

Leitfaden über unsere Esskultur



In diesem Leitfaden möchten wir Ihnen unser Ernährungskonzept vom Waldorfhause für Kinder vorstellen und die Grundlagen der nachhaltigen Ernährung erläutern.

Unser Kindergarten hat eine vorbildgebende Funktion und Lehrcharakter. Die Kinder sind im Aufbaustoffwechsel und haben somit einen intensiven Stoffumsatz, der durch vitalstoffreiche Vollwertkost unterstützt werden sollte. Darum ist es uns ein großes Anliegen, dass nach den Leitlinien der nachhaltigen Ernährung gekocht wird und diese wird in unserem Kindergarten ausschließlich vollwertig vegetarisch gestaltet. Wir verzichten also auf Fleisch und Fisch.

Außerdem legen wir Wert darauf, dass die Produkte alle aus kontrolliert biologischem Anbau stammen.

Sollten bei einzelnen Kindern Allergien oder Unverträglichkeiten bestehen, bitten wir dies über die jeweilige aktuelle Kochliste mit uns zu kommunizieren.

Die Erzieher*innen und Kinder bereiten gemeinsam eine vollwertige Brotzeit zu. Für das Mittagessen sind die Eltern zuständig. Im Folgenden finden Sie eine Liste mit den Lebensmittelgruppen, die für das Mittagessen verwendet werden sollten:

1. Gemüse und Obst

- Viel frisches Gemüse und Obst verwenden
- Möglichst regional und saisonal einkaufen
- Gemüseanteil sollte deutlich größer als der Obstanteil sein
- Obst und Gemüse möglichst ungeschält und gründlich gewaschen anbieten, da die wertvollen Inhaltsstoffe direkt unter der Schale sitzen
- Möglichst viel roh verzehren, am besten als Salat: mit zwei Bestandteilen von über der Erde (z.B. Gurke und Tomaten) und zwei Bestandteile von unter Erde (z.B. Möhren und rote Beete) ◇ für weitere Ideen siehe beigefügte Liste.

Vorsicht bei Kindern unter drei Jahren: Obst und Gemüse möglichst klein schneiden, um ein Verschlucken zu vermeiden.

- **Achtung: bitte keine Pilze in den Speisen verwenden**
- wenn Gemüse gegart wird, dann nicht zerkochen, sondern am besten schonend dünsten und dämpfen bis es bissfest ist, damit wertvolle Inhaltsstoffe nicht verloren gehen
- Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen müssen wiederum gekocht werden, um unerwünschte Inhaltsstoffe unschädlich zu machen
- Hülsenfrüchte enthalten wertvolle Ballaststoffe und Vitamine und gehören deshalb auch auf unseren Speiseplan. Beim Kochen bitte beachten, dass Salz, Essig und Zitronensaft erst am Ende der Garzeit hinzugegeben werden, da die Hülsenfrüchte sonst nicht weich werden. Kreuzkümmel eignet sich als tolles Gewürz, da es Hülsenfrüchte bekömmlicher macht.
- Möglichst häufig auch die nährstoffreiche Kartoffel verwenden, am besten als Pellkartoffel, damit viele Nährstoffe beim Kochen in der Kartoffel bleiben
- Obst und Gemüse aus Konservendosen enthalten deutlich weniger Nährstoffe und

viel Energie ist nötig, um die Konserven herzustellen: deshalb bitte weitestgehend darauf verzichten

2. Getreide

- Anbei finden Sie eine Liste mit allen Getreiden, die wir gerne verwenden sowie ausführliche Informationen dazu
- Grundsätzlich gilt: Getreide immer als Vollkorngetreide verwenden und je dunkler, desto gesünder ist es
- Achtung: nur wo Vollkorn draufsteht, ist auch Vollkorn drin
- Bei Mehlen gilt: je höher die Typenzahl, desto höher ist der Nährstoffgehalt und desto dunkler die Farbe des Mehls
- Am besten ist es, das Getreide vor dem Backen oder Kochen selbst frisch zu mahlen. Deshalb hier unser Tipp: Schaffen Sie sich eine Getreidemühle für den Haushalt an - für Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes! In den meisten Bioläden kann das Getreide aber auch frisch gemahlen werden.

