

Textversion der Folge 9

Vegane Kitaverpflegung – was gibt es zu beachten?

Moderation: Hannah Schöneberg & Nastazja Kruszewski

Gesprächspartner*innen: Alessa Klug, Edith Gätjen & Tim Zerback (ehem. Ritzheim)

[00:00:00] Ich mag Vollkornnudeln, weil Vollkorn ist auch gesund. Aber ich muss es besser bedenken, weil eben diese konzentrierten Nährstoffpakete wie eben ein Stück Fleisch oder wie ein Joghurt habe ich nicht.

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.

[00:00:38] Hannah Schöneberg: Unser heutiges Thema ist die vegane Kita-Verpflegung.

Eine vegane Ernährung umfasst alle Lebensmittel pflanzlicher Herkunft und schließt Lebensmittel tierischen Ursprungs aus. Die vegane Kita-Verpflegung wie auch die omnivore Verpflegung bestehen idealerweise aus einem abwechslungsreichen Angebot pflanzlicher Lebensmittel. Bei der omnivoren Kost, oder auch Mischkost genannt, wird der Speiseplan dann aber noch durch tierische Lebensmittel ergänzt. Bisher ist die vegane Kita-Verpflegung in Deutschland auch sehr umstritten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat gerade aktuell ein neues Positionspapier herausgebracht zur veganen Ernährung, in welchem unter anderem hervorgehoben wird, dass eine vegane Ernährung gut geplant werden sollte und durch die Supplementation bestimmter Nährstoffe ergänzt werden sollte.

Bisher sehen wir, dass sich ca. 1,5 bis 2 % der Bevölkerung in Deutschland vegan ernähren, und es gibt auch schon rein vegane Kitas. Ja, heute widmen wir uns diesem Thema und stellen uns auch die Frage, was man bei einer veganen Kita-Verpflegung beachten sollte.

Wir haben dazu drei Gesprächspartnerinnen eingeladen, welche mit uns das Thema genauer beleuchten.

Ja, hallo, heute darf ich Alessa Klug, der DGE, also der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, noch willkommen heißen zum Podcast zur veganen Kita-Verpflegung und wir schauen uns heute die Kinderernährung, die vegane, noch genauer an mit Alessa.

Schön, dass du da bist.

[00:02:21] Alessa Klug: Ja, vielen Dank, dass ich dabei sein darf. Ich freue mich.

[00:02:25] Hannah Schöneberg: Ja, Alessa willst du dich einmal kurz den Zuhörenden vorstellen, damit sie wissen, wer hier sitzt?

[00:02:31] Alessa Klug: Ja, gerne. Also, mein Name ist Alessa Klug und ich bin wissenschaftliche Mitarbeiterin bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ich habe Ernährungswissenschaften studiert, im Bachelor und Master, und arbeite hier in der DGE im Referat Wissenschaft, besonders an den Stellungnahmen und Positionspapieren, und jetzt hochaktuell war das die Neubewertung der DGE-Position zur veganen Ernährung. Also passt

das hier ganz gut.

[00:02:58] Hannah Schöneberg: Ja, ich freue mich auch, dass wir da heute auch noch genauer draufschauen können. Vegane Kita-Verpflegung ist ja in Deutschland auch noch etwas umstritten oder auch Kinderernährung. Die DGE hat sich da bisher noch nicht so klar ausgesprochen. Jetzt gibt es das neue Positionspapier. Wir gehen da auch gleich noch mal genauer drauf ein. Kurz vorab schon mal, also die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt für die vulnerablen Gruppen, also wo Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende wie auch Senior*innen dazu gehört, dass aufgrund der bisher sehr eingeschränkten Datenlage da weder eine eindeutige Empfehlung ausgesprochen werden kann, aber auch die sich nicht gegen eine vegane Ernährung ausspricht. Bisher haben wir auch schon oder gibt es circa 1,5 bis 2 Prozent der deutschen Bevölkerung ernähren sich vegan ernähren, und es gibt auch schon ein paar rein vegane Kitas. Da haben wir ja davor schon etwas gehört. Und, ja, da jetzt auch die Nachfrage teilweise auch steigt und es auch Eltern gibt, die gerne ihre Kinder vegan ernähren möchten, wollen wir hier auch nochmal diesen wissenschaftlichen Einblick von Alessa bekommen.

Einmal kurz zum Einstieg, zum Warmwerden, würde ich dich erstmal fragen: Was ist denn dein veganes Lieblingsessen?

[00:04:18] Alessa Klug: Mein veganes Lieblingsessen ist mit großem Abstand veganes Mac and Cheese, also Makkaroni mit so einer käseartigen Soße. Die macht man aus Kartoffeln und Cashews und Karotten und dann kommen da ganz viele Gewürze rein und ganz wichtig Haferflocken. Die haben so ein bisschen so einen käsigen Geschmack und das ist eine bunte Mischung und am Ende hat es halt so eine super cremige Konsistenz. Und da esse ich am liebsten Brokkoli aus dem Ofen und Tofu dazu.

[00:04:49] Hannah Schöneberg: Ja, das klingt sehr gut. Auch eine gute Kombi mit dem Brokkoli und dem Tofu noch. Interessant.

Ja, dann zurück zum eigentlichen Thema. Und zwar hast du es gerade schon gesagt, du hast am Positionspapier mitgearbeitet. Und jetzt würde mich schon interessieren: Was sagt denn die DGE zu einer veganen Ernährung im Kindesalter und ja, wie kommt sie auch zu dieser Einschätzung?

[00:05:13] Alessa Klug: Ja, du hast es eben schon ganz gut zusammengefasst. Wir haben ja jetzt im Juni 2024, also noch relativ frisch, die Neubewertung veröffentlicht und in der haben wir weder eine eindeutige Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung bei vulnerablen Gruppen ausgesprochen und wir haben diese Neubewertung veröffentlicht. Neubewertung heißt sie, weil es schon Positionspapiere gab. 2016 und 2020 wurde schon jeweils ein Positionspapier veröffentlicht. 2016 war das allgemein. Da hat man aber auch schon zwischen den gesunden Erwachsenen und den vulnerablen Erwachsenen Gruppen unterschieden. 2020 hat man dann geschaut, ob es neue Studien für die vulnerablen Gruppen gibt, da nochmal eine Einschätzung vorgenommen und jetzt haben wir 2024. Das Thema, das du ja auch eingangs schon erwähnt hast, ist ja deutlich verbreiteter als zum Beispiel noch 2016 und dementsprechend haben wir uns jetzt auch nochmal die Studienlandschaft quasi angeschaut. Wir haben da sehr umfangreiche Recherchen in einer Arbeitsgruppe gemacht und haben uns eben Studien angeschaut. Da macht man das in der Regel so, dass man Studien hat, die Menschen, die sich vegan ernähren, mit Menschen, die sich nicht vegan ernähren, also auch Fleisch oder andere tierische Produkte verzehren, vergleicht, und sich da anschaut, ist die

Nährstoffversorgung besser oder schlechter. Und anhand dieser Ergebnisse, und man schaut sich auch an, das haben wir jetzt auch in diesem Positionspapier nochmal verstärkt gemacht, wie ist denn so der Gesundheitsstatus bei Kindern zum Beispiel, wie sind die entwickelt, wie ist das Gewicht, die Größe. Genau, da hat man in den vergangenen Positionspapieren festgestellt: Naja, für die Kinder von vulnerablen Gruppen gibt es nicht wirklich viele Studien. Die Studien, die es gibt, waren teilweise auch super alt, wo man dann auch sagen muss: Naja, das kann man vielleicht auch nicht mehr wirklich auf eine vegane Ernährung heutzutage übertragen. Ja, dann haben wir uns das 2024 nochmal angeschaut und gesehen: Okay, es gibt gerade für die Kinder ein bisschen mehr. Es gibt auch sogenannte Übersichtsarbeiten, wo man die Ergebnisse aus vielen Studien zusammenfasst. Die haben dann nochmal eine größere Aussagekraft, sagen wir.

