinhaltet den Verzicht auf Fleisch und Fleischprodukte sowie auf Fisch und Meerestiere. Die Silben „ovo“ für Ei und „lacto“ für Milch weisen auf die Lebensmittel hin, die neben der pflanzlichen Kost verzehrt werden.

Gründe für den bewussten Verzicht auf Fleisch und Fisch

Gesundheit

Vorbeugung von ernährungsmitbedingten Erkrankungen, wie Übergewicht, Diabetes oder Bluthochdruck

ethisch-religiöse Aspekte

Tierschutz/ -wohl
 religiöse Auffassungen

ökologisch-ökonomische Aspekte

Klimafreundlichkeit
 Ressourcenschonung
 z.B. im Bereich Ackerfläche, Wasser



Worauf ist bei der Umsetzung einer **vegetarischen** Kost zu achten?

Die Komponenten Fleisch und Fisch aus dem ursprünglichen Speiseplan zu streichen, erscheint zunächst als die „unkomplizierte“ Lösung. Doch ganz so einfach ist es nicht. Fleisch und Fisch liefern notwendige Nährstoffe.

Nährstoffe in Fleisch bzw. Fisch

Proteine

Vitamin B₁₂

Eisen

Omega-3 Fettsäuren

Jod

Für eine bedarfsgerechte Ernährung müssen diese Nährstoffe kompensiert werden.

Erreicht wird dies, indem der Speiseplan mit bestimmten Lebensmitteln ergänzt wird.

Hülsenfrüchte, wie Linsen, Kichererbsen, Erbsen oder Weiße Bohnen sind beispielsweise hervorragende **Proteinlieferanten**. Um die Proteinqualität pflanzlicher Proteinquellen zu verbessern d.h. damit der Körper die Proteine besser verwerten kann, sollten diese gezielt kombiniert werden (z.B. Kartoffeln und Ei, Kartoffeln und Quark, Hülsenfrüchte und Vollkornbrot).

Für eine adäquate Versorgung mit **Vitamin B₁₂** kann auf **Milchprodukte (v. a. Käse) und Eier** zurückgegriffen werden.

Durch den Einsatz von **Jodsalz** und **jodhaltigen Lebensmitteln** (z. B. Brot mit Jodsalz, Nori-Algen) kann einer Einschränkung der Jodversorgung entgegengewirkt werden.

Eisen zählt bei der ovo-lacto-vegetarischen Ernährung zu den kritischen Nährstoffen, da der menschliche Körper dieses aus tierischen Lebensmitteln besser aufnehmen kann als aus pflanzlichen Produkten. Die **Eisenaufnahme** aus **pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. aus Hülsenfrüchten, Hirse oder Haferflocken)** wird verbessert, indem sie mit Lebensmitteln reich an Vitamin C, Zitronensäure (z.B. aus Obst und Gemüse wie Beeren, Orange, Kiwi, Melone als Nachtisch oder Paprika, Brokkoli, Blumenkohl, Fenchel, Petersilie im Hauptgericht/Salat) oder Milchsäure (z. B. aus Sauerkraut) kombiniert werden.

Fettreicher Fisch ist Hauptlieferant für zwei langkettige **Omega-3-Fettsäuren**. Wird kein Fisch verzehrt, ist der menschliche Körper nur in geringem Maße in der Lage, diese beiden aus der **lebensnotwendigen Fettsäure Alpha-Linolensäure** selbst herzustellen. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure, wie **Rapsöl** sowie **Nüsse oder Ölsaaten** spielen daher eine wichtige Rolle in der vegetarischen Ernährung. Der Verzehr von Fisch kann jedoch nicht komplett ersetzt werden. Standardmäßig sollte Rapsöl zum Kochen und Backen verwendet werden. Alternativ können **Leinöl** oder **Walnussöl** für Salatdressings und zum Verfeinern von Dips verwendet werden. **Leinsamen** (bestenfalls geschrotet) und **Walnüsse** eignen sich gut als Komponenten von Brot, Müsli, Bratlingen oder als Topping für Salate.



