

Textversion der Folge 8

Vegetarisch in der Kita – bunt & lecker

Moderation: Hannah Schöneberg

Gesprächspartnerinnen: Sonja Fahmy, Bettina Merz, Susanne Goltz und Nicole Schulz

[00:00:00] Jedes Böhnchen gibt ein lautes Tönchen. Jede Erbse einen Knall.

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 Expertinnen aus der Kita-Praxis und -Theorie über unterschiedliche Themen der Kita-Verpflegung.

Viel Spaß beim Horchen!

[00:00:41] Hannah Schöneberg: Heute beschäftigen wir uns mit dem Thema vegetarische Verpflegung in Kindertagesstätten. Immer mehr Kitas bieten ihren kleinen Gästen fleischlose Mahlzeiten an und wir sprechen dazu heute mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Hier ist Sonja Fahmy zu Besuch. Außerdem habe ich noch zwei Kitas besucht, mit denen ich über die Thematik spreche.

Wir schauen heute dabei, worauf man achten sollte und welche Überlegungen bei der vegetarischen Verpflegung eine Rolle spielen, auch welche Schwierigkeiten hier aufkommen könnten, welche Chancen sie bietet, und um dieser Frage auf den Grund zu gehen, haben wir einige Gäste eingeladen, die ihre Erfahrungen und Perspektiven mit uns teilen werden. Bleibt also dran, um mehr über die verschiedenen Aspekte der vegetarischen Kita-Verpflegung zu erfahren.

Mein Name ist Hannah Schöneberg und ich spreche heute mit Sonja Fahmy von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema vegetarische Kita-Verpflegung. Hallo Sonja, schön, dass du da bist.

[00:01:40] Sonja Fahmy: Hallo Hannah, vielen Dank für die Einladung.

[00:01:43] Hannah Schöneberg: Ja, nun erstmal zum Einstieg. Ich hatte da eine Frage. Was ist denn dein Lieblingsvegetarisches Essen?

[00:01:49] Sonja Fahmy: Ach, das ist spannend. Ja, ich glaube, da bin ich ganz nah bei meiner Zielgruppe, bei den Kindern. Also, mein Lieblingsvegetarisches Essen ist tatsächlich Spaghetti mit Tomatensauce, gefolgt von einer roten Linsensuppe. Aber ja, die Spaghetti, das ist schon ein Lieblingsessen von mir.

[00:02:15] Hannah Schöneberg: Ein Klassiker auch in der Kita. Ja, sehr schön. Wenn wir von vegetarischer Kita-Verpflegung nun sprechen, wollen wir zunächst einmal definieren, was denn vegetarisch heißt, also was wir damit meinen. Und zwar sprechen wir heute über eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung und ja. Im Gespräch sagen wir dazu einfach abgekürzt „vegetarisch“.

Sonja, ich habe nun eine erste Frage für dich mitgebracht. Kannst du uns erklären, was ovo-lacto-vegetarisch bedeutet? Ich habe es ja gerade schon kurz genannt.

[00:02:49] Sonja Fahmy: Bei der ovo-lacto-vegetarischen Verpflegung oder Ernährung geht es darum, dass Fleischprodukte, Wurst und Fisch nicht verzehrt werden, wohingegen aber Eier sowie Milch oder auch Milchprodukte schon gegessen werden. Also quasi kein Tier wird gegessen, aber tierische Produkte werden zu sich genommen. Das ist eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung.

[00:03:16] Hannah Schöneberg: Und ja, Kinder sind ja dann wieder eine besondere Gruppe. Da habe ich mich jetzt gefragt: Gibt es da irgendwelche Besonderheiten, wenn sich Kinder vegetarisch ernähren, die man da vielleicht auch für die Kita beachten sollte?

[00:03:31] Sonja Fahmy: Ja, also wenn Milch und Milchprodukte wie auch Eier gegessen werden, ist es eigentlich jetzt kein großer Unterschied bei den Kindern im Vergleich zu den Erwachsenen. Bei den genannten Lebensmitteln ist es so, dass zum Beispiel neben Proteinen auch weitere Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren oder Jod oder Eisen hier schon ein bisschen kritisch betrachtet werden müssen bzw. mehr im Fokus sein müssen. Aber das betrifft die Kinder wie die Erwachsenen genauso, sodass man dort jetzt nicht unbedingt so einen großen Unterschied machen muss.

[00:04:13] Hannah Schöneberg: Okay, also hier heißt es wahrscheinlich auch, vielfältige Ernährung deckt wahrscheinlich auch mehr natürlich, wie eine einseitige, und man sollte alles mit einbeziehen in der Verpflegung, also auch Vollkornprodukte etc., wo man bestimmt noch mehr auch Mineralien erhält in der Ernährung, oder?

[00:04:33] Sonja Fahmy: Ja. Ja, ganz genau. Also, wie ich schon gesagt habe, es gibt natürlich Nährstoffe, die wir über das Tier oder Fleisch, Fleischprodukte besser aufnehmen können und die auch ganz typisch sind, oder zum Beispiel beim Fisch Omega-3-Fettsäuren oder Protein und das Thema Eisen, Jod also all das, was ich gerade auch genannt habe. Das sind natürlich schon Nährstoffe, die man im Blick haben sollte bei einem vegetarischen Angebot. Aber das gilt für Kinder genauso wie für Erwachsene. Wenn wir uns jetzt zum Beispiel mal anschauen, den Nährstoff Eisen, um das beispielhaft darzustellen. Wir können einfach tierisches Eisen besser aufnehmen. Jetzt ist es so, wenn ich kein tierisches Eisen zu mir nehme, dann muss ich schauen, wie schaffe ich es denn, dass das pflanzliche Eisen, was es ja auch gibt, dass das einfach besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann. Das ist eigentlich gar nicht schwierig. Man muss das einfach nur wissen. Wenn ich dort zum Beispiel Milchsäure oder Vitamin C mit eisenhaltigen Lebensmitteln wie Haferflocken oder Hirse kombiniere, dann kann der Körper das einfach besser aufnehmen. Das sind so Kleinigkeiten, die man wissen sollte. Oder auch das Thema Fettauswahl. Also auch hier sollte man auf die Fettqualität schauen, um essentielle Fettsäuren zu bekommen, wie zum Beispiel Rapsöl oder auch hier Nüsse, Ölsaaten oder Kerne mehr in den Speiseplan einzubauen.