3. Fette und Öle

- Möglichst kaltgepresste und native Öle verwenden wie z.B. Oliven- oder Rapsöl
- Olivenöl kann gut für Salatsaucen verwendet werden, Rapsöl ist gut zum Braten
- Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine sind in Maßen auch in Ordnung
- Fette und Öle bitte gezielt und sparsam verwenden
- Nüsse sind eine sehr gesunde und wertvolle Fettquelle
- Alternative zu Nüssen für Kinder mit Allergien: Mandeln, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

4. Milchprodukte

- Durch den Gehalt an Vitamin B₁₂ ist Milch eine wertvolle Ergänzung in der vegetarischen Ernährung
- Für Kinder mit Allergie sind Reismilch, Hafermilch oder Sahne und Wasser im Verhältnis 1:3 gute Alternativen
- Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, saure Sahne oder auch Käse sind in guter Qualität und in nicht zu reichlichem Maße gesund

5. Eier

- In unserem Kindergarten werden **keine rohen Eier** verwendet
- Beim Backen oder Kochen ist dies aber kein Problem

6. Süßungsmittel

- in unserem Kindergarten wird **kein raffinierter Haushaltszucker** verwendet, damit die Kinder sich nicht an eine hohe Zuckerzufuhr und den süßen Geschmack gewöhnen
- zu bevorzugende Alternativen: **frisches und süßes Obst** oder daraus hergestelltes **Mark** (kein Mus, da dort Zucker enthalten ist!)
- **Dattelsirup** enthält im Gegensatz zum raffinierten Haushaltszucker noch einige wertvolle Nährstoffe, genau wie **Zuckerrübensirup**, der die regionale Alternative zu Dattelsirup ist
- Außerdem: **Birnen-** oder **Apfeldicksaft** sowie **Rohrohrzucker**, der zum Backen verwendet werden kann, sind auch mögliche Süßungsmittel
- **Honig** (z.B. Klee- oder Akazienhonig) ist ein naturbelassenes Produkt und ebenfalls eine gute Alternative zum Süßen. Er ist für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr geeignet. Kinder unter einem Jahr dürfen keinen Honig verzehren: Das Risiko einer Erkrankung durch Botulin-Bakterien ist sehr hoch, da das Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist.

Das Mittagessen sollte aus einem Salat und einem Hauptgericht bestehen, bitte alles vegetarisch und aus kontrolliert biologischem Anbau. Wenn das Mittagessen schon morgens gebracht wird, dann bitte die Salatsauce noch nicht über den Salat geben, damit dieser schön knackig und frisch bleibt. Außerdem gefällt es den Kindern immer gut, wenn die Getreidekomponenten sowie Gemüse und Soßen **getrennt voneinander** gebracht werden. Die Kinder möchten sehen, welches Gemüse sie essen. Das Mengenverhältnis von Gemüse zur Beilage (Nudeln, Reis oder Kartoffeln) darf 1:1 sein.

Saucen können Sie gut durch kleingeschnittenes Gemüse aufwerten, wie z.B. kleine Tomatenstückchen in die Tomatensauce geben. Beim Binden von Saucen bitte Vollkornmehl nutzen wie beispielsweise Dinkelmehl für dunkle Saucen oder Hirse- oder Reismehl für helle Saucen. Möglichst keine Brühwürfel verwenden, da Gemüsebrühe prima selbst hergestellt werden kann, indem die Überreste vom Gemüse-Schneiden mit Wasser und Kräutern in Wasser geköchelt werden. Falls Sie doch einen Brühwürfel verwenden wollen, dann bitte Gemüsebrühe. Zum Würzen am besten viele frische oder getrocknete Kräuter und möglichst wenig Salz nutzen. Das Mittagessen sollte ausschließlich aus **Salat und Hauptspeise** bestehen. Wir verzichten auf Nachtisch im Kindergarten. Außerdem ist es uns ein großes Anliegen, dass es im Kindergarten **keine Süßigkeiten** gibt. Süßspeisen möglichst am Freitag anbieten und eine Suppe oder einen Salat als Vorspeise dazu.

Wir bitten Sie, von jedem Essen, was Sie in den Kindergarten liefern, 1EL für eine Woche tiefzufrieren, da wir laut Gesetz dazu verpflichtet sind. Danke!

Das Essen für unsere Kinder sollte also biologisch, frisch und unverarbeitet sowie möglichst aus der Region und saisonal sein. So bunt wie möglich – je farbenfroher das Essen, desto mehr wertvolle Nährstoffe sind enthalten. Haben Sie viel Spaß beim Kochen und seien Sie ruhig mutig beim Ausprobieren. Wir freuen uns auf Ihre leckeren Speisen!

Vorschläge für Frischkostzubereitung:

Unter der Erde gewachsene Gemüsesorten:

Schwarzwurzeln	fein gerieben, vermischt mit süßer Sahne und Kokosraspeln.
Möhren	gerieben, mit Äpfeln und Zitrone oder als Salat mit feingeschnittener Zwiebel, Öl, Zitrone, Schnittlauch und Petersilie vermischt.
Rote Beete	fein gerieben mit Äpfeln, Zitrone und saurer Sahne.
Sellerie	fein gerieben mit süßer Sahne.
Steckrüben	fein gerieben, mit Sahne, Zitrone, Öl, grüner Petersilie.
Rettich oder Radieschen	mit grüner Petersilie oder Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauch, Öl, Pfeffer.
Pastinaken	fein gerieben, Zitrone, süße Sahne oder wie bei Möhrensalat.
Topinambur	grob reiben, etwas Öl.