Aber wir sehen eben in den Studien, wir haben keine Ergebnisse, wo irgendwie die Alarmglocken angehen, wo wir sagen: „Oh, das sollten wir nicht empfehlen.“ Aber die Datenlage ist eben auch immer noch so limitiert, dass wir auch nicht sagen können: „Okay, wir können es jetzt uneingeschränkt empfehlen.“ Und was uns eben ganz wichtig ist, ist die Umsetzung, dass es für vulnerable Gruppen und für Erwachsene gibt es erstmal Sachen, die gleich sind, die man beachten muss, und bei den vulnerablen Gruppen, wo ja auch die Kinder zugehören, gibt es dann einfach auch nochmal Sachen, die nochmal wichtiger sind.

[00:08:06] Hannah Schöneberg: Kannst du das noch genauer erläutern? Also wenn ich da kurz reingrätschen darf: Was gibt es denn da Besonderes? Also gerade wenn man jetzt sich vegane Kinderernährung anschaut. Worauf sollte ich da achten, wenn ich das begleite?

[00:08:19] Alessa Klug: Also erstmal gilt alles, was für nicht vegan ernährte Kinder auch gilt. Also, wir brauchen eine gesundheitsfreundliche Lebensmittelauswahl und wir haben halt in der Kindheit das starke Wachstum, wodurch der Energie- und der Nährstoffbedarf besonders hoch ist. Und man muss natürlich auch sagen: Worauf muss man auch bei Kinderernährung achten? Welches Kind gucke ich mir an? Also das Kindesalter und ja auch das Kita-Alter alleine ist ja eine sehr große Spannbreite. Da haben wir Kinder, die ja noch mit Beikost ernährt werden, und Kinder, die schon am Familienessen teilnehmen. Und ja, es gibt Kinder Insgesamt bei veganer Ernährung eine Reihe von Nährstoffen, die in einer Mischkost besonders aus tierischen Lebensmitteln stammen.

Ganz groß, das kann man immer wieder betonen, ist das Vitamin B12. Das kommt in ausreichender Menge und auch in einer Form, in der es für den Menschen verwertbar ist, nur in tierischen Lebensmitteln vor. Deswegen muss das bei einer veganen Ernährung zuverlässig supplementiert werden. Und wir raten auch an, dass man die Vitamin-B12-Versorgung regelmäßig ärztlich überprüfen lässt, um eben zu schauen, ob das so passt, ob das, was man als Nahrungsergänzungsmittel gibt, ausreicht. Ob es vielleicht mehr sein muss oder weniger. Dann gibt es natürlich noch weitere Nährstoffe, zum Beispiel Jod oder Calcium, sind ja auch Nährstoffe, die gerade im Kindesalter besonders wichtig sind und die bei einer veganen Ernährung kritischer sind als in der allgemeinen Bevölkerung. Wir brauchen ja Calcium für die Knochen, Jod ist superwichtig für die Gehirnentwicklung.

Wichtig ist eben, dass das, was wir essen, gut geplant ist, so oder so, aber bei einer veganen Ernährung und allgemein. Je mehr Lebensmittelgruppen man weglässt, desto schwieriger ist es, auf manche Nährstoffe zu kommen. Und ja, dazu kommt bei Kindern, die essen ja vielleicht auch nicht immer alles, und wenn man dann, sage ich jetzt mal, mit den Kichererbsen kommt, da kommt es ja natürlich auch auf das Kind an und so weiter. Und ja, wir empfehlen auf jeden Fall, dass man sich die Umsetzung beraten lässt von

Ernährungsfachkräften, die in dem Bereich auch qualifiziert sind, damit man eben diese Lebensmittelauswahl gut planen kann.

[00:10:40] Hannah Schöneberg: Ja, super wichtig. Also ich halte hier auch nochmal fest. Natürlich sollte generell das Angebot für Kinder gesundheitsförderlich sein, wie du ja meinst, also abwechslungsreich und mit einer Vielfalt bestückt, auch mit Vollkornprodukten etc.

Und dass da eben bei Vegan auch nochmal auf bestimmte Nährstoffe ein besonderes Augenmerk gelegt werden sollte, wie du auch meinst. B12, ganz wichtig, und da bitte auch mit Ernährungsfachkräften und vielleicht auch ärztlich begleitet immer mal wieder prüfen lassen, also da auch wirklich ein Augenmerk darauf legen, weil das langfristig auch Folgen haben kann für Kinder oder auch Erwachsene. Und ja, sich beraten lassen, wenn man das machen möchte. Und ja, wie du meinst, Kinder sind ja auch manchmal ... Erstens ist es eine große Altersspanne. Wie du sagst, zählen zu einer vulnerablen Gruppe zählen ja auch noch Jugendliche hinzu, die ernähren sich ja schon wieder anders. Da ist wirklich auf jeden Fall gut, das zu begleiten.

Und jetzt hast du ja noch Jod und Calcium auch angesprochen. Ich habe jetzt so an das Jodsalz gedacht. Als natürliche Quelle bei Calcium gibt es sicher auch viele Lebensmittel, die kalziumreich sind. Genügt es denn dann jetzt, zum Beispiel in der Ernährung diese Lebensmittel mehr anzubieten? Also, wenn man jetzt auf pflanzliche Lebensmittel zurückgreift, welche sind das? Wäre eine Frage. Und wird vielleicht sogar auch die Anreicherung von Speisen mit Jodsalz da ausreichen?

[00:12:14] Alessa Klug: Ja. Ja, das ist eine sehr große Frage, die ich mal versuche, in einzelne Stücke zu unterteilen.

Also erstmal zum Jod. Das ist erstmal in jodiertem Speisesalz nicht natürlich enthalten, sondern es wird ja auch dem Speisesalz zugesetzt, und Jod spielt eine besondere Rolle, weil es halt ein Nährstoff ist. In Deutschland ist es sowieso so, egal wie man sich ernährt, dass die Zufuhr oft zu niedrig ist, und bei veganer Ernährung fallen aber eben die relevantesten Quellen, die wir hier so in Deutschland für unsere Jodversorgung haben, außer das jodierte Speisesalz weg. Also die Milch und Milchprodukte, die sind da nicht zu unterschätzen. Ja, genau. Also wir ...

[00:13:04] Hannah Schöneberg: Und auch Fisch, oder? Fisch ist ja wahrscheinlich auch ...