Das Thema Hülsenfrüchte ist auch in der vegetarischen Verpflegung ein wichtiges Thema und ist auch im Sinne der Nachhaltigkeit sehr interessant. Es ist ein sehr interessantes und vielseitiges Lebensmittel, was auch gut und vielfältig einzusetzen ist. Und das sind so die kleinen Komponenten, die es zu beachten gilt bei einem vegetarischen Verpflegungsangebot oder generell, wenn man sich vegetarisch ernährt.

[00:06:42] Hannah Schöneberg: Ja, danke. Also ich habe da jetzt auch ganz viel mitgenommen. Also man sollte Lebensmittel auch gut kombinieren. Also jetzt, du meinst ja auch mit dem Beispiel Haferflocken und Vitamin C, heißt Beispiel, ja wahrscheinlich

Haferflocken und vielleicht eine Orange dazu schneiden oder Zitronensaft, nicht Zitronensaft, aber vielleicht, ich trinke zum Beispiel gern im Tee noch eine Zitrone, die quetsche ich mir da rein, das als Kombination.

[00:07:14] Sonja Fahmy: Ja, oder auch zum Beispiel die klassische gefüllte Paprika kennt man ja mit Hackfleisch, aber diese Paprika zum Beispiel mit einer Linsenfüllung zu machen, da habe ich gleich die Kombination von Eisen und dem Vitamin C in der Paprika. Solche Dinge oder einen Hirseauflauf mit Obst zusammen zu servieren, das ist das, was quasi die Verwertbarkeit des Eisens verbessert.

[00:07:36] Hannah Schöneberg: Hm, okay. Ja, also dann bekomme ich jetzt auch schon ein bisschen Hunger, wenn ich das höre. Nun sieht man ja auch weltweit, aber auch vor allem in Deutschland, dass vegetarisch immer mehr zum Trend wird. Und ich gehe mal davon aus, dass auch die Kitas da mitziehen. Wie steht denn die DGE dazu? Also wie nähern die DGE das vielleicht auch auf in ihrer Arbeit?

[00:08:00] Sonja Fahmy: Ja, Hannah, das ist richtig. Wenn man bedenkt, also der Qualitätsstelle wurde 2009 veröffentlicht. Wir befinden uns jetzt in der sechsten Auflage mittlerweile. Der wird ja regelmäßig überarbeitet, je nachdem, wie die wissenschaftliche Datenlage aktuell ist. Ja, und 2009 war das Thema vegetarische Verpflegung in der Kita eigentlich kaum platziert und es hat innerhalb von kürzester Zeit, also innerhalb von diesen paar Jahren, wirklich die Nachfrage zugenommen. Wir sehen es. Es gibt Träger, die komplett auf ein vegetarisches Angebot umstellen, und das hat auch uns veranlasst, hier genau hinzuschauen und dem Bedarf und dem Wunsch den Anfragen: „Wir würden gerne ein vegetarisches Angebot anbieten, aber wie können wir das denn möglichst gesundheitsfördernd gestalten?“ Das war auch für uns der Anlass, zu schauen, wie können wir denn hier quasi Kriterien und Empfehlungen für den DGE-Qualitätsstandard entwickeln, so dass diese Menülinie dann auch Einzug gehalten hat, neben den Empfehlungen für eine Mischkost, weil es ist einfach so ein vegetarisches Angebot. Ich habe das ja im Vorfeld schon gesagt, mit Nährstoffen, die man so ein bisschen mehr im Blick behalten muss. Also ein vegetarisches Angebot besteht nicht darin, indem ich einfach die Fleischkomponente weglasse. Ich denke, da sind wir mittlerweile auch einen Schritt weiter. Dafür haben wir wirklich kreative Köche und Köchinnen an den Töpfen, die gute Rezepte haben und das Weglassen von der Fleischkomponente erfüllen. Also in keiner Weise ein vegetarisches Angebot. Und gleichzeitig ist auch nicht der Einsatz von industriell hergestellten Fleischersatzprodukten, ernährungsphysiologisch betrachtet, notwendig. Von daher war das schon wichtig, mit dieser steigenden Nachfrage das auch im DGE-Qualitätsstandard zu platzieren, sodass ja ein möglichst optimales Angebot für die Kinder zur Verfügung gestellt werden kann.

Ja, und natürlich ein weiterer Aspekt, warum die Nachfrage so gestiegen ist, ist natürlich der Aspekt der Nachhaltigkeit. Wir wissen, Fleisch ist ja ein Klimatreiber. Ich habe gerade das Wort gesucht und das haben wir natürlich auch gemerkt in den vergangenen Jahren, dass hier die Nachfragen immer größer werden.

[00:10:45] Hannah Schöneberg: Ja, also die Themen Gesundheit und Nachhaltigkeit stehen auch im Bereich der Ernährung, glaube ich, immer mehr im Mittelpunkt und das sehen wir eben auch als Trend. Und ja, im DGE-Qualitätsstandard könnt ihr dort eben auch nochmal extra für die Menülinie „vegetarisch“ dann Empfehlungen finden und der DGE-

Qualitätsstandard gibt euch dort auch eine Orientierung.

[00:11:04] Zwischeninfo: Eine kurze Info zwischendurch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat in der Überarbeitung des Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas außerdem das Thema Nachhaltigkeit betont. Hier liegt der Fokus auf Gesundheitsförderung und Nachhaltigkeit und diese im Einklang zu bringen, was unter anderem mit einem überwiegenden pflanzenbasierten Verpflegungsangebot gelingen kann.

Kitas sind hier der geeignete Ort, um Kinder an ein entsprechendes Angebot, also auch zum Beispiel ein vegetarisches Angebot, heranzuführen. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Obst und Gemüse oder auch Hülsenfrüchte haben meist deutlich geringere Emissionswerte im Vergleich zu tierischen Produkten und sind aus Sicht der Nachhaltigkeit vorteilhaft zu beurteilen.

Eine vegetarische Ernährung in Kitas kann nicht nur gesundheitliche Vorteile und die Nachhaltigkeit fördern, sondern auch kostensparend sein.

