

# Ein Monat zu Getreide, Getreideprodukten und Kartoffeln



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

zu einer ausgewogenen Verpflegung von Kindern gehören täglich Getreidekomponenten zu Frühstück, Zwischensnack und Mittagessen. Allein für die Mittagsmahlzeit werden in 5 Verpflegungstagen pro Kind 400–450 g<sup>1</sup> einer Stärkebeilage empfohlen. Abwechslungsreich eingesetzt, liefert die Lebensmittelgruppe vielfältige Nährstoffe, Kohlenhydrate und Ballaststoffe für gesundes Aufwachsen – insbesondere, wenn sie mindestens einmal wöchentlich in Vollkornvariante auf dem Kinderteller landet!

Mithilfe der Infos, Anregungen und Tipps in diesem Brief können Sie in den nächsten Wochen gezielt eine qualitative Verbesserung des Mittagessens im Bereich Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln erarbeiten. Stellen Sie durch den Check zunächst fest, wo Sie mit Ihrem Verpflegungsangebot stehen.

Suchen Sie sich anschließend ein Ziel (siehe Rückmeldebogen) aus und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit – wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der schrittweisen Umsetzung!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

## Kurzer Check!

Haken Sie ab, was umgesetzt wird und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.

- Täglich eine Getreidekomponente oder Kartoffeln auf dem Speiseplan
- Mind. 1-mal wöchentlich ein Vollkornprodukt anbieten
- Reis in der Qualität Vollkorn-/ Naturreis oder Parboiled Reis
- Max. 1-mal pro Woche ein Kartoffelerzeugnis<sup>2</sup> servieren
- Abwechslungsreicher Getreideinsatz
- Neue „Sorten“ wie Hirse, Bulgur, Couscous verwenden

<sup>1</sup> Hierbei handelt es sich um gegarte Ware.

<sup>2</sup> Kartoffelerzeugnis: Nicht selbst aus frischen Kartoffeln hergestelltes Produkt, sondern Fertigprodukt wie Kartoffelpüree aus der Tüte zum Anrühren, tiefgekühlte Kartoffelpuffer, ...

Wie sieht ein Speiseplan aus, wenn **täglich** eine Getreidekomponente im Mittagessen vorkommt?

Sehen Sie sich das Beispiel für den Monat Februar an:

### Montag

Möhren-Porree-Pfanne  
mit **Bulgur** und  
Zitronen-Joghurtsoße

### Dienstag

Chinakohlsalat,  
**Kartoffelspalten**  
mit selbstgemachtem  
Ketchup

### Mittwoch

Linensalade  
mit Möhrensalat,  
Milchreis mit Apfelmus

### Donnerstag

**Grünkernbratling** mit  
Tomatensoße und  
Blumenkohl,  
Orangenspalten

### Freitag

**Naturreis** und Kürbis  
in Dillsoße  
mit Lachsstreifen

# Vollkorn

## VOLLER VORTEILE

Während für weißes, sogenanntes Auszugsmehl (bei Weizen z. B. Type 405), nur der Mehlkörper eines Getreidekorns vermahlen wird, enthalten höher-typige Mehle auch die Randschichten des Korns, in denen neben Ballaststoffen Mineralstoffe und Vitamine sitzen: Je höher die Mehltypen, desto höher der Ausmahlungsgrad und damit der Mineralstoffgehalt eines Mehls. Vollkornmehl enthält grundsätzlich das ganze Korn. Es trägt keine Mehltypen; Vollkornprodukte werden als solche gekennzeichnet. Wechseln Sie nach und nach zur Vollkornvariante bei Mehl, Nudeln und Gebäck – in Ihrer Küche oder bei der Bestellung beim Caterer.

## KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Der Reisanbau verursacht mehr klimaschädigende Treibhausgase als der Anbau von Getreide und Kartoffeln. Bieten Sie daher nur gelegentlich Reis an und greifen Sie öfter auf heimische Alternativen wie Dinkel und Grünkern („unreif“ geernteter Dinkel) zurück. Reis selbst sollte als nährstoffreicher Vollkornreis – meist als Naturreis bezeichnet – oder Parboiled Reis auf dem Speiseplan stehen. Tauschen Sie weißen Reis schrittweise aus.

## GEHALTVOLLE ERDÄPFEL

Der wahre Star dieser Lebensmittelgruppe ist die Kartoffel. Sie lässt sich variationsreich zubereiten und ist sehr nährstoffreich, besonders, wenn sie aus bio-regionaler Landwirtschaft stammt und zur Pellkartoffel wird – denn dann gehen kaum Nährstoffe im Kochwasser verloren.

### TIPP

Kartoffeln garen hervorragend in wenig Wasser und heißem Dampf eines gedeckelten Topfes. Schonend zubereiten lassen sie sich alternativ durch Dämpfen und Backen.

In Kombination mit Hülsenfrüchten verbessert sich die Eiweißqualität eines Getreidegerichts!



### Sie werden beliefert?

Oder bereiten Stärkebeilagen selbst zu? Wählen sie möglichst abwechslungsreich aus!

## WARENKUNDE

Die bekanntesten Getreide sind Roggen, Gerste und natürlich Weizen – die alten Arten Dinkel, Emmer und Einkorn gehören ebenfalls zur Weizenfamilie. Auch genutzt werden Hafer, Reis, Mais und Hirse. Bulgur und Couscous sind keine eigenen Getreidearten, sondern Produkte aus grob geschnittenen bzw. fein vermahlenden (Hartweizen-)Körnern.

Pseudogetreide wie heimischer Buchweizen sowie Amaranth und Quinoa sind botanisch betrachtet keine Getreide, werden aber wie sie verwendet und erweitern die Angebotspalette in der Küche.

Wählen Sie abwechslungsreich aus dieser Vielfalt aus!

## WENN GETREIDE PROBLEME BEREITET ...

Pseudogetreide, Mais und Hirse enthalten nicht das Klebereiweiß Gluten. Deshalb werden sie zur Herstellung glutenfreier Nudeln genutzt für z. B. von Zöliakie betroffene Personen. Sie eignen sich auch für Salate, Bratlinge und Gerichte der interkulturellen Küche.

## AUF EIN WORT: KARTOFFELERZEUGNISSE ...

Verzichten Sie möglichst auf fertige Kartoffelerzeugnisse wie Kartoffelpüree aus der Tüte und panierte/ frittierte Produkte. Statt hochverarbeiteter Lebensmittel mit unnötig viel Salz, ungünstigen Fetten und Zusatzstoffen, eignen sich z. B. Kartoffelspalten aus dem Ofen mit Rosmarin und Quark als beliebtes und schnell frisch zubereitetes Kindergericht.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen