

Textversion der Folge 4

Wertschätzung in der Kitaverpflegung – ein Blick auf den Teller

Interviewer: Nastazja Kruszewski & Hannah Schöneberg

Gesprächspersonen: Edith Gätjen

[00:00:00] Intro: Ich mag am liebsten Erdbeeren. Ich mag auch Erdbeeren. Beim Brokkoli. Was war beim Brokkoli? Also da wusste ich schon, dass mir das nicht schmeckt, weil ich weiß, dass ich Brokkoli nicht mag, weil ich davor halt schon mal gekostet habe und da hat es mir schon nicht geschmeckt. Deswegen esse ich jetzt keinen Brokkoli.

Hallo und herzlich willkommen zu „Horch mal, wer da is(s)t!“, der Podcast für die Kita-Verpflegung. Mein Name ist Nastazja Kruszewski und mein Name ist Hannah Schöneberg und zusammen oder auch mal allein sprechen wir mit Experten aus der Kita-Praxis und -Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen.

[00:01:01] Hannah Schöneberg: Und wir sprechen heute zum Thema Wertschätzung in der Kita-Verpflegung über die Lebensmittelauswahl, also über das, was und wie es auf dem Teller landet. Im ersten Teil zur Wertschätzung in der Kita-Verpflegung haben wir über die Aspekte Drumherum gesprochen, die eine wertschätzende Kita-Verpflegung ausmachen. Hört dort auch gerne mal rein.

[00:01:24] Nastazja Kruszewski: Hallo. Schön, dass du da bist und uns heute wieder hier mit Informationen zur Wertschätzung in der Kita-Verpflegung bereichern wirst. Wir haben ja beim letzten Mal quasi darüber gesprochen auch, dass jede Mahlzeit ein pädagogisches Angebot ist, und in dieser Folge wollen wir uns anschauen, was auf dem Teller liegt, so wie Hannah es schon angedeutet hatte, und wie hier Wertschätzung auch eine Rolle spielt. Und da wäre jetzt die Überleitung zu meiner ersten Frage. Welche Rolle spielt denn die Mahlzeitengestaltung für eine wertschätzende Kita-Verpflegung?

[00:02:09] Edith Gätjen: Also ich denke, ganz, ganz wichtig, da sind wir ja ganz mittendrin in der ganzen Thematik der Nachhaltigkeit, dass wir eben insbesondere wertschätzend eben unserer Umwelt gegenüber arbeiten. Eben das Zusammenstellen, aber sicherlich auch wirtschafts- und sozialverträglich, also ganz im Sinne eben einer Vollwerternährung. Da denke ich, ist das entscheidend, das auch eben in der Kita von Anfang an ebenso zu praktizieren. Wenn wir dann nochmal ganz genau auf die Kita schauen, geht es natürlich auch um die Wertschätzung allen Kindern gegenüber. Das würde bedeuten, dass wir eben die Thematiken Religion und auch Ethik mit reinbringen, Kultur mit hineinbringen, das wäre auch wertschätzend, finde ich, und, ganz klar, eben Nahrungsmittelallergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder sonstige eben ernährungsmitbedingte oder bedingte eben Erkrankungen der Kinder. Das sind ja lauter eben Einflussfaktoren auf eben wirklich unser Speiseangebot. Danach richtet es sich ja.

[00:03:25] Nastazja Kruszewski: Und damit auch einhergehend, die Wertschätzung allen Kindern gegenüber, dass alle teilhaben können an dieser Ess-Situation.

[00:03:31] Edith Gätjen: Genau, dass eben wirklich mitgegessen werden kann. Und deswegen hatte ich jetzt gerade einmal so diesen ganzen Aspekt eben der Lebensmittelauswahl, was eben jetzt Umwelt, Sozialverträglichkeit, Wirtschaftsverträglichkeit und natürlich Gesundheitsverträglichkeit angeht, aber eben ganz genau dann eben auch noch das Individuum, das heißt die Gruppe Kinder, die ja alle Individualisten sind, die eben auch nochmal besonders beachtet werden müssen, weil da gibt es halt unterschiedliche Anforderungen und das macht das Ganze auch nicht leicht. Das muss man ganz klar so sehen.

[00:04:10] Nastazja Kruszewski: Ich stelle mir gerade vor, ich wäre Einrichtungsleitung und müsste jetzt irgendwie diese ganzen Aspekte berücksichtigen und auch dann davon ausgehend ein Mittagessen oder überhaupt die Verpflegung anbieten. Also ich denke ganz oft, das Mittagessen ist so die größere Mahlzeit, aber wir haben ja auch noch Frühstück und Vesper, also die Verpflegung davon ausgehend anbieten. Das ist ja keine leichte Aufgabe, würde ich jetzt auf den ersten Blick behaupten.