[00:12:00] Sonja Fahmy: Also der DGE-Qualitätsstandard hat neben der Menülinie für die Mischkost, also ganz klassisch mit Fisch und Fleisch, auch eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie als Empfehlung. Also kurz: Dort wird beschrieben, welche Lebensmittel in welcher Qualität und mit welcher Häufigkeit für eine Mittagsmahlzeit quasi eingesetzt werden sollten. Es bietet so einen Orientierungsrahmen, sodass der Praktiker vor Ort weiß: „So, im Rahmen von meinem Speisenplan soll ich täglich Kartoffeln oder Getreide anbieten.“ Es soll täglich eine Gemüsebeilage gegebenenfalls als Rohkost geben. Wie häufig sollte ich denn Vollkornprodukte einsetzen? Wie häufig Hülsenfrüchte? Also, das ist so, um das zu verstehen, was hier gemeint ist mit den Empfehlungen Mischkost und einer ovo-lacto-vegetarischen Kost. Das findet man im DGE-Qualitätsstandard und ist auch relativ frei in der Umsetzung. Also, ich sage mal, die Lebensmittelqualitäten und die Häufigkeiten, die bieten den Rahmen, aber mit dem Blick auf den Tischgast und vor allem auf den kleinen Tischgast bleibt hier natürlich die Freiheit in der Umsetzung. Also, was mögen die Kinder? Welche Gerichte kommen gut an? Ja, und nicht nur die DGE-Qualitätsstandards. Da möchte ich einfach nochmal drauf hinweisen. Gerade bei diesem Thema gibt es ja auch viel, viel Fragen. Kann ich da irgendwie was falsch machen oder so? Und hier bietet aber auch die DGE eine ganz spannende Publikation auf der Internetseite. Dort werden nämlich die Kriterien für ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot nochmal genauer beschrieben, also auch mit dem Hintergrundwissen sowie die Umsetzung dieser wissenschaftlichen Empfehlungen. Also, wer dort gerne nochmal in die Tiefe gehen möchte. Gleichzeitig haben wir auch ein Marktblatt mit keinem Fisch!? Ist ja auch bei der ovo-lacto-vegetarischen Verpflegung und hier gibt es nochmal ganz viel Input zum Thema Omega-3-Fettsäuren und wie ich denn gezielt die Fettqualität auswählen kann.

Also das möchte ich gerne nochmal hier mitgeben. Vielleicht kann man das auch in den Shownotes nochmal verlinken. Für alle, die noch ein bisschen mehr Hintergrundinformationen wünschen, ist das, denke ich, nochmal ganz, ganz hilfreich.

[00:14:27] Hannah Schöneberg: Ja, super. Also auf jeden Fall werden wir euch das verlinken. Ja, wenn wir jetzt auch über Gerichte sprechen, also ich denke jetzt daran, ich wäre eine Kita und möchte auch mehr vegetarisch umsetzen, vielleicht auch zum Frühstück, Vesper oder vor allem auch beim Mittagessen. Wo finde ich denn da Rezepte?

[00:14:45] Sonja Fahmy: Wir haben in dem Projekt FITKIT, die Gesundessenaktion für Kitas,

einfach im Internet mal anklicken, eine große Rezeptdatenbank. Dort haben wir entweder einzelne Rezepte, die man nachkochen kann, oder wir haben auch ganze Wochen-Speisepläne, die man quasi, wenn man möchte, eins zu eins umsetzen kann. Also hier ist ein recht großes Rezeptportfolio, kann man auch auswählen zu den unterschiedlichen Mahlzeiten. Man kann eingeben in Lebensmittel, zum Beispiel „Ich möchte heute was mit Linsen machen“, weil wir die gerade hatten. Dann werden alle Rezepte mit Linsen rausgefiltert. Die bietet eigentlich ganz viele interessante und spannende Rezepte für die Lebenswelt-Kita. Einfach da mal reinschauen und anklicken und ausprobieren.

[00:15:36] Hannah Schöneberg: Ja, das klingt super. Ich werde euch auf jeden Fall auch den Link in den Shownotes verlinken und auch auf dem Factsheet. Wir haben auch in der Vernetzungsstelle im letzten Projekt ein Praxiskochbuch entwickelt, was vegetarische Kita-Verpflegung sich unter die Lupe quasi genauer genommen hat, und hier sind auch ganz tolle Rezepte entstanden, die auch von Kindern in der Kita selbst getestet wurden und wovon auch sehr, sehr viele für sehr gut empfunden wurden. Und die sind dann auch in das Rezeptbuch mit aufgenommen worden. Das werde ich euch auch noch verlinken.

[00:16:11] Sonja Fahmy: Super, die haben ja schon mal eine Schmeckgarantie. Auf jeden Fall von Kindern getestet, für Kinder.

[00:16:17] Hannah Schöneberg: Genau, also das war echt schön nachzusehen, wie die Kinder das dann angenommen haben und was denen auch gut schmeckt. Und tatsächlich kamen da auch Gerichte raus, von denen man gar nicht so dachte, dass das die sind, die am besten ankommen.

[00:16:32] Sonja Fahmy: Ja, das ist ganz spannend. Also auch wir haben die Rückmeldung, dass Kinder zum Beispiel oder die Kita-Kinder eigentlich sehr gerne auch Hülsenfrüchte mögen. Das ist ja immer so: „Ja Kinder essen das nicht“, aber dem ist gar nicht so. Also die sind da schon eigentlich recht begeistert sogar von Hülsenfrüchte, je nachdem, wie es dann angeboten wird. Also kann man hier nochmal einen kleinen Werbeblock machen für die Hülsenfrüchte. Einfach mal trauen.

[00:17:00] Hannah Schöneberg: Ja, ich glaube, wir haben jetzt auch schon ganz viel zu vegetarisch gehört. Als Nächstes wird uns dann eine Kita aus der Praxis noch berichten, wie sie vegetarisch in ihrem Angebot umsetzt.

Nun aber erstmal ganz herzlichen Dank, Sonja, dass du dir die Zeit heute genommen hast und uns einen Einblick auch aus Sicht der DGE zum Thema vegetarisch gegeben hast. Vielen Dank.

[00:17:22] Sonja Fahmy: Ja, liebe Hannah. Vielen Dank für die Einladung.

[00:17:27] Hannah Schöneberg: Ja, nun freue ich mich auch, aus den zwei Kitas hier heute zu berichten. Zum einen bin ich nach Erfurt gefahren, in die Kita St. Nikolaus, und bin dort zu Besuch. Die Kita wird von einem Essensanbieter beliefert und gibt uns heute Einblicke, wie die Verpflegung mit Blick auf das vegetarische Angebot bei ihnen gestaltet wird. Und zum anderen bin ich auch noch in die Kita nach Jena, die freie Kita Jena e.V., das ist eine Elterninitiative und hier kocht vor Ort noch eine Köchin in der eigenen Küche und die Kita verpflegt die Kinder rein vegetarisch.

Ich habe heute noch mal Bettina Merz aus der Kita hier in Erfurt zu Besuch oder bin bei ihr

quasi zu Besuch. Schön, dass du da bist, Bettina. Möchtest du dich noch mal kurz vorstellen für die Zuhörenden?

[00:18:11] Bettina Merz: Ja, ich bin Bettina Merz. Ich arbeite hier seit fast 15 Jahren im Kindergarten St. Nikolaus. Und mein Schwerpunkt, weil es einfach auch meine Stärke ist, darf ich in der Küche und alles, was mit Ernährung zusammenhängt, ausleben.

[00:18:32] Hannah Schöneberg: Wir schauen uns heute die vegetarische Kita-Verpflegung an und haben ja schon im ersten Teil etwas von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gehört. Und diese empfiehlt auch im Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, dass mindestens dreimal pro Woche eine vegetarische Mittagsverpflegung stattfindet. Und auch zu Vesper und Frühstück weder Wurst noch Fleischwaren angeboten werden. Also mittags dreimal die Woche vegetarisch wird empfohlen.

Jetzt wollte ich aber zum Einstieg eigentlich nochmal kurz zurückkommen und zwar dich fragen, was dein Lieblingsvegetarisches Essen ist.

[00:19:06] Bettina Merz: Gemüsestreifen einfach in guter Butter mit ganz frischen Kräutern aus dem Garten angerichtet. Das ist eigentlich das, was ich am liebsten esse. Und einfach Kartoffeln.

[00:19:17] Hannah Schöneberg: Ja, Gemüse und Kartoffeln, das geht immer. Finde ich auch superlecker.

Ja, ich habe es ja gerade schon kurz genannt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ja dann dreimal die Woche vegetarisch. Und jetzt würde ich mal gerne von euch hören, wie oft bei euch vegetarisch angeboten wird und wie es auch bei der Mittagsverpflegung und auch wie es bei Vesper und beim Frühstück aussieht.

[00:19:40] Bettina Merz: Ja, ich habe mir den Speiseplan genau daraufhin nochmal ganz genau angeschaut. Es ist so, dass wir in der Woche zwei- bis dreimal vegetarische Essen anbieten. Wobei, wenn es dreimal angeboten ist, muss ich wirklich ehrlich dazu sagen, dass eine Süßspeise dabei ist, die wir nicht weglassen wollen, weil es einfach bei den Kindern auch gut ankommt. Wobei wir aber darauf achten, dass zusätzlicher Zuckerkonsum dann entweder ganz vermieden wird oder runtergefahren wird und das auch immer gut erklärt und für die Kinder auch anschaulich nachvollziehbar ist, warum wir den Zucker mit Zimt erstmal an die Seite stellen. Da gucken wir schon drauf. Vegetarisch sind oftmals die Suppen, die als Option das Fleisch bieten.

Was ich auch gut finde, dass man dann den Kindern nicht unbedingt das Fleisch mitgeben muss, sondern dass die Kinder bei uns selber entscheiden dürfen. Möchten sie jetzt Würstchen dazu haben oder nicht. Sodass das ja eigentlich dann auch nochmal eine zusätzliche vegetarische Mahlzeit ist. Beim Frühstück ist es so, dass einmal in der Woche eine Wurstlieferung erfolgt, wir aber ganz viel Unterschiedliches zum Frühstück anbieten. Es ist also nicht das klassische nur Wurstbrot am Morgen. Man kann, aber man muss nicht, sodass die Kinder immer die Option haben, sich vegetarisch zu ernähren oder sich das auszusuchen, was sie möchten. Und manchmal ist es auch einfach nur das Butterbrot mit ein paar Apfelschnitzeln oder ein bisschen Paprika dazu oder sie essen einfach nur aufgeschnittenes Gemüse mit Kräuterdip dazu. Das gibt es auch bei uns immer, zu jeder Mahlzeit. Die Nachmittagsverpflegung sieht tatsächlich so aus, dass es hin und wieder mal was Süßes gibt. So einen Kuchen oder wir backen selber auch mal einen Kuchen, wo wir da natürlich den

Zucker selber in der Hand haben, um ihn reduzieren zu können. Und Brot mit Käse ist im Angebot. Aufstriche jeglicher Art werden angeboten, ja oder Brot mit Camembert, Frischkäse, Hummus, Aufstriche, sowas. Oder Müsli. Müsli gibt es dann auch.

[00:22:10] Hannah Schöneberg: Ja, toll. Also habt ihr ja schon beim Vesper und Frühstück auf jeden Fall fast die Empfehlung erreicht, indem es keine Wurst und Fleisch gibt bis auf einmal in der Woche. Ich habe mich jetzt auch noch gefragt, bei der Mittagsverpflegung, meinst du ja, die können auch die Wurst weglassen etc., also, dass sie da selbst wählen können. Stehen dann quasi diese Bottiche oder die Schüsseln, ich weiß nicht, wie ihr das genau anbietet, auf dem Tisch oder wie kann ich mir diese Essenssituation auch vorstellen?

[00:22:41] Bettina Merz: Wir bereiten für die Kinder in der Kinderküche, die auch von der Höhe tatsächlich so eingerichtet ist, dass die Kinder, auch kürzere, kleinere Kinder, gut den Überblick haben über das ganze Buffet, was wir auf der Anrichte bereitstellen. Das sind immer wieder frisch aufgefüllte kleinere Töpfe, damit das Essen auch für den Letzten dann noch, weil wir wie so einen Durchgang von 11 Uhr bis halb eins ungefähr haben, dass sie immer heißes frisches Essen nachgefüllt bekommen. Und die Töpfe stehen so sichtbar für alle Kinder, auch einsehbar, dass sie selber wählen können, was sie möchten. Die Fleischportionen werden bei uns grundsätzlich halbiert, wenn nicht sogar geviertelt, sodass gar nicht erst so viel genommen werden muss, weil man ja nur ein halbes nehmen kann oder ein ganzes, wie es da liegt, sondern sie können sich die Portionen selber auf tun. Und dann natürlich auch bei der Suppe: Ich möchte kein Würstchen essen. Es wird bei uns niemand verpflichtet alles zu nehmen, alles zu kosten, sondern so, wie sie es nehmen möchten, dürfen sie es nehmen.