[00:13:06] Alessa Klug: Genau, der Fisch, der fällt natürlich auch weg. Ich habe jetzt gerade an die Kinder gedacht, die vielleicht bei Fisch vielleicht auch nochmal kritischer sind und bei denen es dann eher die Milchprodukte sind. Aber ja, Fisch ist auch eine sehr wichtige Quelle. Also bei Jod sagen wir, dass man gezielt auf die Zufuhr achten soll, dass man jodiertes Speisesalz verwenden soll im Haushalt. Wir haben jetzt aber das Problem, dass wir ja ohnehin nicht super viel Salz zu uns führen sollen. Und wenn wir uns an diese Empfehlungen halten, das sind bei den Erwachsenen die sechs Gramm. Bei den Kindern habe ich es gerade gar nicht im Kopf, das ist ja auch nochmal unterschiedlich je nach Alter. Dann können wir nur durch das Jodsalz gar nicht auf unseren Bedarf kommen, also das, was wir zuführen sollen. Das heißt, da muss man noch über andere Lebensmittel schauen. Also wir empfehlen, wenn man pflanzliche Milchalternativen verwendet, die zu verwenden, die mit Jod angereichert sind. Darauf kann man achten. Das sind aber leider die wenigsten. Also wenn man sich die Produkte auf dem Markt so anschaut, da ist schon häufiger mal Vitamin B12 oder Vitamin D

oder Calcium drin, aber das Jod fehlt da häufig und auch eine Quelle bei veganer Ernährung können Algen sein. Die sind aber auch wieder schwierig. Also zum einen weiß ich nicht, wie viele Kinder gerne Algen essen, und die Gehalte in den Algen sind super schwankend. Je nachdem, was wir für Algen haben, was das für Produkte sind, und da können dann auch Mengen enthalten sein, die zu Gesundheitsschädigungen führen können. Es gibt Algen, die haben einen eher moderaten, also nicht ganz so häufig so hohen Jodgehalt, das sind die Nori-Algen. Da gibt es aber auch manchmal, da sollte man auf die Verpackung schauen, so Hinweise, dass man nicht mehr als so und so viel, zum Beispiel ein Blatt, auf einmal essen sollte. Genau, auf jeden Fall weiß man auch oft nicht, wie viel da drin ist. Es ist nur selten angegeben, wie viel Jod da drinsteckt. Deswegen sagen wir, dass man schauen sollte, wenn man nicht genug jodhaltige Lebensmittel isst, dass man dann in ärztlicher Absprache, auch gerade bei den Kindern in Absprache mit den Pädater:innen, ein Jodsupplement zuführen sollte. Aber da muss man eben auch individuell schauen.
Das war jetzt das Jod.

[00:15:25] Hannah Schöneberg: Dann noch zum Calcium. Also vielleicht kurz und knapp: Wo finde ich die? Und sonst auch: Ist es da wichtig, dann zu supplementieren?

[00:15:36] Alessa Klug: Also bei Calcium ist immer der große Tipp, Calcium-reiches Mineralwasser. Da muss man auch auf die Verpackung schauen, weil nicht jedes Mineralwasser ist automatisch kalziumreich. Da gibt es teilweise Wasser, die über 500 Milligramm Calcium haben. Und wenn wir jetzt zum Beispiel mal 1000 Milligramm als Bezugswert nehmen, das ist der Wert für die Erwachsenen, bei den Kindern ist er teilweise noch höher oder weniger Niedriger, je nach Alter, dann können wir schon da einen ziemlich großen Anteil über das Wasser bekommen. Grünes Gemüse zum Beispiel Grünkohl ist eine wahnsinnig gute Calciumquelle, aber auch wieder die Frage, wie das bei den Kindern so ist. Und auch verschiedene Nüsse oder Samen zum Beispiel Sesam fällt mir da ein bei. Bei einer Supplementation mit Kalzium wäre ich auch ein bisschen, ja. Also grundsätzlich würde ich bei allen Lebensmitteln erstmal schauen, dass ich es, also bei allen potenziell kritischen Nährstoffen schauen, dass ich das über die normale, in Anführungsstrichen Ernährung versuche abzudecken und eine Supplementierung dann nur erwerbe, wenn ich merke, okay, das funktioniert hier gar nicht. Ja, weil das auch nochmal eigene Vor- und Nachteile hat und man ja auch gar nicht immer genau sagen kann, wie viel brauche ich denn da jetzt noch, um quasi auf das zu kommen, was ich denn haben möchte.

[00:16:59] Hannah Schöneberg: Ja, ja, okay. Also ja, ganz wichtig auf jeden Fall auch da zu achten wo sind diese kritischen Nährstoffe welche sind diese kritischen Nährstoffe wo sind sie vielleicht auch enthalten. Und wie du ja meinst ist es halt sehr abhängig was Kinder auch essen. Da muss man halt schauen, was gut geht. Dann das Mineralwasser für Calcium fand ich auch ein guter Tipp, dass da wirklich drauf geachtet wird, wie viel da drin ist. Und ja, wir hatten es ja auch schon davor erwähnt. Vielfältig anbieten. Da gehört natürlich dann auch das grüne Blattgemüse oder diesen Grünkohl, wie du meinst, oder mal ein Mangold oder Spinat und etc. dazu und Nüsse und Saaten zu Calcium und ja. Da war auf jeden Fall nochmal der Hinweis eben spreche das am besten mit Experten und Expertinnen dann noch ab.
Ich habe vielleicht noch eine letzte Frage. Und zwar, wenn ich jetzt dann zu Supplementen greifen sollte, gibt es da noch etwas zu beachten? Ist da jedes Supplement wie das andere oder muss ich da irgendwo ein Augenmerk darauflegen?

[00:18:11] Alessa Klug: Ja, ich würde noch einmal ganz kurz nochmal einen Schlenker machen und darauf zurückkommen, was du gesagt hast.

Also insgesamt möchte ich nochmal diese gut geplante und ausgewogene Lebensmittelauswahl betonen, weil was ja auch das Schöne ist. Wir essen ja nicht nur Nährstoffe, sondern wir essen Lebensmittel und sogar Mahlzeiten und wenn man sich jetzt mal was anschaut, was ein Kind vielleicht frühstückt, so einen Haferbrei da auch wieder je nach Alter mit irgendwelchen Sachen drauf. Zum Beispiel haben wir dann diesen Haferbrei mit den Vollkornhaferflocken. Da haben wir das Vollkorngetreide. Das können wir mit einem angereicherten Pflanzendrink zubereiten. Dann können wir altersgerecht Nussmus oder gemahlene Nüsse oder wenn das Kind schon älter ist ganze Nüsse draufpacken. Obst, was wir dann auch altersgerecht hinzufügen können und so haben wir schon in einer Mahlzeit ganz viele von diesen kritischen Nährstoffen. Da haben wir das Protein in den Vollkorngetreiden und da besonders ist auch Riboflavin drin, was auch ein potenziell kritischer Nährstoff drin ist, das Calcium, Zink, Eisen, wenn wir dann noch Vitamin C aus dem Obst haben, haben wir noch eine verbesserte Aufnahmekapazität. Das möchte ich nennen Ich kann nochmal sagen, dass insgesamt, wenn man sich wirklich vielfältig ernährt und aus allen Lebensmittelgruppen auswählt, dass man da schon sehr gut sehr viel abdeckt.