[00:04:43] Edith Gätjen: Es ist keine leichte Aufgabe, unter anderem auch noch, weil oftmals das Budget nicht so wahnsinnig hoch ist. Wenn ich natürlich ein hohes Budget hätte, wäre das noch was anderes. Dann haben wir ja gar nicht so viele Einrichtungen, wo wir eben eine Frischküche haben. Ja, das liegt, glaube ich, irgendwie um die 35 Prozent hier in Deutschland. Und dann ist es eben herausfordernd, einen Caterer zu finden, bei dem man eben sagen kann, da sind all diese ganzen Anforderungen eben auch gewährleistet. Habe ich jemanden bei mir vor Ort? Sind ja die Wege kürzer, das eben wirklich auch abzustimmen, und dann kann es sein, dass ich da ein Kind habe eben mit einer bestimmten Nahrungsmittelunverträglichkeit. Das kann ich unglaublich schnell lösen, auch für alle drei Mahlzeiten. Wenn ich aber eben mein Essen bestelle bei einem Caterer, der siebeneinhalbtausend Essen macht, dann sind die Wege deutlich länger. Ja, und dann ist es auch nicht mehr so individuell. Das heißt, die Anforderungen, da eben das zusammenzustellen, die sind meines Erachtens sehr, sehr hoch und man darf ja auch da an der Stelle nicht vergessen: Das ist ja nur eine von ganz, ganz vielen Arbeiten, die jetzt eine Kita-Leitung hat. Ja, und ich will ganz bestimmt keiner einzigen Kita-Leitung jetzt, die hier zuhört, eben zu nahetreten. Aber es ist eigentlich auch gar nicht ihre Profession. Ja, also das ist die Profession von uns. Das sind die Dinge, die wir jetzt hier eben gelernt haben, wie sowas auszusehen hat, so ein Wochenplan, aber das ist ja nicht etwas, was eben wirklich zwingend Inhalt ist, eben in der Ausbildung und Weiterbildung eben als pädagogische Fachkraft und in der Kita-Leitung. Das ist, finde ich, auch ein wichtiger Punkt, den man bedenken muss.

[00:06:45] Nastazja Kruszewski: Hier finde ich auch ganz schön, nochmal zu erwähnen, dass es daher ja auch die Vernetzungsstellen Kita-Verpflegung gibt, die hierbei Unterstützung geben können. Also, dass Kita-Leitungen damit nicht allein gelassen werden bei diesem großen Thema der Verpflegung, sondern sehr gerne auch auf die Vernetzungsstellen zugehen können oder auch andere Angebote nutzen können. Es gibt ja mittlerweile eine sehr große Vielzahl auch von Projekten.

[00:07:16] Hannah Kruszewski: Ja, wenn wir jetzt bei den verschiedenen Verpflegungskonzepten und ja auch Arten sind. Einmal hatten wir ja die Frischküche, dann auch mit dem Caterer die Belieferung und dahingehend haben wir auch sehr unterschiedliche Zubereitungsarten und auch Qualitäten des Essens. Wie kann jetzt eine Kita quasi eine gute

Lebensmittelauswahl treffen? Auf was kann man da achten, wenn man da auch diese Aspekte, Nachhaltigkeit zum Beispiel, mitdenkt oder Soziales? Hast du da Tipps quasi für Kitas, was sie gleich so grob auch beachten könnten?

[00:07:56] Edith Gätjen: Also ich habe jetzt so zwei Sachen daraus gehört. Das eine ist eben, welches Verpflegungssystem, also ob jetzt Frischküche, Warmanlieferung, Cook & Chill. Und das andere ist eben, was auf den Teller dann kommt, also welche Lebensmittel, also welche Qualität.

Also wenn ich erstmal vom Verpflegungsmuster ausgehe, würde ich natürlich immer die Frischküche empfehlen. Das würde für mich immer ganz klar an erster Stelle stehen. Unter anderem eben auch aus dem Aspekt heraus, dass die Kinder sehen, woher eben ihr zubereitetes Essen kommt, und auch die Person kennenlernen, eben die, die das kocht. Das Riechen eben des Essens und sowas, also da kann ganz viel mehr Beziehung eben aufgebaut werden. Das finde ich eigentlich ganz entscheidend. Und ansonsten ist natürlich eben dieses Cook-&-Chill-Verfahren eben sicherlich eins der wertvolleren jetzt in Bezug auf die Warmanlieferung. Dann hat das Essen eben doch sehr lange gestanden und das ist so für solche Dinge wie Nudeln, ja, oder Getreide eher unproblematisch. Aber eben, wenn wir jetzt gucken, gerade auf das Gemüse, dann haben wir dann doch einen hohen Werteverlust, was eben, finde ich, immer sehr schade ist. Hinzukommt, dass eben manchmal dort eben auch doch immer ein bisschen mehr Öl verwendet wird oder Butter, damit eben Nudeln nicht kleben oder Kartoffeln oder sowas, was für viele Kinder unangenehm ist. Oder auch, dass das Gemüse so stark nachgart. Also das ist schon auch etwas, was jetzt nicht so toll ist eigentlich. Und dann ist es eher weich. Das ist auch etwas, was Kinder eher unangenehm haben. Oder so ein Kohl riecht dann eben auch. Also von daher ist das eben etwas, was auch vom Verpflegungsangebot nicht immer so wahnsinnig toll ist für die Kinder, neben der Tatsache, dass es eben auch natürlich nicht mehr so wertvoll ist. Das muss man natürlich auch ganz klar so sehen.