[00:23:55] Hannah Schöneberg: Schön, ja, das klingt toll. Mich hat da jetzt noch eine Frage, die hat sich mir da gestellt, und zwar: Ist das, also können die Kinder das gut einschätzen mit den Portionen oder geht da auch mal viel zurück dann?

[00:24:10] Bettina Merz: Die Kinder werden von Anfang an, bei uns auch als Zweijährige, schon eingeführt, selber und selbstständig sich zu nehmen, in der Fülle, wie sie es wollen, aber auch in der Vielfalt, wie sie es wollen. Und wir achten natürlich schon darauf, dass jetzt niemand einen halben Teller voll nur Schnitzel nimmt. Dann greifen wir ein und reden auch darüber, erklären, dass es für alle reichen muss, dass es doch erstmal nur zum Probieren erstmal ein Stück reicht. Es ist eigentlich total einfach, wenn man diese Essenssituation mitverfolgt. Das hat sich schon so eingespielt bei uns, dass da gar nicht viel drüber geredet wird, dass die Kinder tatsächlich selber sehr gut einschätzen können, wie viel sie nehmen wollen. Das braucht nicht mehr viele Worte, das ist wirklich eine schöne Sache, dass die Kinder so selbstständig das gut einschätzen können. Schön, ja. Es muss aber auch nicht aufgegessen werden, wenn es jetzt wirklich mal. Wir zwingen kein Kind zum Aufessen oder wenn sie merken, irgendwas schmeckt dann doch nicht, das darf bei uns dann auch weggetan werden, weil wir möchten kein Kind zwingen irgendwas essen zu müssen, was es nicht mag und dann diese Sache Essen als was Negatives empfinden würde.

[00:25:34] Hannah Schöneberg: Ja, auch wichtiger Aspekt, den du hier anschneidest. Ja. Mich würde jetzt noch zum Thema Vegetarisch auch interessieren ob es hier Schwierigkeiten gibt. Also wenn ihr jetzt sagt, ihr habt teilweise ja auch dreimal die Woche Fleisch, wird das von den Kindern vielleicht dann auch manchmal verlangt, dass sie gern Wurst oder Fleisch hätten, oder auch von Elternseite?

[00:25:57] Bettina Merz: Also die Eltern geben uns relativ wenig Feedback, was sie wünschen oder was nicht. Die Kinder essen, wir essen in Thüringen gerne Fleisch mit Soße. Sie fragen auch manchmal: „Ist das Fleisch?“, wenn es jetzt zum Beispiel paniierter Fisch ist oder sowas. Das wird dann gut erklärt. Es gibt keine Schwierigkeiten bei uns. Also dadurch, dass die Fülle von Essensangeboten ist, findet jeder was und Fleisch im Einzelnen wird nicht verlangt. Also von den Kindern auch nicht. Wenn es noch mehr Vegetarisches gäbe würde das auch gut angenommen werden. Da bin ich überzeugt davon. Was wir an die Küche rückmelden, ist zum Beispiel sowas wie, dass wir reine Nahrungsmittel lieber möchten. Also sprich Erbsen und Möhren zum Beispiel im Zustand, wie sie al dente gekocht werden, nicht vermisch wird mit dicker Mehlsauce oder so. Und da ist die Küche auch sehr darauf bedacht, unsere Wünsche mit zu erfüllen, sodass es wirklich übersichtliche, reine Lebensmittel sind.

[00:27:07] Hannah Schöneberg: Schön. Also könnt ihr auch immer mal wieder Feedback geben.

[00:27:10] Bettina Merz: Das dürfen wir und das sollen wir auch sogar.

[00:27:13] Hannah Schöneberg: Toll.

Aus Jena berichten außerdem Susanne Goltz und Nicole Schulz. Schön, dass ihr heute da seid.

[00:27:19] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Hallo. Hallo.

[00:27:19] Hannah Schöneberg: In eurer Kita wird komplett vegetarisch gekocht. Jetzt würde ich gerne mal von euch hören. Wie sieht das denn bei euch aus? Kommen hier Nachfragen und wird vielleicht auch Fleisch verlangt oder wie ist das bei euch?

[00:27:31] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Tatsächlich gibt es die Nachfragen gar nicht. Also ich weiß, dass es auch Familien gibt, die sich ganz normal auch mit Fleisch und Wurstwaren ernähren. Aber es gibt genauso auch Familien, die sich vegan ernähren und ... Also bis vor kurzem wusste ich es bei einem Kind gar nicht, dass die Familie sich komplett vegan ernährt. Und hier ist es aber vegetarisch völlig in Ordnung. Es spielt auch bei so Kindergartenfesten oder so jetzt keine große Rolle. Ich glaube, es sind einfach alle offen und tolerant und wer jetzt wie was essen mag, das ist völlig okay. Und der Kindergarten hat halt so ein Konzept und ja, und das ist einfach auch schon lange so und so gefühlt ist das schon immer so und ja, die Eltern und Kinder, die hier sozusagen neu dazukommen, die erfahren ja, wie es ist, und die Kinder wachsen so rein und dann entstehen solche Fragen, glaube ich, gar nicht.

[00:28:31] Hannah Schöneberg: Schön. Ich glaube, Susanne, du meinst ja auch mal im Telefonat, dass das auch teilweise aus religiösen Gründen vorteilhaft ist, dann für Elternteile, wenn sie wissen, das ist hier eben kein Fleisch.

[00:28:45] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Ja, also ich denke, die Erfahrung hatten wir auch schon, dass es eben manchmal die ganze Frage nach Ernährungsweise vereinfacht, weil man dann nicht differenzieren muss zwischen Fleischsorten oder Fleischarten oder auch Menschen aus Indien, die vielleicht zeitweise in Jena arbeiten und einen Kindergartenplatz für ihr Kind suchen. Einfach traditionell sich vegetarisch ernähren und dann ganz froh sind, auch so ein Konzept zu finden. Ja, also das sind halt lauter so Kleinigkeiten, über die wir dann gar

nicht so drüber nachdenken. Die sind halt so und die sind dann auch schnell besprochen und es ist alles kein Problem. Und erst im Vergleich wird einem dann bewusst: Ah, das ist doch gar nicht so normal. Zu der Frage: Wie nehmen die Kinder das Essen an und gibt es da irgendwie auch eine Möglichkeit oder so? Ich glaube, also ich habe das als Mutter ja nur in der Eingewöhnungszeit so live miterlebt, sonst sind wir ja nicht dabei. Aber das war ganz, auf gewisse Art auch anrührend, wie ihr, wie die Erzieherinnen das so machen, das Ritual zum Zur-Ruhe-Kommen, am Tisch sitzen, sich darauf einstellen, jetzt gibt es was zu essen, Tischspruch, wie das Essen ausgeteilt wird, wie eben auch was für Geschirr da ist, was da vielleicht auch mal für Blumenschmuck ist. Da gibt es so viele Kleinigkeiten, die das als einen ganz schönen Rahmen geben, und wo sich vielleicht auch Kinder dann im Essen öffnen, wo sie zu Hause gleich schreien würden: „Ih, bäh, esse ich nicht.“ Also auch das gehört halt dazu, dass ja Essen mehr ist als nur Nährstoffe zu sich nehmen.