Aber jetzt konkreter zu deiner Frage. Also insgesamt bei den Supplementen haben wir eine super große Spannweite was es da gibt. Also die Auswahl ist ja auch allein schon im Drogeriemarkt riesengroß und wir würden empfehlen, dass man sich in der Apotheke beraten lässt, weil wenn man zum Beispiel in den Drogeriemarkt geht, dann haben wir da teilweise sehr hohe Dosierungen. Auch die Verbraucherzentrale, die ich da auch als Informationsquelle empfehlen würde, die haben so ein Portal: Klartext Nahrungsergänzung. Da haben die das mal beschrieben. Das war letztes Jahr in der Untersuchung in Deutschland, dass Präparaten viel zu hohe Mengen drin sind, die teilweise sogar schon für Erwachsene zu hoch wären und die sind dann explizit für Kinder ausgeschrieben und da sollte man aufpassen, weil natürlich zu viel auch nicht gut ist und ja, man muss individuell schauen, sich beraten lassen und das wäre so die Empfehlung was das angeht.

[00:20:39] Hannah Schöneberg: Okay, prima. Danke dir.

Und dann vielleicht noch, du hast ja gerade gesagt, sich beraten lassen. Hast du Tipps wo man sich gut beraten lassen kann oder wo man sein Anliegen vielleicht auch anklingen lassen kann?

[00:20:55] Alessa Klug: Ja, also, wenn man eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen möchte, was wir durchaus anraten würden, dann müssen wir das im Fall von einer veganen Ernährung selbst übernehmen, was halt dann natürlich gegebenenfalls kostenintensiv sein könnte, aber trotzdem würden wir das empfehlen. Es gibt auf der Internetseite der DGE ein Suchportal, da sind die zertifizierten Ernährungsfachkräfte, die sich da eben listen lassen wollen, zu finden. Da gibt es dann auch eine Karte, wo man auch schauen kann, wer ist denn vielleicht in meiner Nähe, und da gibt es auch die Möglichkeit zu filtern. Da gibt es eine Option vegetarische und vegane Ernährungsweisen, da muss man natürlich noch schauen, passt das auch mit dem Kind zusammen. Ja, das würden wir empfehlen.

Wenn man sich selber informieren möchte, ist das Netzwerk Gesund ins Leben, die Internetseite von denen eine sehr gute Anlaufstelle. Die haben sowohl Informationen für Fachkräfte, also, wenn sich auch die Fachkräfte informieren möchten, weil zum Beispiel eine Familie auf sie zukommt und Fragen zu veganer Ernährung hat und sie sich da nochmal mehr

mit beschäftigen wollen, da gibt es Informationen. Insgesamt für Ernährung in verschiedensten Lebensphasen, also alles was so Stillzeit, Schwangerschaft, Kleinkindalter, aber auch bei älteren Kindern. Ja, das gibt es dort, aber es gibt eben auch Informationen für Familien selber, wo man sich gut informieren kann. Und ja, man sollte da darauf, das thematisieren wir in unserem Positionspapier auch, die Fachkräfte selbst sollten auch eine offene Haltung einnehmen. Also seien das jetzt Ernährungsfachkräfte oder zum Beispiel der Kinderarzt die Kinderärztin, denn ja, da ist eine Unterstützung einfach wichtig. Und eine pauschale Ablehnung hilft da in den wenigsten Fällen. Und ja das würde ich empfehlen.

[00:22:57] Hannah Schöneberg: Ja, danke dir. Wir verlinken auf jeden Fall die genannten Webseiten und auch die Ernährungsfachkräfte wo man die findet, auf der DGE-Seite nochmal genauer in den Shownotes und dem Factsheet auch. Und ja, ich glaube wir kommen jetzt auch langsam zum Ende. Danke Alessa, dass du hier Frage und Antwort auch gestanden hast zu dem Thema und uns da auch so einen schönen Einblick gegeben hast, auch noch mit Tipps gespickt.

[00:23:27] Alessa Klug: Sehr, sehr gerne.

[00:23:27] Hannah Schöneberg: Heute darf ich Edith Gätjen begrüßen. Hallo Edith, schön, dass du heute da bist. Wir hatten ja schon mal eine Folge auch zusammen, beziehungsweise sogar zwei Folgen zusammen aufgenommen. Willst du dich kurz vorstellen?

[00:23:39] Edith Gätjen: Ja, erstmal hallo Hannah, hallo Nastazja. Ja, ich bin Edith Gätjen, ich komme aus Köln und habe eben Ernährungswissenschaften studiert, bin selbstständig damit und bin sehr viel eben in Aus-, Weiter- und Fortbildung tätig eben für Hebammen, für pädagogische Fachkräfte und für Ernährungsfachkräfte und ganz besonders eben im vegetarisch-veganen Bereich.

[00:24:03] Hannah Schöneberg: Toll danke dafür auf jeden Fall. Da haben wir noch die Frage jetzt für dich auch mitgebracht. Welche Beweggründe oder auch Motive haben denn Eltern ihre Kinder vegan zu ernähren oder auch Kitas ein veganes Angebot zu schaffen?

[00:24:20] Edith Gätjen: Ja, ich fange erstmal an. Deine erste Frage, die Beweggründe der Eltern, das ist natürlich die eigene Lebensweise. Das heißt, wenn die Eltern selber vegan essen bzw. vegan leben, dann ist das für die natürlich eine Herzensangelegenheit nicht nur eine Kopfangelegenheit, dass ihre Kinder auch den Tag über vollwertig vegan gut versorgt werden, was ich auch sehr, sehr gut nachvollziehen kann. Also das, denke ich, ist ein ganz ganz, ganz, ganz wichtiger Punkt, dass das für sie gut ist. So und für eine Kita, gut, das wäre eben im Prinzip ein bisschen up to date zu sein. Also zu sagen, wir haben ein veganes Angebot. Zu sehen, das ist auch etwas, was nachgefragt ist. Wobei wir da natürlich schon auch gucken müssen, wo ist die Lage der Kita? Also wenn das irgendwo eher eine dörfliche Kita ist, dann ist das meistens nicht so das Thema. Das heißt, wir sehen schon eben, dass das eher in den Großstädten eine, dass da eine Nachfrage ist. Also das muss ja auch eben, es muss irgendwo auch passen. Und dann darf man nicht vergessen, wenn jetzt eine Kita sagt, wir machen das vegan, die brauchen natürlich dann eben auch eine Köchin, einen Koch, die genau das auch eben beherrscht. Also die genau weiß, wie das geht, ein veganes Angebot für Kinder zusammenzustellen Das ist sicherlich nochmal eine Herausforderung.

[00:26:01] Nastazja Kruszewski: Wie würdest du denn sagen, ist oder kann eine vegane Kita-Verpflegung kindgerecht sein?