Was eben an Lebensmitteln eingesetzt wird, da wäre es natürlich, wenn wir mit Blick auf die Nachhaltigkeit gehen, es wäre wunderbar, wenn wir eben möglichst viel aus kontrolliert biologischem Anbau oder artgerechter Tierhaltung hätten, dass da der Einsatz höher wird. Da gibt es ja jetzt auch erste Bestimmungen, dass der Prozentsatz sich da eben doch immer mehr erhöht. Und ich denke, dass eben auch der Blick so Pflanzen betont wie möglich und eben auch die tierischen Lebensmittel eben doch zu reduzieren, dass das eben auch ein ganz, ganz wertvoller Beitrag ist eben für die Umwelt. Ich habe da auch wieder einen anderen Aspekt eben mit drin, wenn es in der Kita, ich sage jetzt mal vorwiegend pflanzlich eben, das Essen zusammengestellt wird. Das hat auch dann einfach einen Vorteil, weil zu Hause haben dann die Eltern auch mal die Möglichkeit, auch wenn die selber ein bisschen Fleisch oder Fisch essen wollen, dass sie es tun können mit ihren Kindern zusammen. Aber wenn die Kinder schon zwei-, dreimal in der Woche Fleisch hatten, dann können sie eigentlich zu Hause nichts mehr essen.

[00:11:28] Hannah Schöneberg: Ja, ich denke Nachhaltigkeit ist ja auch ein großes Thema, was wir heute leider nicht so anschneiden können, aber das ist ja in der Kita auch in allen möglichen Aspekten oder sollte das irgendwo mitgedacht werden und ich denke, da spielt auf jeden Fall die Ernährung auch eine große Rolle.

[00:11:47] Edith Gätjen: Auf jeden Fall. Und da können wir auch Zeichen setzen bei den Kindern, gleich von Anfang an. Also auch da eben ein Bewusstsein schaffen und da sind wir

bei diesen Themen eben auch Hochbeete zum Beispiel mit den Kindern eben zu erstellen, dass die sehen, aha, wie wächst etwas und dann wiederum auch bei den Kindern die Wertschätzung den Lebensmitteln gegenüber eben wirklich auch zu vermitteln. Finde ich einen ganz, ganz wichtigen Aspekt. Es gibt ja auch Kitas, die haben Hühner. Ja, also auch das zum Beispiel finde ich immer wieder ganz berührend, dass die Kinder wissen, aha, okay, wie können wir nicht jeden Tag alle ein Ei essen? So viele Eier legen die nun mal einfach nicht. So, und da wird auch, ne, dann kann man auch so dieses Lernen mit dem Maß, das ist da auch ebenso sehr schön.

[00:12:43] Hannah Schöneberg: Ja, natürlich auch lernen, wo kommt es überhaupt her? Und wie viel hängt dann vielleicht auch an so einem Johannisbeerstrauch? Das sind dann vielleicht gar nicht so viele Beeren. Was so eine Schüssel Beeren auf dem Supermarkt ja eigentlich. Wie viele Sträucher man da auch braucht, wenn man das da in der Menge vielleicht dann sieht. Ganz viel, was man da auf jeden Fall lernen kann.

[00:13:06] Nastazja Kruszewski: Ja, zum Thema Hühner in der Kita, da musste ich gerade auch noch an eine Kita denken, die Achatschnecken hatte, so Riesenschnecken. Das war auch ganz spannend. Die haben dann die Bioabfälle quasi zu essen bekommen. Also war auch eine Kita, die selbst gekocht hat und gegessen. Und vieles kann man ja meistens verwenden, noch den Strunk oder so weiter vom Brokkoli oder manchmal sind aber ja Sachen, die dann doch überbleiben und das haben dann die Schnecken bekommen und das sind so riesige Schnecken, die auf so eine ganze Kinderhand passen und das war dann auch quasi so ein Erlebnis für die Kinder, zu sehen, das, was wir jetzt nicht mehr essen, das isst dann die Schnecke noch. Also es gibt ja ganz unterschiedliche Formen, den Kindern das noch in Form von Ernährungsbildung näher zu bringen.

Da wäre eine Frage, die ich hätte. Wie kann denn die Einführung neuer Lebensmittel oder neuer Gerichte gelingen? Wenn jetzt zum Beispiel, ich denke meistens irgendwie an Hülsenfrüchte, an Kichererbsen oder so, wenn die noch nicht so bekannt sind oder Kinder lernen ja eh, es ist ja alles irgendwie neu für Kinder, irgendwann zum ersten Mal, wie kann das gut gelingen?

[00:14:18] Edith Gätjen: Das Besondere daran ist sogar, dass es nicht nur beim ersten Mal neu ist, sondern dass es ganz oft auch eben beim fünften oder siebten Mal neu ist, denn, wenn ich zwei Jahre alt bin, dann kann ich mich zum Beispiel, wenn es im Frühjahr den ersten Kohlrabi gibt, nicht an letztes Jahr mehr erinnern, dass ich den Kohlrabi schon mal gegessen habe. Also wenn wirklich auch saisonal eben gearbeitet wird, also das Angebot. Ja, oder also das beste Beispiel ist ja immer der Spargel. Das kommt halt eben nur einmal im Jahr. Da kann ich mich nicht mehr erinnern, dass ich den mit drei Jahren gegessen habe, wenn ich jetzt vier Jahre alt bin.