[00:30:26] Hannah Schöneberg: Ja, schön. Ich glaube, das ist auch ein ganz wichtiger Punkt, den du ansprichst: Es ist ja nicht das reine Essenangebot an sich, ob jetzt da Fleisch oder kein Fleisch dabei ist, sondern eben diese ganze Essumgebung und die Essatmosphäre und wie das begleitet wird, auch pädagogisch. Vegetarisch kommt ja auch oft noch so die Hülsenfrucht als kleine, Powererbse oder Powerbohne quasi so ins Spiel, weil sie halt eisenhaltig, aber auch proteinreich ist. Und da haben wir auch schon mitbekommen, dass es eben auch teilweise schwierig ist, Kinder auch daran zu gewöhnen und das einzuführen. Würde mich auch interessieren, wie das bei euch funktioniert. Habt ihr Linsen oder Hülsenfrüchte im Angebot?

[00:31:10] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Also Linsensuppe gibt es bei uns tatsächlich oft und da muss ich unsere Küche loben. Gerade diese Eintöpfe sind sehr schmackhaft und wirklich köstlich und werden auch von den Kindern liebend gern angenommen.

Erbsen, nicht jeder ist grün, komischerweise. Das wird nicht ganz so gerne angenommen. Vom Großteil zumindest. Humusaufstriche bestellen wir als Erzieher tatsächlich, weil wir ja eine freie Verfügung haben, was wir uns wünschen und bestellen dürfen für Vesper und fürs Frühstück. Sind wir immer mal wieder dran, das anzubieten, weil wir wirklich wissen, dass Kinder manches bis zu 100 Mal probiert haben müssen, um auf den Geschmack zu kommen. Ist bei Humus oder humushaltigen Aufstrichen nicht ganz so einfach. Was zieht, wenn es eine rosarote Farbe ist, wenn im Hummus dann die Rote Beete mitverarbeitet wird, da kann man viel über Farben nochmal gut an den Mann bringen. Wir haben als Erzieher immer eine Vorbildwirkung. Wir essen immer mit. Wir versuchen auch, den Kindern unsere guten Geschmäcker mitzuteilen, dass sie einfach sehen: „Die isst das auch“, und dann essen sie es mit oder nach und kosten es zumindest mal. Das ist bei uns schon gang und gäbe.

[00:32:35] Hannah Schöneberg: Schön. Ja, ich denke, das ist auch ein wichtiger Punkt, wenn man eben solche neuen Lebensmittel vielleicht auch einführt, wie Kichererbsen, Linsen oder auch andere Hülsenfrüchte beispielsweise, dass man da eine Vorbildfunktion einnimmt und eben auch mal kostet und sagt: „Oh, mir schmeckt das aber sehr gut, wollt ihr nicht auch mal probieren?“ Und ja, da finde ich es auch schön, dass ihr wirklich mit den Kindern esst, auch beim Mittagessen dann auch, oder?

[00:32:58] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Beim Mittagessen sitzen wir auch dabei. Wir dürfen immer kleine Kostportionen, wenn wir sehen, wie weit es reicht. Wir essen natürlich den Kindern nichts weg, aber es bleibt ja immer irgendwas über oder ist genügend da. Dann essen wir mit und sitzen tatsächlich auch zwischen den Kindern auf den kleinen Stühlen. Wir

essen auch mit Messer und Gabel, um das zu zeigen, wie wichtig das ist, was wir reden, dass wir das selber auch als Vorbild wirken.

[00:33:24] Hannah Schöneberg: Ja, bei euch in der Kita wird ja rein vegetarisch und auch vollwertig gekocht. Wird das denn von allen Kindern so angenommen oder melden sich da auch manche oder weigern sich, dass sie das Essen so nicht wollen?

[00:33:35] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Es gibt tatsächlich wenige Kinder, die, zumindest für meine Gruppe spreche ich jetzt mal, die noch groß aussortieren. Also, es gibt ja immer den einen oder anderen, dem schmeckt Paprika nicht, dem nächsten Blumenkohl. Aber im Großen und Ganzen sind die gar nicht mehr wählerisch. Also, die essen durch die Bank alles. Auch wenn man sagt, viele Kinder mögen ja kein grünes Gemüse, kann ich auch nicht vertreten. Also Spinat ist auch was, was die total gerne mögen, oder Lauchgemüse gab es halt auch wieder. Ja, von daher, also.

[00:34:06] Hannah Schöneberg: Okay, aber merkst du da einen Unterschied, wenn die in die Kita kommen und das vielleicht noch nicht gewöhnt sind?

[00:34:11] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Ja, schon, na klar. Das ist schon, na klar, zu Hause gibt es vielleicht auch nur das, was das Kind gern mag, teilweise.

[00:34:24] Hannah Schöneberg: Und hier bekommst du halt ein vielfältiges Angebot und darfst immer mal wieder auch vielleicht was Neues probieren.

[00:34:27] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Und wenn man es immer wieder vor der Nase stehen hat und alle anderen essen, dann probiert man das natürlich auch vielleicht schneller.

[00:34:34] Hannah Schöneberg: Ja, schön. Kriegen die dann auch direkt diese volle Portion Hülsenfrüchte, weil das ja auch manchmal zu Blähungen oder sowas führt, oder wir auch schon diese Rückmeldung bekommen haben: „Oh nee, lieber nicht mit den Hülsenfrüchten kochen, da haben dann die Kinder nur Probleme mit.“ Habt ihr das oder?