[00:26:07] Edith Gätjen: Also, kindgerecht wäre insbesondere, ja, sie sollte sättigend sein. Ja, das ist ganz wichtig. Also, das ist ja unser Grundbedürfnis also das physische Grundbedürfnis eben nach Sättigung und Durstlöschung und das muss natürlich gegeben sein. Und da möchte ich ganz klar betonen, dass eben insbesondere bei den Mittagsmahlzeiten eben die Eiweißaufwertung stimmen muss. Das heißt, es gibt so einen Klassiker, den es auch in vielen nicht-veganen und mischköstlichen Kitas gibt. Das ist meistens montags und das ist Nudeln mit Tomatensauce. Kinder-Klassiker, alle mögen das. Es ist ein tolles Essen, versorgt aber nicht und sättigt nicht, weil eben die zweite pflanzliche Eiweißkomponente jetzt im Veganen fehlt. Das heißt, in diese Tomatensauce gehören Linsen, gehören Kichererbsen Kidneybohnen, Sonnenblumenkerne, sodass wir eben ein hochwertiges Eiweiß haben, was eben, Ich bin von der Sättigung ausgegangen, insbesondere für die Sättigung so wahnsinnig wichtig ist. Das ist auch für die Versorgung wichtig, weil Kinder brauchen hochwertiges Eiweiß, weil sie im Wachstum stehen. Aber es ist für die Sättigung und für die Zufriedenheit wichtig. Von daher wäre das für mich, würde das immer an erster Stelle stehen.

An zweiter Stelle, veganes Kinderangebot ganz klar immer vollwertig. Ich kann nicht einfach nur vegan sein. Ich muss die Vollwertigkeit mit reinbringen. Das heißt, es gibt Vollkornnudeln, Couscous, Polenta, die Hirse, den Buchweizen, die ganzen Hülsenfrüchte. Ich habe durchgehend Vollkornbrot dabei. Ja, das muss selbstverständlich sein. Da kann ich nicht hingehen und sagen, es gibt eben zum Frühstück Weißbrot oder zur Suppe und es gibt eben Auszugsmehlnudeln. Dann ist die Versorgung nicht gewährleistet. Ja, also das wären für mich so ganz, ganz wichtige Punkte.

[00:28:22] Nastazja Kruszewski: Das gilt ja auch nicht nur für die vegane Kita-Verpflegung, die Vollwertigkeit, sondern ja auch allgemein für die Kita-Verpflegung, dass das ideal wäre, von der Nährstoffversorgung aber auch zum Sattwerden darauf zu achten.

[00:28:39] Edith Gätjen: Also bin ich ganz bei dir, das gehört auf jeden Fall dazu. In einer Mischkost kann ich es mir ein bisschen eher leisten, auch Auszugsmehlnudeln anzubieten oder mal ein helles Brot wie eben in der veganen Küche. Da kann ich es mir nämlich eigentlich nicht leisten. Das Besondere an diesen tierischen Produkten ist nun mal, dass sie sehr konzentriert sind, was die Nährstoffe angeht und, dass die Nährstoffe eben oft so vorliegen, dass sie etwas besser resorbiert werden über die Darmwand.

Ja, so das heißt in der veganen Küche ich habe ganz viele Vorteile, zum Beispiel eben auch was die Hygiene angeht. Ja, auch teilweise Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten habe ich auch Vorteile. Keine Milch, kein Fleisch, kein Fisch, kein Ei. Das sind Hauptallergene in dem Alter. Das heißt, da sind ganz viele Vorteile, aber ich muss es besser bedenken, weil eben diese konzentrierten Nährstoffpakete wie ein Stück Fleisch oder wie ein Joghurt habe ich nicht.

[00:29:54] Nastazja Kruszewski: Ja, worauf du auch schon hingedeutet hast, diese Kombination von Proteinquellen, die dann die Wertigkeit des Proteins steigert. Auch ein wichtiger Aspekt und da auch nochmal, dass sich die Person, die vegan kocht damit auskennen muss, weil es ja nicht selbstverständlich ist oder was ja ganz oft gedacht wird, dass man einfach irgendwie die tierischen Produkte weglässt und dann passt es schon.

[00:30:20] Nastazja Kruszewski: Genau das darf bei Kindern auf gar keinen Fall passieren, weil dann eben auch schon alleine das Thema Sättigung eben nicht gegeben ist. Ich glaube, es ist auch wichtig, dass ich gut kochen kann, im Sinne von gut abschmecken kann, ja. Das heißt also, ich muss eben auch hier schauen, dass ebenso diese Umami-Geschmacksrichtung, ja, wo auch Kinder wirklich oft so ein Bedürfnis nachhaben, dass das gegeben ist. Das heißt, wenn ich das alles nur eher, ich sage jetzt mal so ein bisschen schlapp lasse ja, dann schmeckt denen das eben auch nicht. Ja. Da gibt es so Gewürze wie zum Beispiel der Schabziger Klee oder auch mal so ein geräuchertes Paprikapulver, ein bisschen Sojasoße, ganz, ganz fein eben genommen. Ja, das wäre natürlich ideal, wenn das eben eine gute Art und Weise eingesetzt wird. Oder wenn ich zum Beispiel aus einem Buchweizen sowas ähnliches wie Risotto mache, dass ich den Buchweizen erst kurz an darre, kurz anröste und dann mit Wasser aufgieße. Dann hat der einen ganz nussigen Geschmack. Ja, und das macht natürlich auch schon mal mehr her, also im Sinne von, es ist eben dann auch kindgerecht. Also da gibt es auch Küchentechniken nicht nur Abwürzungen und Zusammenstellungen. Ja, das ist eigentlich so ein ganzes Potpourri an eben Aufgaben, die ich dann auch habe.

[00:31:51] Hannah Schöneberg: Ja, danke. Also du hast jetzt ganz viele Aspekte genannt, die man beachten sollte quasi bei einer Umstellung.

Einmal haben wir da die Vollwertigkeit der Lebensmittel, also auch der Getreidesorten auch der Abwechslung bei den Gemüsearten etc. Und natürlich aber auch, dass es den Kindern schmecken soll und dass da natürlich auch die Geschmacksrichtung Umami auch vertreten sein sollte, was man ja nicht automatisch hat. Vielleicht bei einer veganen Kost mit den Gewürzen kann man da ja ganz viel aber rausholen und das dann auch vertreten.

Ja, dann hatten wir noch die Eiweißquelle. Hast du ja auch noch genannt, dass die auf jeden Fall mitgedacht werden muss. Und ja, du hast es vorhin auch angesprochen, dass da ja ein Unterschied besteht zwischen Stadt und Land und wie die Nachfrage ist. Das würde mich jetzt mal interessieren.

Wie schätzt du das denn ein? Wie hoch ist denn die Nachfrage an Veganer Kost in der Kita?