So und deswegen ist das Gemüse immer wieder neu. Gerade durch die Saisonalität auch bei unserem Beerenobst, das muss halt dann immer wieder auch nochmal neu eingeführt werden.

Da gibt es ganz gute Möglichkeiten, wie man das machen kann. Und zwar kann man mit den Kindern so eine Art, ich nenne das gerne Genusswerkstatt machen. Das heißt, gehen wir mal davon aus, ich nehme jetzt mal den Kohlrabi. Nächste Woche steht der Kohlrabi auf dem Speiseplan. Dann würde eben die Hauswirtschaftskraft hingehen. Oder man weiß das über den Caterer, dass das so ist, dann würde man es selber besorgen und man würde in dieser Woche zum Beispiel einen blauen Kohlrabi, einen grünen Kohlrabi und ein bisschen gegarten

Kohlrabi dahaben. Und dann würde man das so auf ein Brettchen legen und als allererstes Mal den Kindern sagen: Beschreibt mir mal, was ihr seht? Ja, das ist also wirklich, es geht nur um was die da sehen. Die Form, die Farbe, die Größe, die Blätter vielleicht, was da eben noch dran ist und so weiter. Im nächsten Schritt würde man die mal schneiden und dann hört sich natürlich ein Gekarter ganz anders an als ein Rohr. Dann sollen sie beschreiben, wie sich das anhört. Dann schneidet man kleine Stücke von dem Kohlrabi und die Kinder können den mal fühlen. Wie fühlt der sich an? Sollen Sie das beschreiben. Im nächsten Schritt riechen. Wie riecht der Kohlrabi? Und dann würde man Sie bitten, wenn Sie wollten natürlich nur, dass Sie mal ein Stück abbrechen und im Mund fühlen und hören. Dann merkt man auch wieder, wie unterschiedlich das ist oder auch wie eben diese äußere Randschicht sich anders anfühlt als das innere oder wenn mal was Holziges zum Beispiel dabei ist und im letzten Schritt würde man hingehen und fragen: Wenn ihr möchtet, schmeckt doch mal. Wie schmeckt es denn? So, das heißt, ich gebe den Kindern die Möglichkeit, erstmal ganz körperfern nur sehen. Ja, und dann immer näher dran zu gehen, eben diese Lebensmittel zu erkennen und zu entdecken. Und wenn es dann aber in der nächsten Woche Kohlrabi gibt, dann kennen die den alle. Ja, und dann können die sagen, also gar kein Problem, können wir essen, mit denen haben wir schon gearbeitet. Wie ich es immer gerne sage, geflirtet, ja. Da war schon etwas und da ist es sogar schon mehr gewesen. Es ist sogar auch schon eine Verabredung gewesen mit dem Kohlrabi, sodass die jetzt wirklich da drangehen können und das ist entscheidend. Mache ich das aber in einer Mittagessenssituation, wo die Erwartung ist, satt werden zu wollen, weil ich hungrig bin, habe ich je nachdem keine Geduld mehr. Das heißt, das schalte ich vor und das ist eben dann auch eine so schöne Möglichkeit, eine wunderbare Verbindung zwischen der Hauswirtschaft und den pädagogischen Fachkräften zu machen. Ja, dass die da wirklich Hand in Hand miteinander arbeiten. Das wäre so immer wieder meine Wunschvorstellung, dass das umgestellt wird, weil dann können Kinder eben wirklich richtig gut das eben lernen. Und das geht mit sämtlichen Lebensmitteln.

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, gerade wenn da eben vor Ort gekocht wird, wenn jetzt so ein neues Gericht kommt. Du hattest eben die Kichererbsen gesagt, es gibt jetzt ein Kichererbsen-Curry, ja? Und das wurde noch nie zubereitet. Und dann geht die Hauswirtschaftskraft hin und hat das eigentlich für nächste Woche auf dem Plan und kocht das diese Woche in einer klitzekleinen Menge. Verteilt das auf, sagen wir mal, zehn kleine Espressotassen. Stellt die auf ein Tablett und läuft einmal in den Gruppen rum und sagt: Hört mal zu, ihr Lieben. Nächste Woche gibt es dieses Kichererbsen-Curry. Ich habe es heute mal ausprobiert. Ich bin mir nicht sicher, ob es schon richtig gut ist. Also irgendwie, vielleicht fehlt da noch irgendetwas. Ich brauche eure Hilfe. Ich schaffe das nicht alleine. Ja, das ist ja auch für euch. Da werden sich ruckzuck zehn Kinder melden und sagen, ich helfe dir. Werden probieren, werden einen guten Tipp abgeben oder sagen: Nein, das ist genau richtig. Dann bedankt sich die Hauswirtschaftskraft: Danke, dass ihr mir so geholfen habt. Und wenn es dann nächste Woche das Kichererbsen-Curry gibt, dann gibt es zehn Kinder, die die wunderbaren Multiplikatoren sind und sagen: Hey, wir haben da geholfen. Ja, und jetzt ist es richtig lecker, ihr könnt das alle essen. Das funktioniert unglaublich gut.