[00:34:51] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Also Linsen und Bohnen haben wir eigentlich eher in Form von Eintöpfen. Also da gibt es Linsen pur oder Bohnen pur, haben wir so gar nicht.

[00:35:03] Zwischeninfo

Eine kurze Info zwischendurch. Wenn wir Hülsenfrüchte bekömmlicher machen wollen, können wir sie als Trockenware zum Beispiel über Nacht einweichen. Dann wird das Einweichwasser im Anschluss weggeschüttelt und wir können sie im frischen Wasser kochen. Oder man kann auch Hülsenfrüchte toll mit Kräutern wie Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin oder Kümmel kombinieren und das verbessert auch die Verträglichkeit. Das Pürieren angekochter Hülsenfrüchte kann sie auch verträglicher machen oder auch die Wahl von zum Beispiel roten oder gelben Linsen, welche schon geschält sind, macht sie leichter verdaulich.

[00:35:42] Hannah Schöneberg: Zum Thema vegetarisch noch. Welches Feedback oder bekommt ihr Feedback von Eltern, pädagogischem Personal oder vielleicht auch von den

Kindern zu diesen vegetarischen Tagen? Und plant ihr vielleicht auch mit dem Feedback? Also ich hatte ja vorhin gefragt, ob sich Fleisch gewünscht wird. Wird sich aber vielleicht auch mal noch mehr vegetarisch gewünscht von der einen oder anderen Person, oder wie ist das?

[00:36:03] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Also wir dürfen grundsätzlich und wir sind auch dazu angehalten, der Küche immer Feedback zu geben, was wir mehr wünschen oder weniger wünschen. Das wird in den meisten Fällen auch weitestgehend akzeptiert und umgesetzt. Das finde ich erstmal sehr schön. Von den Eltern her gibt es, glaube ich keine, also das habe ich jedenfalls noch nicht gehört, dass die Eltern sich was anderes wünschen oder von dem einen mehr, von dem anderen weniger wünschen. Da reden, glaube ich, unsere Eltern sehr wenig mit. Die Kinder freuen sich an dem Tag über das Essen, aber dass die sich jetzt mehr dieses wünschen oder mehr das andere wünschen, das kommt auch nicht so häufig vor. Ich glaube, sie nehmen es eher an und freuen sich, dass sie das, was sie mögen, gut nehmen dürfen und das, was sie weniger mögen, nicht essen müssen.

[00:37:00] Hannah Schöneberg: Schön, ja. Ja, ich erkenne da so eine Offenheit irgendwie auch von allen, muss ich sagen. Also sowohl von Essensanbieterseite, der auch sagt: „Gib mir gerne Feedback, gib mir auch gerne mal Kritik, wenn diese vielleicht sogar aufkommen sollte.“ Aber auch von Eltern, dass sie dann sich nicht einmischen müssen unbedingt, weil ihr scheinbar ja auch ein tolles Verpflegungskonzept so fährt, und auch von Kindern, dass sie so eine Offenheit haben. Ich probiere, wenn ich möchte, aber ich muss auch nicht, und ich freue mich über das, was auf dem Tisch steht.

[00:37:29] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Ja, was von den Eltern sehr gut angenommen worden ist, dass wir jetzt seit gut zwei Jahren diese Vollverpflegung haben, weil dann fällt auch viel Essen, was wir als minderwertig betiteln würden oder was wir vielleicht privat gar nicht essen würden, fällt weg. Und dafür haben alle Kinder den Zugang zu gesunden und auch hochwertigen Nahrungsmitteln, die dann in reicher Vielfalt auf diesem Buffet angeboten werden, sodass die Auswahl für jedermann wirklich so groß ist, dass jeder was für sich findet.

[00:38:03] Hannah Schöneberg: Schön. Ja, ist ja auch ein Aspekt der Gleichberechtigung und dass jeder quasi die gleichen Möglichkeiten hat und daran teilnehmen kann und eben nicht vielleicht das Frühstück hinten runterfällt, weil man morgens keine Zeit hat, sondern weil man weiß, in der Kita gibt es sowieso noch was Gesundes auch und was Gutes, was da jeder essen darf.

Schön.

Und dann habe ich noch ganz zum Schluss jetzt diese Frage. Und zwar: Du hast ja gesagt, ihr bietet zwei-, dreimal die Woche vegetarisch an. Und da würde mich jetzt mal interessieren: Was geht denn bei den Kindern besonders gut?

[00:38:37] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Der Klassiker Nudeln mit Tomatensoße und frischen Salaten. Tatsächlich diese Kombi. Das essen Kinder sehr gerne: zu der warmen Soße einen erfrischenden, kühlen Salat dazu. Das geht wirklich, Gurkensalat, Möhrensalat, Rote-Bete-Salat geht sehr gut. Eierspeisen jeglicher Art, wenn es so Eier-Ragout mit buntem Gemüse gibt, essen sie sehr gerne. Auch Gemüse-Burger. Dann, wenn es schön bunt ist. Das essen sie auch sehr gerne. Auch wenn immer erst mal gefragt wird: „Ist das ein Schnitzel?“ Dann kann man es gut erklären, das geht gut. Ja, die Süßspeisen, die gehen natürlich auch gut. Da haben wir auch immer gute Abnehmer.

[00:39:22] Hannah Schöneberg: Ja, mit Nudeln mit Tomatensauce, das hört man ja immer, immer wieder. Das ist wirklich ein Klassiker. Da vielleicht die Frage: Wird da manchmal dann irgendwie eine Proteinquelle eingebaut? Sei es jetzt mit Käse dazu oder vielleicht Soja-Gehäckseltes rein oder Linsen. Ist da der Essensanbieter teilweise gewollt, so ein bisschen gewollt, noch was extra mit einzubauen?

[00:39:48] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Das ist tatsächlich so. Also Käse wird dazu geliefert, Reibekäse. Das essen auch die Kinder sehr gerne. Optional dürfen die sich das ja so nehmen, wie sie es möchten. Was tatsächlich auch oft angeboten wird, ist eine Linsen-Bolognese, also eine vegetarische Bolognese-Soße. Und die wird auch angenommen von den Kindern. Tatsächlich, ja. Das ist in den Großküchen genauso wie diese ganzen Suppen, diese Eintöpfe wird einfach in Großküchen so köstlich und lecker gekocht, das kriegt man zu Hause in kleinen Töpfen nicht hin, und das wird wirklich gerne angenommen.