In der Kita empfiehlt es sich das Angebot von **Nüssen, Leinsamen** oder **Sesam** in **gemahlener Form** oder als **Nuss- oder Samenmus** (z. B. als **Mandelmus** oder **Sesampaste**) anzubieten.



💡 Durch die abwechslungsreiche Verwendung von
**Hülsenfrüchten,
Nüssen und Saaten,
hochwertigen Pflanzenölen,
Vollkornerezeugnissen, sowie
Obst und Gemüse**
werden die fehlenden Nährstoffe ausgeglichen.

Fleischersatzprodukte

Fleischersatzprodukte werden industriell hergestellt, sind hochverarbeitet und stehen vielfach bereits küchenfertig zur Verfügung.

Zum Beispiel:

- Würstchen, Schnitzel, Geschnetzeltes, Hack, Bällchen, Filetstreifen, Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis, aus Quorn (fermentiertes **Myzel** des Schlauchpilzes) oder aus Seitan (Weizenprotein)
- vegetarische Salami, vegane Fleischwurst, weitere vegetarische Wurсталternativen
- Produkte aus texturierten Lupinen, Süßerbsen

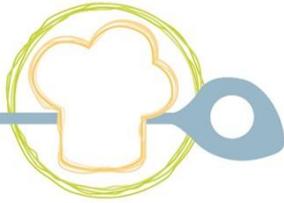
Da die Qualität der Produkte sehr unterschiedlich ist, können nur schwer Kriterien festgelegt werden.

Tofu (inklusive eingelegtem Tofu), der nicht weiterverarbeitet ist, zählt nicht als Fleischersatzprodukt.

Bei der Umsetzung einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung stellt die Verwendung von gering verarbeiteten Fleischersatzprodukten eine gute Alternative dar, diese sollten aber nur in Maßen eingesetzt werden (max. 1x wöchentlich).

Das Ernährungsverhalten wird maßgeblich in der frühen Kindheit geprägt.

Eine vegetarische Kost in der Kita kann dazu beitragen, dass das Kind auch im späteren Leben einen überwiegend pflanzlich geprägten Ernährungsstil beibehält, was als gesundheitsförderlich und empfehlenswert gilt.



Kriterien der ovo-lacto-vegetarischen Menülinie

Werden die nachfolgend angegebenen Kriterien berücksichtigt, können für die Mittagsverpflegung für **20 aufeinanderfolgende** Tage ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte kreiert werden, welche zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen.



Getränke

täglich

Trink-, Mineralwasser, ungesüßter Früchte-, Kräutertee oder Rotbuschtee



Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln

täglich

mind. 4x Vollkornprodukte

Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf, Reispfanne, Reis als Beilage

Couscous-Salat, Lasagne, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirseauflauf, Quinoa, Dinkel, Weizen oder Bulgur gekocht

Vollkornteigwaren, -pizza, Naturreis, Vollkornbrot

max. 4x Kartoffelerzeugnisse

Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße



Gemüse und Salat

täglich

mind. 8x Rohkost oder Salat

gegarte Möhre, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüsebratling, gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Spinat

Tomaten-, Gurken- oder Krautsalat, gemischter Salat, Gemüsesticks

mind. 4x Hülsenfrüchte

Linsenbolognese, Bohnenbratlinge, Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Kichererbsencurry, Chili sin carne



Obst

mind. 8x Obst

Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat

zusätzlich mind. 4x Nüsse, Kerne oder Ölsamen

als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe), gemahlen in Bratlingen, Nussmus



Milch und Milchprodukte

mind. 8x Milch und Milchprodukte

in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen

Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße Pfannkuchen mit Gemüse, Eierstich, Aufläufe



Fette und Öle

Rapsöl ist Standardöl

Weitere Informationen sowie hilfreiche Tipps, Rezepte und Beispielspeisepläne für eine ovo-lacto-vegetarische Verpflegung in der Kita finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menuelinie/>

!Terminankündigung!