[00:20:05] Nastazja Kruszewski: Finde ich eine richtig schöne Idee. Und ich habe mir vorgestellt auch, du meinst ja gerade, wenn in der Kita gekocht wird, ist es einfacher, aber ich denke auch ein Caterer, der ... Also ich habe schon gehört auch von Caterern oder Essensanbietern, die in Kitas gehen und mit den Kitas sich austauschen und mit den Kindern. Und ich glaube, das schafft auch nochmal so eine andere Beziehung. Von den Kindern, dem Essen gegenüber, was wir auch schon angesprochen hatten, diese Wertschätzung dem

gegenüber, der es gekocht hat oder der es auch kocht dann. Dass man da auch noch mal in die Tiefe geht, quasi.

[00:20:46] Edith Gätjen: Also wir kriegen das immer wieder mit. Ich mache ja auch Seminare für Kita-Köche und -Köchinnen und auch da, wenn so Caterer sind, also wirklich die eben wirklich diese 7.500 Essen zum Beispiel haben, die vermissen manchmal den wirklich engen Kontakt zu den Kindern, aber auch zu den pädagogischen Fachkräften. Das, was die rückgemeldet bekommen, ist nur: „Hat geschmeckt, kannst du nochmal anbieten.“ Oder: „Hat nicht geschmeckt, kannst du nicht nochmal anbieten.“ Aber mehr eben nicht und sie wissen teilweise gar nicht eben, was ist da richtig, was nicht. Und wir dürfen an der Stelle immer eine Sache nicht vergessen. Wenn ein Koch, eine Köchin für Kinder kocht, haben die das im Endeffekt nie gelernt, denn es gibt keine Kochausbildung für Kinder. Die haben gelernt, für andere Gäste zu kochen, und da sind die in der Regel ja auch einfach spitze drin, absolute Spitze. Aber Kinder sind andere Gäste und dann haben wir ja eben in der Kita auch nicht eine homogene Gruppe, sondern wir müssen ganz klar auch noch die U3-Kinder uns angucken. Und das sind nochmal besondere Gäste, für die sie kochen. Aber wenn sie diese Gäste nicht kennen, wenn ihnen das nicht klar ist, sondern sie wissen einfach nur: „Okay, das muss ein Kind über die Woche essen“, ja, also wieder nur das Thema Versorgung, dann ist das oftmals nicht so einfach. Von daher würde ich immer empfehlen, dass es da einen guten Kontakt gibt zwischen eben dem Caterer, dem Team da und eben den jeweiligen Einrichtungen. Da gibt es übrigens auch noch eine zusätzlich ganz, ganz schöne Möglichkeit. Das machen manche, gerade von den großen Caterern, dass die für die Eltern regelmäßig Kochkurse anbieten, und das macht auch nochmal eine ganz tolle Verbundenheit. Ja, dass, wenn es so zum Beispiel klar ist, dass es ein Caterer, der beliefert irgendwie in dem Quartier zwei, drei Kitas vielleicht und alle zwei Monate der Montag, der erste Montag oder irgendwie sowas, ist von sechs bis acht wird das gekocht, was die auch für die Kinder kochen, und die zeigen den Eltern die Gerichte, aber bringen ihnen auch Kochen bei. Ja, das macht ganz viel Verbundenheit. Dann gehen nämlich die Eltern hin und sagen: „Hey, wir haben das jetzt gegessen, was du übermorgen bekommst. Das ist total lecker gewesen. ich weiß auch wie das geht, das kann ich dann zu Hause auch machen.“ Ja, dann haben wir eine gute Einbindung. Dann hat das Kind wirklich einmal eben in der Gesamtheit, es ist gut eingebunden. Das heißt, es gibt Möglichkeiten, aber ich muss mir Gedanken machen.

[00:23:49] Hannah Schöneberg: Also ich fand, du hast da echt tolle Tools jetzt auch genannt. Einmal in der Kita selbst, dann aber auch so ein bisschen, was der Caterer nennen kann. Wenn ich jetzt, du hast es ja angesprochen, dass Kinder auch eine besondere Gruppe sind, und wir uns jetzt so einen Teller anschauen und was darauf landet, habe ich jetzt so den Gedanken Geschmacksprägung. Kannst du da auch mehr dazu noch sagen? Also wie sich das bei Kindern entwickelt und was vielleicht auch bei der Würzung von Speisen, bei der Speisenauswahl und dem Angebot, worauf man da auch vielleicht gerade bei Kindern auch achten sollte?

[00:24:24] Edith Gätjen: Die Geschmacksentwicklung und dann auch die Prägung beginnen ja schon im Mutterleib. Also ab der achten Schwangerschaftswoche schmeckt das Kind ja eben über das Fruchtwasser die Familienküche. Also das, was die Mutter isst, das schmeckt das Kind. Und ab der 15. Schwangerschaftswoche wird das Ganze auch schon geprägt, ein Leben lang. Das, was die Mutter isst, wird eben beim Kind geprägt. Das heißt, wenn ein Kind auf die Welt kommt, hat es schon einige Monate Geschmacksprägung hinter sich. Das geht weiter über die Muttermilch, die nimmt auch ganz, ganz viel Geschmack an, und jetzt gehen wir mal

davon aus, da gibt es auch eine selbstgekochte Beikost. Da kocht auch jeder familientypisch. Das heißt, wenn die Kinder mit einem Jahr in die Krippe kommen, haben sie gute anderthalb Jahre Geschmacksentwicklung und Prägung eben schon hinter sich. Geschmacksknospen sind ja so richtig gut ausgebildet, vollständig eben mit drei Jahren. Aber schmecken können sie ja wirklich auch in dem Alter schon alles. So, jetzt gehen wir aber ja hin und bieten ein einziges Essen an. Ja, und wir haben aber 100 verschiedene Kinder, die in 100, ich sage es jetzt mal so ganz offen, in 100 verschiedenen Bäuchen groß geworden sind, ja, und Küchen, ja. Da können wir gar nicht davon ausgehen, dass das jedem Kind schmecken kann. Das heißt also auch, wir brauchen hier ein Hineinschmecken in die Kita. Das braucht eine Eingewöhnungszeit, wie alles andere auch. Da brauchen wir ein bisschen Geduld, weil wir können ja noch nicht mal sagen, alle deutschen Kinder sind gleich geprägt. Noch nicht mal die in einer Straße. Das geht ja gar nicht. So, und dann haben wir die verschiedenen Kulturen. Also ist das durchaus eben eine Herausforderung, das eben in der Kita eben zu vereinen. Ja, von daher brauchen wir da Zeit, um dann den Kinder da die Möglichkeit zu geben, wie sie eben geschmacklich sich da adaptieren an dem, was dann eben angeboten wird.

[00:26:44] Hannah Schöneberg: Ja, danke dafür. Also es ist echt spannend auch, wo Kinder quasi starten, wo sie überall Geschmäcker mitbekommen. Und ja, natürlich, was für eine Herausforderung das dann auch für die Kita bedeutet.

[00:26:58] Edith Gätjen: Ich gehe nochmal auf das Thema der Gewürze ein, was eben da eben eingesetzt werden darf. Alles. Alles. Das Einzige, womit wir vorsichtig sind, ist mit dem Salz, und ansonsten frische Kräuter, getrocknete Kräuter, andere Gewürze, auch unterschiedliche Garmethoden, um eine Würzung mit hinein zu bekommen, das dürfen die Kinder alles haben und das Verrückte ist, das essen sie oft so gerne. Oft wird so gedacht, auch für die Kinder machen wir das alles so ganz schlapp und ganz einfach und so. Nein, Kinder haben es gerne gut gewürzt. Die essen auch gerne einen würzigen Käse, zum Beispiel. Genauso wie, das wissen alle, sie gerne Salami essen. Die ist auch würzig. Ja, und da darf wirklich alles genutzt werden und dann können wir da nämlich auch die Esskulturen wieder vereinen. Also, dass auch mal sowas wie Kreuzkümmel, Koriandersamen eben eingesetzt werden. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, ja, eben aus den Kulturen, die eben das gewohnt sind, ja. Auch den Kümmel, also gar nicht den Kreuzkümmel, sondern eben unseren Kümmel sozusagen hier, der eben gerade jetzt zum Beispiel bei den ukrainischen Kindern sehr bekannt ist, nutzen und damit auch wieder Integration machen und gerne würzen. Also da dürfen sie alles. Manche Kinder vertragen sogar Schärfe.

[00:28:31] Nastazja Kruszewski: Ah, genau, zum Thema Schärfe nämlich, da wollte ich nachfragen. Gilt das auch für die Schärfe? Aber du hast jetzt gerade schon gesagt, manche Kinder vertragen Schärfe. Also bei Schärfe eher vorsichtiger.

[00:28:43] Edith Gätjen: Ja, also die indischen Kinder, ja, auch die afrikanischen Kinder, die essen gerne scharf und die finden es gut. Die können schärfer essen als ich. Jetzt bin ich da, glaube ich, auch schlecht drin, aber das ist immer wieder sehr, sehr spannend, eben zu sehen. Und sie vertragen es auch, weil es kann ja schon auch mal sein, dass eben dann im Verdauungssystem gerade auch so das Thema „Wundwerden“, dass es da Probleme geben könnte. Aber das ist bei denen nicht der Fall, weil sie es kennen. Aus der Schwangerschaft, aus der Stillzeit, diesen scharfen Geschmack.

[00:29:23] Nastazja Kruszewski: Also da haben wir auch wieder diese regionalen Unterschiede. Also jetzt auf die Welt betrachtet ist ja eine andere Region, aber auch innerhalb von Deutschland, weil du gerade den Kümmel auch angesprochen hattest, muss ich daran denken: Da gibt es ja auch in Deutschland gefühlt eine Kümmelgrenze, wo eher viel Kümmel gegessen wird, wo das Standard ist, der auch im Brot mit drin ist. Ich denke jetzt eher so an den hessischen Raum. Oder andere Regionen, wo das eher sehr unüblich ist. Aber auch da kann man ja gut drauf eingehen und diese kulturellen Unterschiede auch in Deutschland, die kulturellen Unterschiede, mit einbringen in die Lebensmittelauswahl.

[00:30:06] Edith Gätjen: Auf jeden Fall, ja. Also, da gibt es ganz, ganz viele Möglichkeiten, das eben zu nutzen, und ich finde immer, da gibt es auch eine Offenheit. Also die sollte man durchaus eben auch nutzen, ja. Die Kommunikation ist es, damit hatten wir angefangen, aber die ist es auch.