[00:40:25] Hannah Schöneberg: Das ist schön zu hören. Ja, auch, dass es eben schmecken kann und dass es ja auch richtig gut schmeckt, sogar besser als zu Hause. Hört man ja seltener und ich finde das ganz toll, auch mal als Feedback zu geben, auch an die Fleißigen, die an den Töpfen stehen und jeden Tag die Kinder da bekochen, ja, da ein kleines Lob auch auszusprechen. Was mich auch interessiert, ist eure Küchenkraft so ein bisschen. Und zwar es gibt ja jetzt keine spezifische Ausbildung für Köche, vegetarisch oder Vollwert. Wie hat sich da eure Köchin dann da so eingefügt in das Ganze? Habt da auch einen Rezepte-Pool für sie oder kamen sie mit eigenen Ideen?

[00:41:08] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Ja, also Sabine hat vorher auch viele, viele Jahre in der Gastronomie gearbeitet, wo auch ganz normal mit Fleisch gekocht wurde, viele Braten. Und das war schon erstmal was Neues für sie. Aber sie hat gesprudelt vor Ideen und hat ganz viel auch von unserer vorherigen Küche übernommen, von Frau Kille, die sehr viele Jahre hier gearbeitet und gekocht hat. Ja, da gab es schon so ein paar Geheimrezepte, die wir ihr auch so ein bisschen im Einarbeiten mit überliefert haben. Ja, ansonsten hat sie natürlich ein Vollwert-Kochbuch unten mitstehen in der Küche, wo sie auch immer nachschauen kann, wenn sie irgendwelche Fragen hat. Aber mittlerweile hat sie sich so gut eingefuchst, dass das gar kein Thema mehr ist.

[00:41:58] Hannah Schöneberg: Ja, jetzt habe ich noch die Frage zum Schluss vielleicht auch. Seht ihr da eine Chance auch für die Kinder, also, wenn man jetzt an ihr zukünftiges Leben auch denkt, dass wenn man da diese frühe Ernährungsbildung und vielleicht auch dieses Vollwertkonzept hier in der Kita schon so lebt, seht ihr da Chancen und wenn ja, welche?

[00:42:21] Susanne Goltz und Nicole Schulz: Also ich denke, das ist auf jeden Fall richtig gut ist, wenn sie schon gesunde Gewohnheiten entwickeln. Es ist dann natürlich total klar, dass wenn ich mal einen Appetit habe oder eine Lust, irgendwas zu naschen, dann zu einer Nuss greife oder zu einer Apfelspalte und es muss nicht irgendeine Süßigkeit sein. Ich denke, dass auf den Weg gegeben werden muss, dass Kinder grundsätzlich immer gerne mit einbezogen werden sollten, das auch gerne machen, mehr mitsprechen möchten, vielleicht beim Einkauf mitreden dürfen, denen gute und schlechte Lebensmittel nahegebracht werden können. Viel mithelfen in der Küche, viel ausprobieren. So bin ich ja auch zum Kochen gekommen. Ich durfte mich austoben in der Küche.

Ich denke, Kindern macht es von Natur aus Spaß, zu kochen, zu backen, zu experimentieren und je mehr sie mit eingenommen werden, mit an die Hand genommen werden, mitmachen dürfen, mitsprechen dürfen, mitentscheiden dürfen, umso lieber essen sie auch und umso gesünder ernähren sie sich. Und das hat ja weitreichende Folgen und ich denke, wenn wir die Kinder in dem frühen Alter auf einen guten Weg schon bringen, dann haben wir schon ganz viel erreicht, weil das bleibt nachhaltig hängen.

[00:43:41] Hannah Schöneberg: Schön. Ja, die Aspekte greifen wir auch noch in der Folge „Ernährungsbildung“ auf, wenn ihr da mal reinhören wollt. Ich denke, das sind ganz, ganz wichtige Punkte, die du hier ansprichst, weil eben nicht nur das Angebot quasi die Gesundheit oder auch die Ernährung von Kindern beeinflusst, sondern eben auch das ganze Drumherum und wie sie darangehen.

Ich glaube, ihr habt hier auch ein tolles Konzept, was ihr so fahrt, wie ihr mit den Kindern eben an die Lebensmittel und an die Gerichte und auch, wie ihr den Kindern Lust darauf auch macht, indem ihr eben mit esst etc. Ich könnte jetzt noch ganz viel aufzählen.

Vielen lieben Dank an die zwei Kitas, die mir heute einen Einblick in ihr Verpflegungskonzept gegeben haben.

Ja, wir halten nochmal kurz fest.

Vegetarische Kita-Verpflegung liegt im Trend und wird immer häufiger nachgefragt. Eine vegetarische Ernährung hat sowohl Vorteile für die Gesundheit wie auch fürs Klima und kann Kosten sparen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat abgeleitet aus wissenschaftlichen Untersuchungen Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Kita-Verpflegung entwickelt.

Diese sind im DGE-Qualitätsstandard für die Kita-Verpflegung zusammengefasst. Hier findet ihr auch Beispiel-Speisepläne, wie eine vegetarische Verpflegung in der Kita umgesetzt werden kann. Und ja, mit einer bewussten Zusammenstellung der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst, Vollkorn, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und auch ausgewählte Öle sowie Nüsse, Kerne und Ölsamen sind Nährstoffe wie Proteine, Omega-3-Fettsäuren oder auch Jod gut abgedeckt.

Eine vegetarische Kita-Verpflegung in der Praxis wie diese gelingt, das haben uns heute die Freikita e.V. Jena und auch der Kindergarten St. Nikolaus aus Erfurt gezeigt. Ja, wir haben auch noch Rezepte für euch verlinkt. Und zwar findet ihr die bei der FITKID-Rezeptbank oder auch das Praxiskochbuch ist im PDF-Format verlinkt, das könnt ihr dort downloaden. Ich verlinke alles in der Infobox, wie auch auf unserem Factsheet, das ihr unten verlinkt findet. Außerdem brauchen wir noch eure Unterstützung, also lasst uns gerne Feedback da. Wir haben einen kleinen, etwa zwei-minütigen Fragebogen entworfen. Der ist unten in der Infobox direkt oben verlinkt. Lasst uns doch gerne eine Bewertung dort da. Das dauert nicht lange und hilft uns wirklich enorm. Ihr könnt uns außerdem auch noch eine Sternebewertung geben.

Ja, vielen Dank und bis zum nächsten Mal.