[00:32:50] Edith Gätjen: Also ich denke schon, dass sie ein bisschen steigend ist, aber sie ist nicht so steigend wie wir uns das vielleicht auch aus ökologischen Gründen wünschen würden. Also es gibt ja immer diesen schönen Satz: Der Veganer ist weiblich, gut gebildet und zwischen 18 und 30 Jahre alt und lebt in der Großstadt. Ja, so, also... Da sehen wir schon, das ist eine Gruppe, das sind schon durchaus auch die, die jetzt eben im Begriff sind, eben Familie zu gründen und da ist schon durchaus, ich sage jetzt mal, eine Gruppierung, aber es ist nicht so, dass man eben sagen könnte, das geht an eine Mehrheit oder irgendwie noch nicht mal an die Hälfte das ist einfach nicht der Fall. Aber die Frage ist ja, sollten wir danach das Angebot von veganen Kitas richten oder sollten wir einfach aus klimatechnischen und ökologischen Gründen heraus sagen, es wäre sinnvoll, vegane Kitas mehr eben auf den Markt zu bringen. Dann könnten ja durchaus die Eltern, die zu Hause nicht vegan sind, eben morgens und abends und am Wochenende und den Ferien ein anderes Angebot haben. Aber die Kita setzt oder auch die Schule setzt schon mal ein Zeichen, was eben wirklich eben das Thema Nachhaltigkeit eben angeht und da wissen wir einfach, dass die tierischen Produkte eben da die größten Probleme machen. Also das wäre ja auch ein Aspekt. Das eine ist die Nachfrage von den Eltern, das andere ist eben, können wir möglicherweise aus politischen Aspekten heraus eben durchaus mehr vegane Kitas oder zumindest ein größeres veganes Angebot in

den, sage ich jetzt mal, mischköstlichen Kitas eben wirklich leisten. Aber wir brauchen dann wirklich besser geschultes Personal.

[00:35:02] Nastazja Kruszewski: Und ich glaube auch jetzt von der Realität her, wie es in Deutschland ist, wäre es wahrscheinlich realistischer davon auszugehen also wir haben ja schon vegane Gerichte in Speiseplänen, auch in, ich sage jetzt mal Mischkost-Kitas, was vielleicht meistens nicht so groß auffällt, weil es vielleicht nicht so betitelt wird, wenn wir jetzt wieder an die Nudeln mit Tomatensauce denken. Aber ich denke es wäre wahrscheinlich realistischer, das vegane Angebot zu In solchen Mischkost-Kitas zu steigern, weil es einfach unsere Lebensrealität in Deutschland ist, dass ja, ich sage jetzt mal, bisher nur etwa zwei Prozent vegan leben und ich sehe es eher als noch eine Reise oder diese Zeit als einen Prozess vielleicht, dieser Umstellung, der sehr lang dauert.

[00:35:57] Edith Gätjen: Und dann dürft ihr ja eine Sache nicht vergessen. Wir brauchen dafür ausgebildetes Personal, die dahinterstehen. Wir brauchen eine Leitung und wir brauchen pädagogische Fachkräfte, die das gut finden. Weil wenn die das nicht gut finden, wie wollen die das begleiten? Ja, so und da sind wir noch, ich glaube, da haben wir, das ist die Reise und die geht noch und da finde ich immer ganz gut, wenn man eben sagt, hey, wie können wir da einfach mehr einbauen. Nichtsdestotrotz für eine vegane Familie kann ich es mir gut vorstellen, wie schön es wäre, wenn es eine gute vegane Kita gäbe. Wäre wunderbar.

[00:36:42] Nastazja Kruszewski: Ja, auf jeden Fall vor allem, weil ich denke immer auch eine vegan lebende Familie, die legt da sehr hohen Wert darauf. Wie du meinst, es ist eine Herzensangelegenheit und keine rationale Sache in dem Moment. Und da finde ich auch wichtig, dass es eine vollwertige vegane Verpflegung ist, dass das dann gewährleistet wird. Wir hatten es in der Folge Wertschätzung, dass die Eltern der Kita vertrauen können und dem Verpflegungsangebot auch, aber andersrum auch die Kita den Eltern vertraut, dass die Eltern sich jetzt auch um die Supplementation dann kümmern. Danke Edith, dass du da warst.

[00:37:26] Hannah Schöneberg: Nun haben wir Tim Zerback, ehemals Ritzheim, zu Besuch. Er hat sich im Rahmen seiner Bachelorarbeit das Speisenangebot einer veganen Kita angeschaut und wird uns heute darüber berichten. Schön, dass du da bist, Tim. Möchtest du dich kurz vorstellen?

[00:37:40] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Sehr gerne, danke für die Einladung. Also mein Name ist ja mittlerweile dann Zerback. Ich habe gerade ganz aktuell geheiratet. Vorher hieß ich Tim Ritzheim und unter dem Namen habe ich mich dann auch in wissenschaftlicher Weise um vegane Kita-Verpflegung gekümmert und mich dort mit dem Thema beschäftigt.

[00:38:01] Hannah Schöneberg: Ja, jetzt habe ich es ja gerade schon kurz angeteasert, deine Bachelorarbeit drehte sich um eine vegane Kita und du hast dir hier dann die Speisepläne angeschaut. Wie kann ich mir das vorstellen? Wie bist du hier vorgegangen und welche Erkenntnisse hast du da vielleicht auch rausgezogen?

[00:38:18] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Das war ganz spannend. Vielleicht zum Anfang direkt, also diese Arbeit wurde veröffentlicht in der Ernährungsumschau und die ist auch frei verfügbar in der englischen Sprache abzurufen. Die werden wir denke ich dann verlinken. Da kann man das alles nochmal im Detail nachschauen. Es war zu einer Zeit, als ich meine

Bachelorarbeit geschrieben habe, da haben gerade so medial die ersten veganen Kitas in der Öffentlichkeit Präsenz erhalten und wurden halt auch von der Bild Zeitung oder so dann ein bisschen durch den Kakao gezogen. Also in dem Rahmen kam ich dann auf das Thema vegane Kita-Verpflegung und ich habe mich dann mit einer Kita, nämlich der Kita Erdlinge in München beschäftigt.

Und die Frage nach dem, wie gut kann ein pflanzlicher oder rein pflanzlicher Speiseplan sein, war so ein bisschen das Thema, was über allem stand und die wollte ich halt dann beantworten. Das hatte ich mir alles ein bisschen einfacher vorgestellt als es dann letztendlich war. Man geht dann dahin spricht mit den Leuten, also ich war auch mal vor Ort und tendenziell dachte ich, ich schaue mir einfach den Speiseplan an und ja, guck, wie das passt vom Nährstoffprofil her. Dann habe ich zunächst mal die Rezepte gebraucht den Speiseplan an sich. Das war schon ein bisschen ein größeres Ding. Letztendlich habe ich den bekommen, leider ohne genaue Rezepte. Das ist so ein bisschen die größte Limitation an meiner Arbeit. Da können wir auch später nochmal kurz drüber reden und ja, mit diesem Speiseplan habe ich dann versucht zu arbeiten. Und daran habe ich mich erstmal, also ich habe mich erstmal daran orientiert wie macht denn das zum Beispiel die DGE in ihren Qualitätsstandards oder auch eine Verbraucherzentrale, die sich natürlich auch an den Qualitätsstandards orientiert und da gibt es ja sogenannte Speiseplanchecks letztendlich die vorgeben wie oft welche Lebensmittelgruppen in einem Speiseplan vorkommen sollten oder auch wie oft die maximal vorkommen sollten. Und da wird dann anhand des Speiseplans sprich einfach gezählt, also geschaut wie oft kommen die eben vor oder nicht vor.