[00:30:25] Hannah Schöneberg: Wenn ich jetzt da auch an die Eltern denke: Welche Rolle haben die denn dann in Bezug auf die Kita auch? Oder die Kommunikation mit den Eltern? Wenn es jetzt um die Essensauswahl auch geht und was dort angeboten wird.

[00:30:41] Edith Gätjen: Also die Eltern spielen natürlich eine ganz, ganz große Rolle. Und zwar, natürlich wäre es schön, wenn sie eben, das ist natürlich jetzt vor allem insbesondere die Mutter, eben, wenn da sehr Abwechslungsreiches eben angeboten worden ist in Schwangerschaft und Stillzeit und Beikost, dann haben die Kinder natürlich eine größere Wahrscheinlichkeit eben, dass sie da drankommen. Aber dann ist entscheidend, dass eben Eltern ihrem Kind vertrauen, dass dieses Kind sich eben in die Kita-Küche wirklich auch gut hineinschmecken wird. Also wirklich ein Vertrauen, das ist ganz, ganz entscheidend an der Stelle, und dass sie aber auch den pädagogischen Fachkräften vertrauen im Sinne von: „Ich bin mir ganz sicher, dass ihr unser Kind hier eben im Setting „Mahlzeit“ eben wertschätzend begleitet, und sie vertrauen natürlich der Person, die das Essen zubereitet. Entweder vor Ort der Hauswirtschaftskraft oder eben diesem Catering. Aber sobald die einem dieser drei Punkte nicht vertrauen, bricht das Kind quasi raus. Und das ist das eigentlich Entscheidende. Und wir haben so einen Klassiker. Das ist immer wieder, auch wenn ich das in den Kitas anspreche, dann nicken sie immer alle. Eltern gucken sich morgens diesen Speiseplan an, was es heute gibt. Und weiß ich nicht, wie oft der Fälle, sagen sie: „Oh nein, Bohnensuppe. Das magst du heute nicht. Ah, jetzt kann ich heute Abend kochen.“ Ja, das ist überhaupt nicht böse gemeint. Null. Ich habe da wirklich Verständnis für, aber das kommt bei denen einfach so, auch aus dieser Sorge heraus, weil sie möchten ja ihr Kind gut versorgt wissen und so. Also da ist auch eine Enttäuschung, aber das ist überhaupt nicht hilfreich. Da wird das Kind in einer Art und Weise gebriefft. Es wird ihm etwas nicht zugetraut und das Kind hat natürlich immer das Gefühl, es muss den Erwartungen seiner Eltern entsprechen. Das wird mir nicht schmecken, hat meine Mama oder mein Papa gesagt.

Von daher ist das ganz entscheidend, dass die Eltern da eine neutrale Haltung haben. Und da hilft nämlich zum Beispiel auch dieser Kochkurs, den ich eben gesagt habe, oder was ich zum Beispiel auch ganz wertvoll finde, ist, wenn die Kinder in die Kita eingewöhnt werden, dass die Eltern dann ein paar Mal mittags mitessen dürfen. Dann sehen die Kinder nämlich: „Ah, mein Vater, meine Mutter, die essen hier auch. Das schmeckt denen sehr gut.“ Da gibt es auch so eine Verbundenheit dann. Das gibt Sicherheit und das ist auch oft sehr, sehr hilfreich.

[00:33:55] Nastazja Kruszewski: Was ich auch schon öfter mal gehört habe, dass es so ein

gemeinsames Frühstück gibt. Die Möglichkeit, ich weiß jetzt nicht mehr genau, vielleicht einmal im Monat oder so, dass die Eltern auch mit in der Kita mit frühstücken können.

[00:34:07] Edith Gätjen: Ja, und dann sehen die das und auch da gibt es Verbundenheit. Es gibt auch die Möglichkeit, wobei ich ehrlich gesagt weiß ich gerade im Moment gar nicht, ob es auch hier in Deutschland eben wirklich gemacht wird, aber ich kenne es aus Luxemburg zum Beispiel. Das Essen, was zu viel ist, ja, das wird in so Eco-Boxen gepackt und das können die Eltern für einen Euro dann mitnehmen.

[00:34:34] Nastazja Kruszewski: Das sind wir dann wieder beim Thema Nachhaltigkeit auch.

[00:34:38] Edith Gätjen: Ganz genau, ja, aber auch Verbundenheit. Ja, so, überleg dir mal, was das Kind dann eben mitnimmt. Ah, meine Mutter bezahlt sogar auch nochmal Geld dafür und dann haben wir dieses Essen, das scheint gut zu sein. Ja, ganz, ganz, ganz wichtige Aspekte. Und das sind oft nur so Mini-Nuancen, die das ausmachen. Ja, also wirklich so ganz, so Feinheiten sind das, aber die eben doch dann sehr effektiv sind.

[00:35:10] Hannah Schöneberg: Ja, total spannend. Also ich nehme auch gerade für mich richtig mit noch, dass eben dieses Vertrauen eine ganz wichtige Rolle spielt, egal jetzt von welchem Part quasi, also sei es jetzt Eltern, sei es Caterer, sei es Pädagoge oder auch vor allem eben das Kind, dass da überall gegenseitiges Vertrauen noch herrschen sollte und gewährleistet wird.