Über der Erde gewachsene Gemüsesorten:

Kohlrabi	mit Öl, grüner Petersilie oder mit süßer Sahne.
Blumenkohl	fein gerieben mit süßer Sahne, Kokosraspeln.
Weißkohl	fein gewiegt, mit Öl, Zitrone oder Obstessig, Schnittlauch Petersilie Kümmel.
Rotkohl	fein gewiegt, mit Öl, Zitrone, Äpfeln.
Gurken	mit Schale in feine Streifen schneiden, mit saurer Sahne oder Öl, Obstessig, Dill, Petersilie, Schnittlauch.
Blattsalat und Endivien	etwas zerschnitten, vermischen mit fein geschnittener Zwiebel, geraffeltem Apfel, Öl, Kümmel, Porree, geriebenem Meerrettich.
Tomaten	Öl, Zwiebel, Obstessig.

Eine Salatsoße, die zu (fast) allen Salaten schmeckt:

2 Becher saure Sahne

3 Esslöffel Sonnenblumenöl, kaltgepresste

1 Esslöffel Obstessig

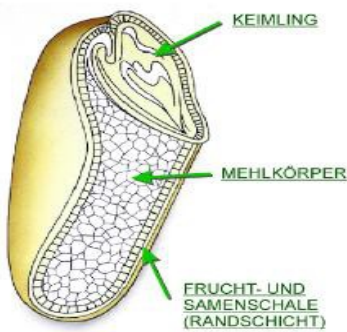
1 Messerspitze Kräutersalz

1 Teelöffel Senf

Viel fein gehackte Kräuter: z.B. Kerbel, Kresse oder Petersilie, etwas Maggikraut (Liebstöckel)

Alles mit dem Schneebesen verrühren und mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser vermischen, so dass eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Curry, Paprika, Endoferm, Schabziegerklee oder anderen Gewürzen abschmecken

AUFBAU DES GETREIDEKORNS



Warenkunde Getreide

Aus dem **Keimling** entwickelt sich die junge Getreidepflanze. Er enthält viele wertvolle Nährstoffe wie z.B. pflanzliches Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe.

Der **Mehlkörper** besteht aus kleinen Stärkekörnern, die von Eiweiß umgeben sind. Eiweiß und Stärke spielen bei der Ernährung eine wichtige Rolle.

Wertvolle Nährstoffe sind auch in der **Randschicht** des Getreidekorns enthalten: Eiweiß, Vitamine der B-Gruppe und Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Eisen. Die Schale des Kornes besteht aus unverdaulichen Ballaststoffen, die die Darmtätigkeit anregen. Daher sind Ballaststoffe unentbehrlich für eine gesunde Ernährung.



Weizen

(=Weichweizen)

zählt zu den ältesten Kulturpflanzen und ist das wichtigste Brotgetreide der Erde. Er enthält die Vitamine B1, B2, B6 sowie Karotin, Kalium, Magnesium und Kieselsäure. Durch seinen hohen Kleberanteil ist Weizen sehr gut zum Backen geeignet.



Dinkel

ist eine Urform des Weizens und war schon 1000 v.Chr. weit verbreitet. Das Dinkelkorn ist mit der Spelze verwachsen. Demzufolge ist die Verarbeitung nicht so einfach wie bei Weizen. Dinkel enthält einen größeren Anteil an Klebereiweiß als Weizen und ein nußiges Aroma. Somit eignet er sich bestens zum Backen oder für Menschen mit einer Allergie auf Weizenprotein.



Kamut

"Ka-moot" ist ein alt-ägyptisches Wort für Weizen – wörtlich übersetzt heißt es Seele der Erde. Es ist eine uralte wieder-entdeckte Weizensorte aus Ägypten und ein außerordentlich eiweißreiches Getreide. Es eignet sich in Form von Mehl, Flocken oder Grieß gut zum Kochen und Backen und hat einen leicht nussigen Geschmack. Die Backwaren bleiben lange frisch.



Emmer

Emmer ist ein Zweikorn. Bei ihm sitzen zwei Körner in den Ährchen einander gegenüber. Auch Emmer ist ein uraltes Getreide, das von Beginn an kultiviert wurde. Er gehört zu den ältesten Arten der Welt. Der Eiweißgehalt des Emmers ist hoch. Wegen geringer Ertragsdichte wird der Emmer in unseren Breiten jedoch kaum mehr angebaut.