Und das wollte ich auch für die vegane Kita anwenden. Das war ein bisschen tricky, weil es eben keinen DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kita-Tageseinrichtungen gab mit speziellen Blick auf vegane Ernährung. Es wird ja auch von der DGE nicht empfohlen für solche vulnerablen Gruppen wie die Kinder und Jugendlichen. Das sind tatsächlich auch Kleinkinder. Vielleicht zum Hintergrund, es war eine kleine Kita, 13 Kinder wurden versorgt und die waren lediglich zwischen ein und vier Jahren alt. Um diese Speiseplanchecks die ich angesprochen habe, durchführen zu können, musste ich mich halt ein bisschen an der Literatur versuchen, die es eben gab. Also zum Zeitpunkt gab es keinen DGE-Qualitätsstandard mit Vorgaben für eine vegetarische oder vegane Verpflegung. Es gab diese ergänzenden Kriterien für die Lacto-Ovo-Vegetarische Menülinien, die es ja jetzt mittlerweile auch in den richtigen DGE-Qualitätsstandard geschafft haben. Und die wollte ich dann nehmen und halt für die Kita anpassen und da musste ich dann mich auch an verschiedenen Publikationen bedienen. Also es gab zum Beispiel die Checkliste für eine vegane Betriebsverpflegung schon von Volkert et. al. Also halt für Leute in Kantinen und Mensen, die dann dementsprechend erwachsen waren. Also daran habe ich mich orientiert und das Ganze dann angepasst anhand der Portionsgrößen, die eben für Kinder in dem Alter vorgesehen waren und mich da an der optimierten veganen Kost die Veröffentlichung von Alexi et al. dann orientiert und das dann letztendlich mit dem Viertelansatz für die Kita-Verpflegung runtergerechnet, sodass ich dann diese Checkliste auch hatte für die vegane Kita. Also das kann man alles, wie gesagt, im Detail nochmal dann in der Publikation nachlesen aber so war ganz grob der Ansatz.

Das war mein quantitativer Ansatz. Also ich hatte zwei Teile. Dieser quantitative Ansatz da habe ich nur die Lebensmittelgruppen gezählt. Und der qualitative Ansatz war dann eben anhand dieses Speiseplans auch das Nährwertprofil der Speisen zu erheben und zu schauen inwieweit das mit dem Viertelansatz eben die Bedürfnisse der Kinder, die Nährstoffbedürfnisse auch entspricht oder zumindest der Nährstoffzufuhr, weil viel mehr kann man sich da ja dann nicht anschauen.

Und was ich dann noch gemacht habe, ist halt den Speiseplan zu optimieren. Also ich hatte

vorher und nachher vorher den Speiseplancheck gemacht. Zwölf von zwanzig Kriterien sechzig Prozent erfüllt und dann haben wir den optimiert beziehungsweise ich und dann waren zwanzig von zwanzig Kriterien erfüllt und da habe ich dann auch nochmal eine Nährwertanalyse gemacht und dann so einen Vorher-Nachher-Vergleich gehabt.

[00:43:21] Hannah Schöneberg: Ja, super spannend. Also es klingt wirklich aufwendig vor allem wie du auch meinstest erst fehlen die Rezepte. Ich denke, da ist so eine Nährwertanalyse dann auch schwierig, wenn man nicht wirklich weiß, was in welcher Menge ist da auch wirklich drin. Und ja, dann auch noch da so eine Auswertung auf die Beine zu stellen, ohne überhaupt irgendwie einen Leitfaden Richtlinien zu haben. Ja, sehr, sehr spannend.

Mich würde jetzt in dem Rahmen natürlich auch interessieren einmal, was kam raus? Wie hat die Kita davor ihren Speiseplan gestaltet? Wenn ich mir das vorstelle, war das schon recht gut oder du hast ja auch gesagt, du hast noch Sachen optimiert. Was gab es denn da besonders zu optimieren?

[00:44:09] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Ja, ich glaube, es war recht gut. Also 60 Prozent ist, glaube ich in so einem Check schon gar nicht so verkehrt. Vielleicht zu den Ergebnissen. Also es war tatsächlich so, dass die Anzahl der Gemüseportionen und die Häufigkeit proteinreicher Lebensmittel unterschritten wurde und Vollkornprodukte oder Naturreis waren auch eher die Ausnahmen. Das waren so Punkte, die jetzt einen Punktabzug, wenn man es so nennt gaben und was auch erstaunlich war, dass Obst tatsächlich zumindest anhand des Speiseplans den ich vorliegen hatte, nur anhand der namensgebenden Gerichte, also da stand dann halt Obstsalat oder so, das war dann eine Portion Obst letztendlich. Aber ob das jetzt in Pancakes, wenn da jetzt noch Obst dabei war und es stand nicht auf dem Speiseplan, dann weiß ich es nicht. Aber Obst kam zumindest in der Form auch nicht in den Mengen in der Mindestportionsanzahl vor, die vorgesehen war. Und ansonsten gab es noch sowas wie Nüsse und Samen. Klar, es waren Kleinkinder, da hatten wir uns dann überlegt, dass man das in gemahlener Form oder als Mousse noch geben könnte, um die Verschluckungsgefahr eben zu minimieren oder so gut es geht eben auszuschließen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe und Nährstoffe von den Nüssen und Samen auch reinkommen und ansonsten sowas wie Rapsöl, dass das eben nicht als Standard Öl galt. Und das wurde dann alles optimiert in dem Sinn, dass man das dann in den Speiseplan eingefügt hat. Also viel öfter Vollkorn benutzt, häufiger Portionen Obst und Gemüse noch eingestreut und Nüsse und Samen in gemahlener Form zu verwenden und das hat sich dann tatsächlich auch im Nährwertprofil verändert.

[00:45:50] Hannah Schöneberg: Ja, schön.

Wenn ich jetzt an die Kita denke, du meinstest, die war jetzt nicht riesig die war eher kleiner und du hast ja auch die Rezepte optimiert. Wurde in der Küche dann selbst noch gekocht oder wurde das geliefert von einem externen Caterer? Wurde das auch direkt umgesetzt? Also das waren so die Fragen, die mich interessieren noch.

[00:46:09] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Ja zur Umsetzung kann ich leider nicht viel sagen. Also ich hatte die Ergebnisse meiner Bachelorarbeit weitergeleitet und danach nicht mehr so viel gehört. Und demnach kann ich dazu eigentlich gar nicht so viel sagen. Es ist so, dass die Kita Erdling, so heißt sie ja, als Elterninitiative gegründet wurde. Also es ist jetzt keine Kita, die irgendeinen Träger hat. Und die wurden in der kleinen Gruppe beliefert von einem vegetarischen Bio-Caterer. Genau. Und das war auch so ein bisschen das, mit dem hatte ich ja dann Kontakt wegen den Rezepten und die war nicht so ganz kooperativ was

Rezeptherausgabe angeht.

Ja, vielleicht, also mir haben zum Beispiel die Edith Gätjen, die ja auch hier zu Wort kommt in dem Podcast, als Expertin in dem Bereich gesagt, dass das gar nicht so selten ist, dass es da gar keine Rezepte gibt.