[00:35:35] Edith Gätjen: Und das ist immer weniger gesichert, dieses Vertrauen, weil, wenn ihr euch mal umhört, wie eben, ob jetzt nun bei den Fachkräften oder eben bei den Eltern, aber auch in unserer Berufsgruppe, überall wird das Kind in Bezug auf das Essen defizitär gesehen. Ja, die sind mäkelig, die essen kein Gemüse, das sind Verweigerer, ja. Das wird immer defizitär gesehen. Es gibt ja Bücher ohne Ende, ja. Eben, wie bekomme ich Gemüse in mein Kind, ja, oder dann sind es die Gemüseuffel und die Naschkatzen und wie sie alle so heißen. Es ist immer das defizitäre Kind. Und das ist das Entscheidende. Das Kind ist nicht defizitär, sondern das Kind ist lernend und braucht Vertrauen für diesen Lernprozess „Essen“. Das ist das, was entscheidend ist. Die Kinder tun die Dinge immer nur für sich, niemals gegen die anderen. Das sind Überlebensstrategien, das ist nichts anderes.

[00:36:54] Nastazja Kruszewski: Finde ich nochmal richtig schön, zum Abschluss gesagt. Ich würde auch sagen, dass wir damit jetzt enden, in dem Sinne, dass ich nochmal kurz festhalte, worüber wir gesprochen haben, dass die Mahlzeitengestaltung wesentlich zu einer wertschätzenden Kita-Verpflegung beiträgt.

Da hatten wir die Aspekte von unter anderem die Nachhaltigkeit, die den Kindern vermittelt wird, dem, was auf dem Teller liegt, wer es zubereitet hat und vor allem das Thema Verbundenheit und Vertrauen den Eltern gegenüber, der Kita gegenüber, von den Eltern der Kita gegenüber, aber auch von den Kindern den Eltern gegenüber. Also es ist so ein Dreiergespann, würde ich fast sagen, dass wir diese verschiedenen Akteur:innen haben. Die Kita, die Eltern und den Essensanbieter.

Und in der Kita auch ganz wichtig fand ich, nochmal hervorzuheben, auch die Kommunikation zwischen dem hauswirtschaftlichen und pädagogischen Personal und dann auch in Bezug auf die Kinder. Was dann letztendlich auf dem Teller landet, bei der Lebensmittelauswahl. Da hatten wir jetzt festgehalten, dass es abwechslungsreich sein sollte, dass auch die Einführung

neuer Lebensmittel oder neuer Gerichte gut begleitet werden sollte, pädagogisch, am besten schon mit Vorlauf, damit es in dieser Essenssituation nicht zu, ich sage jetzt mal, Enttäuschung auf allen Seiten kommt, dass das Neue nicht direkt ankommt. Aber auch vor allem, dass eine Eingewöhnungszeit ganz wichtig ist und dass Kinder, wenn sie zwei Jahre alt sind, das zum ersten Mal, also abhängig auch von der Regionalität und Saisonalität, ein Lebensmittel immer wieder neu essen. Das heißt, immer wieder probieren müssen oder das Lebensmittel neu kennenlernen.

[00:38:51] Hannah Schöneberg: Ich fand, wir haben in der Folge auch ganz viele Möglichkeiten und tolle kreative Ideen kennengelernt. Wie die Genusswerkstatt oder auch den Probierhappen aus der Küche, der quasi nicht als Probierhappen angeboten wird, also in Form von „Ihr müsst jetzt mal hier testen“, sondern „Ihr könnt jetzt mal hier testen“ und mir vielleicht auch verraten, was ihr vielleicht noch an Gewürzen oder Zutaten gerne noch mit dabei hättet. Also, das fand ich wirklich spannend und vielleicht kann ja auch der ein oder andere was davon mitnehmen.

Vielen Dank auf jeden Fall für das tolle Gespräch, auch wieder für die ganzen Informationen. Ich gehe da auf jeden Fall mit ganz viel jetzt nach Hause auch. Also ich habe jetzt nochmal ganz viel auch selbst für mich gelernt. Ich hoffe, die Zuhörer:innen auch.

[00:39:42] Nastazja Kruszewski: Vielen Dank, Edith, dass du da warst, und ja, wir haben in der Infobox das Factsheet mit den wichtigsten Punkten aus dieser Folge und noch weiterführende Informationen, und ich hoffe, ihr hattet Spaß beim Horchen, habt neue Informationen oder auch Ideen zur Umsetzung für eure Einrichtung mitgenommen, auch in Bezug jetzt zum Beispiel für Essensanbieter oder Eltern, da eine Kochveranstaltung zum Beispiel zu veranstalten, um dort auch das Vertrauen zu stärken und diese Verbundenheit zu stärken, was ich eine ganz schöne Idee fand.

Und ansonsten freuen wir uns natürlich, wenn ihr den Podcast bewertet, und außerdem habt ihr die Möglichkeit, uns auch über den Fragebogen, der verlinkt ist, noch ausführlicheres Feedback zu geben.

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen und bis zum nächsten Mal.

21. Mai 2024