Hartweizen

Hartweizen gilt als Abkömmling des Emmer. Hartweizen ist wegen seines hohen Eiweißgehaltes und seiner Gelbpigmente als Rohstoff für alle Arten von Nudeln und Teigwaren sehr gut geeignet und beliebt. Er gedeiht vor allem in den sonnigen Gefilden der Mittelmeerländer, wo er intensiv angebaut wird.



Roggen

Roggen ist das Getreide des Nordens. Noch bis in die sechziger Jahre hinein war es seit dem Mittelalter das meistangebaute Getreide in Deutschland. Vor allem in der gesunden Vollkornküche ist Roggen unentbehrlich. Roggen enthält viele B-Vitamine und Mineralien wie Kalium, Phosphor, Fluor, Kieselsäure, Calcium und Eisen. Wer aus diesem Korn Brot backen will, kann jedoch nicht einfach Hefe verwenden, sondern muss zunächst einen Sauerteig herstellen. Roggen ist das typische Schwarzbrotgetreide.



Gerste

Die Gerste ist der wichtigste Rohstoff für Bier und Malzkaffee. Durch das fehlende Klebereiweiß lassen sich aus Gerstenmehl keine Backwaren herstellen. Nur in Zeiten der Not streckte man Backwaren mit Gerstenmehl. Neben vielen Vitaminen und Mineralien enthält die Gerste einen hohen Schleimstoffgehalt. Dieser wirkt sich positiv auf die Darmtätigkeit aus. Geschälte Gerstenkörner nennt man Graupen.



Hafer

Da er kein Klebereiweiß enthält, eignet er sich nicht als Backgetreide. Hafer ist ein typisches Futtergetreide. Hafer war lange Zeit als Arme-Leute-Essen verpönt. Heute gehört er jedoch als Frühstücksbrei oder im Müsli zu einer gesunden Ernährung dazu. Hafer hat einen hohen Fettgehalt, davon 80% ungesättigte Fettsäuren. Er wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Blutfettwerte aus, und ist ein hervorragender Energielieferant. Hafer zählt zu den wertvollsten Getreidearten.



Grünkern

ist Dinkel, welcher in der Milchreife geerntet wird. Er wurde in der Not entdeckt, als früher in sehr feuchten Sommern die Dinkelkörner in der Ähre auszukeimen drohten, obwohl sie noch nicht erntereif waren. Die Körner wurden dann in der Milchreife geerntet und getrocknet. Er ist sehr gut verdaulich, jedoch auf Grund der Hitzeeinwirkung beim Trocknen nicht mehr keim- und backfähig.



Mais

Mais ist das Korn Amerikas und wurde durch Christoph Columbus von Mittelamerika nach Europa mitgebracht. Bei uns landet Mais weniger in Backwaren sondern eher als Gemüsebeilage auf dem Tisch. Hohe Bedeutung hat Mais als Futtergetreide. So ist er Grundlage und Voraussetzung für die moderne Massentierhaltung. Er enthält viel Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kieselsäure und Zink und als einzige Getreideart größere Mengen an Karotin, der Vorstufe des Vitamin A. Mais besitzt kein Klebereiweiß, deshalb werden daraus Fladen hergestellt.

Reis

Reis wird vorwiegend in Asien angebaut. Er enthält überwiegend Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe, außerdem Eisen, Magnesium, Jod, Phosphor und nur wenig Proteine und Fett. Für die Hälfte der Weltbevölkerung ist Reis das Hauptnahrungsmittel. Rund 90 Prozent des weltweit angebauten Reis wird in den asiatischen Regionen verzehrt: pro Kopf und Jahr etwa 150. Kilogramm



Hirse

Hirsekörner sind das Getreide Afrikas. Sie gehören zu den ältesten Getreidearten der Menschheit und wurden auch bei uns in Deutschland und Europa lange angebaut. Im 18. Jahrhundert wurde die Hirse dann aber allmählich durch den Kartoffelanbau verdrängt. Die Hirse ist nicht backfähig, gibt aber einen hervorragenden, nahrhaften Brei. Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide. Sie enthält besonders viel Kieselsäure



Buchweizen

ist eigentlich kein Getreide, sondern zählt zu den Knöterichgewächsen. Die dreieckigen Körner besitzen einen hohen Mineralstoffgehalt und Lecithin, jedoch kein Klebereiweiß, weshalb er zum Backen von Brot ungeeignet ist. Er ist für eine glutenfreie (=Klebereiweißfreie) Ernährung geeignet. Häufig wird aus Buchweizenmehl Pfannkuchen gemacht.



Quelle: Karl von Koerber und Hubert Hohler: „Nachhaltig genießen“, Trias Verlag

Konzipiert im 05/2019

Konzipiert im 05/2019