Vom 22. bis 29. September 2020 findet die erste bundesweite Aktionswoche *Deutschland rettet Lebensmittel!* (<https://www.zugutfuerdietonne.de/ueber-uns/aktionswoche/>) statt. **Daher steht in der nächsten Ausgabe das Thema „Gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung“ im Fokus!**

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.vnskt.de

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de



Erbseaufstrich

Zutaten

750 g Erbsen, TK
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
Jodsalz und Pfeffer
Alternativ: mit 100 g Pecorino, gerieben



Zubereitung

Die **Erbsen** auftauen und in ein hohes Gefäß geben. **Zitronensaft**, **Knoblauch** und **Olivenöl** hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken.

Tipp: Variiert werden kann der Aufstrich mit frischen Kräutern, wie Dill und Petersilie, aber auch mit Sesam oder Kurkuma.

Linsensalat

Zutaten

270 g rote Linsen (evtl. vorgekocht von Zuhause mitbringen)
500 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch
2 EL Oliven-/Leinöl
4 TL Balsamicoessig
Jodsalz, Pfeffer
1 rote Zwiebeln
300 g Tomaten
Petersilie
200 g Feldsalat

Zubereitung

Die **Linsen** in der **Gemüsebrühe** garkochen, anschließend abgießen und abkühlen lassen. Währenddessen den **Knoblauch** pressen und mit **Öl**, **Essig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing mixen. Die **Zwiebeln** fein würfeln, die gewaschenen **Tomaten** in Stücke schneiden, **Petersilie** fein hacken, den **Feldsalat** waschen und bei Bedarf klein zupfen. Nun alles mit den abgekühlten Linsen vermischen. Zuletzt das Dressing vor dem Servieren mit Salat vermischen.



Hummus (Kichererbsen-Aufstrich /-Dip)

Zutaten

- 1 Dose (á 400 g) Kichererbsen
- ½ Zitronen (übrige Hälfte kann z.B. für Zitruswasser verwendet werden)
- 2 EL Sesampaste (Tahina)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Zum Abschmecken Jodsalz
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 3 EL Wasser (etwa 30 ml)
- 3 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer
- Optional:* frische Petersilie, edelsüßes Paprikapulver oder mildes Currypulver

Zubereitung

Kichererbsen abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. **Zitrone** halbieren und den Saft auspressen. Kichererbsen mit **Sesampaste**, **Knoblauch**, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen), etwas **Salz** und 1 TL **Cumin** in den Mixer geben oder mit dem Handmixer zerkleinern. Etwa 3 EL **Wasser** und 3 EL **Öl** dazugeben und mixen. Wenn die Konsistenz zu dick ist, kann ein wenig mehr Wasser dazugegeben werden, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Wenn gewünscht mit **weißem Pfeffer**, Salz, Cumin und Zitronensaft noch weiter abschmecken. Der Hummus kann nach Belieben noch mit frischer Petersilie (gewaschen, trocken geschüttelt und klein geschnitten) und edelsüßem Paprikapulver oder mildem Currypulver verfeinert werden.

Der Hummus schmeckt gut als Dip zu Gemüse-Sticks oder Crackern oder als Brotaufstrich.

Vollkorn-Kräuter-Cracker

Zutaten

- 180 g Vollkornmehl
- 20 g geschrotete Leinsamen
- ½ TL Jodsalz
- 2 EL Kräuter der Provence/Oregano (getrocknet)
- 1 ½ EL Olivenöl/Leinöl/Rapsöl
- ca. 140 ml Wasser (evtl. mehr)

Zubereitung

Ofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Trockene Zutaten** in einer Schüssel vermengen. **Olivenöl** und **Wasser** dazu, kneten bis fester Teig entsteht. Teig auf Backpapier so dünn wie möglich ausrollen (je dünner desto knuspriger). Teig (z.B. mit Pizzaschneider) in gleichmäßige 2x2 cm große Quadrate schneiden. Ofen auf 215 °C runter und Cracker 12-20 Minuten oder bis sie anfangen goldbraun zu werden backen. Abkühlen lassen und genießen. Cracker halten sich einige Tage in luftdichter Dose.