[00:47:02] Hannah Schöneberg: War ja spannend, dass es eigentlich dann auch wirklich extern beliefert wurde und der Caterer aber auch auf vegan eingegangen ist.

Ich habe da auch jetzt noch die Frage, wenn wir auch noch bei Nährstoffoptimierung etc. sind, bei veganer Verpflegung haben wir ja auch ein paar kritische Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamin B12. Wie hat das denn die Kita gehandhabt mit der Supplementation.

[00:47:26] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Also das wurde ganz klar in einem Betreuungsvertrag geregelt für die Kinder, die dort verpflegt wurden. Da mussten die Sorgeberechtigten den Betreuungsvertrag eben ankreuzen, dass sie da, also es war wirklich der Wortlaut, dass sie darüber informiert werden, dass die Einnahme eines Vitamin B12 Supplements bei vorwiegend oder ausschließlich vegan ernährten Kindern zwingend erforderlich ist. Im Kindergarten selbst werden eben keine Supplemente verabreicht steht da noch drin und dass die Einnahme von Vitamin B12 zu Hause unumgänglich für die gesunde Entwicklung der Kinder ist und das mussten sie eben bestätigen bevor sie diesen Betreuungsvertrag auch unterschreiben und das Kind dort in der Kita abgeben.

[00:48:06] Hannah Schöneberg: Okay ja, das klingt ja ganz simpel dann eigentlich auch für die Kita, dass sie da quasi auch aus dem Recht dann austritt und ja das ein bisschen auch an die Eltern einfach abgibt, dass jeder zu Hause auch schaut, dass die Kinder ausreichend versorgt sind.

Ja, Tim, du hast ja jetzt wirklich auch schon einen kleinen, aber auch großen Einblick bekommen da in die Kita, in eine vegane Kita, so viele gibt es davon ja gar nicht. Meine Frage wäre jetzt, weil wir haben als Zuhörende natürlich auch Kita-Leitung und pädagogisches Personal und ich denke, vegan ist ja immer mehr im Aufschwung. Und vielleicht fragt sich jetzt auch der eine oder andere, wie kann ich meine Kita vielleicht auch vegan ab und an verpflegen oder auch dauerhaft. Hättest du da Tipps für die Zuhörenden vielleicht auch, was man da beim veganen Mittagsangebot beachten muss?

[00:49:00] Tim Zerback (ehem. Ritzheim): Also ich würde mir natürlich wünschen, dass irgendwann, wenn die Relevanz halt groß genug ist, also das ist ja die Frage, wann ist sie das? Für mich ist sie das jetzt schon, dass auch ergänzende Kriterien für eine vegane Mittagsverpflegung im DGE-Qualitätsstandard irgendwann Einzug erhält oder Einzug erhalten in verschiedene Qualitätsstandards, weil so ein Speiseplan-Check oder so eine Checkliste wie es ja dann auch dort geben würde, die eben nochmal validiert ist, auch von mehreren Experten und Expertinnen, einen großen Mehrwert auch in der Küche bringt, gerade was so eine Verpflegung wie die vegane Kost angeht. Bis dahin würde ich tatsächlich sagen, kann man sich mal die Checkliste anschauen die ich in meiner Arbeit erarbeitet habe. Also da sind schon einige Sachen dabei, die dem sehr nahekommt, würde ich jetzt mal behaupten wie es jetzt vielleicht in einem DGE-Qualitätsstandard auch wäre für eine vegane Verpflegung.

Was wir da noch auch in den Limitationen geschrieben haben, ist zum Beispiel, dass wir Mineralwasser oder allgemein Flüssigkeiten gar nicht erhoben haben, was zum Beispiel für Calcium ja sehr relevant sein kann, wenn die Kinder dann noch calciumreiches Mineralwasser vielleicht oder angereicherte Pflanzenmilch eben oder Pflanzendrinks zur Verfügung gestellt

bekommen. Das kann ja tatsächlich da auch die Nährstoffversorgung noch verbessern. Dazu muss halt gesagt sein, das ist jetzt eine Bachelorarbeit gewesen. Diese Checkliste ist einmal veröffentlicht worden und bis auf diese theoretische Nährstoffüberprüfung, die ich gemacht habe, noch nicht validiert. Und das hatten wir auch so geschrieben, dass das natürlich wünschenswert wäre, wenn das mal aufgegriffen wird und sich angeschaut wird.

[00:50:41] Hannah Schöneberg: Ja, danke. Damit sind wir am Ende unserer heutigen Folge zur veganen Kita-Verpflegung angekommen. Ich versuche nun noch einmal die wichtigsten Punkte kurz zusammenzufassen.

In Deutschland ernähren sich bereits 1,5 bis 2 Prozent der Menschen vegan. Diese Zahl mag kleiner scheinen aber sie zeigt, dass der Trend zur veganen Ernährung wächst und immer mehr Menschen sich für diese Lebensweise entscheiden. Ein weiteres Zeichen dieses Trends sind die ersten veganen Kitas und das stetig wachsende vegane Angebot in Kindergärten oder auch so in unserer Gesellschaft. Mit den Expertinnen, mit denen wir heute gesprochen haben, haben wir heute einen Blick darauf geworfen was besonders wichtig ist bei einer veganen Kinderernährung oder auch Kita-Verpflegung und hier ist hervorzuheben, dass ein vollwertiges und vielfältiges Angebot besonders wichtig ist, um sicherzustellen, dass alle Nährstoffe abgedeckt sind. Und es ist auch unerlässlich auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten zu achten. Dazu gehört insbesondere die Eiweißaufwertung, die essentiell auch für das Wachstum und die Entwicklung der Kinder ist. Ebenso spielt der Einsatz von hochwertigen Ölen eine wichtige Rolle. Ein Beispiel hierfür ist das Mikroalgenöl, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist und somit eine wertvolle Ergänzung zu einer veganen Ernährung darstellt. Darüber hinaus ist die Supplementierung bestimmter Nährstoffe entscheidend. Hier ist insbesondere das Vitamin B12 entscheidend, dass in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vorkommt, besonders zu betonen. Auch auf die ausreichende Versorgung von Calcium und Jod muss geachtet werden, da diese Nährstoffe für das Wachstum und die Gesundheit der Kinder von großer Bedeutung sind.

Allgemein ist wichtig, dass Eltern, die ihre Kinder vegan ernähren möchten, dies in Absprache mit Ernährungsexpertinnen und Ärztinnen tun, um eine umfassende und gesunde Ernährung sicherzustellen. Für Kitas welche Kinder betreuen und die sich dann rein vegan ernähren, ist auch zu empfehlen, die Supplementierung an die Eltern abzugeben, um individuell abgestimmte Versorgung der Kinder zu gewährleisten.

Ja, ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen drei Gesprächspartner*innen und auch Zuhörer*innen, dass ihr heute hier reingeschalten habt. Ja, wenn euch diese Episode gefallen hat, abonniert gerne unseren Podcast. Teilt ihn auch gerne mit euren Kollegen, Freundinnen oder Familie. Ihr helft uns auch, wenn ihr kurz den unten verlinkten Feedbackbogen ausfüllt. Ja, bis zum nächsten Mal.