

# Ein Monat zu Gemüse, Hülsenfrüchten & Salat



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

im heutigen Brief geht es um die Lebensmittelgruppe, bei der keine Mengenbeschränkungen gelten, sondern vielmehr das Motto „täglich und reichlich“! Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat sind nicht nur aufgrund ihrer vielen positiven Inhaltsstoffe empfehlenswert, sondern auch, weil sie im Gegensatz zu den tierischen Lebensmitteln besonders klimaschonend und oben-drein noch sehr lecker und vielfältig zuzubereiten sind. Probieren Sie es aus und lassen Sie Gemüse & Salat zukünftig die Hauptrolle auf dem Teller übernehmen!

Wir unterstützen Sie dabei mit einigen Hintergrundinfos zu dieser wertvollen Warengruppe und freuen uns schon darauf, demnächst ein Feedback von Ihnen zu erhalten, wie Sie es geschafft haben, Ihren Speiseplan bunter, mengenmäßig reichhaltiger oder/ und nachhaltiger zu gestalten. Nutzen Sie dazu wieder den beiliegenden Rückmeldebogen. Viel Spaß bei der Umsetzung qualitätsrelevanter Aspekte in puncto Gemüse!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

So könnte ein **Wochenspeiseplan** im Mai aussehen, wenn **täglich** Gemüse, Hülsenfrüchte und/ oder Salat angeboten wird:

**Montag**

Gemüsesticks,  
Vollkornspirelli mit  
veget. Bolognese-Soße

**Dienstag**

Kartoffel-Gemüseauflauf  
mit **Erbsen**

**Mittwoch**

Kohlrabicreme-  
Süppchen mit Kräutern,  
Vollkornbrötchen,  
Rhabarberkompott

**Donnerstag**

Spinatpfannkuchen  
mit Kräutercreme,  
**Möhren-Apfel-Rohkost**

**Freitag**

Selbstgemachte  
Seelachs-Nuggets mit  
Kartoffel-**Möhren-Stampf**

**Kurzer Check!**

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

- Täglich Gemüse und/ oder Salat anbieten
- Davon: mind. 2-mal pro Woche Rohkost/ Salat
- Davon: Hülsenfrüchte mind. 1-mal wöchentlich
- Gemüse bunt und abwechslungsreich einsetzen
- Gemüse in der Qualität frisch oder tiefgekühlt
- Gemüse/ Salat der Jahreszeit entsprechend auswählen
- Gemüse/ Salat aus der „Region“
- Gemüse/ Salat aus ökologischem Anbau
- Kräuter zum Würzen von Speisen nutzen
- Schonende Garmethoden (Dünsten, Dämpfen...)

# Gemüse

## BUNT, VIELFÄLTIG, LECKER

Jeden Tag frisches oder tiefgekühltes Gemüse verarbeiten, lautet die Devise – pro Woche und Kind am besten etwa 500–650 g. Je bunter der Speiseplan, desto besser! Denn Abwechslung sorgt für eine große Bandbreite an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen: z. B. antibakterielles Alicin (Knoblauch), entzündungshemmendes Lutein (Paprika, Kürbis) oder antioxidativ wirkendes Lycopin (Tomaten). Gemeinsam mit vielen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie einem vergleichsweise niedrigen Energiegehalt punktet Gemüse daher mit einer hohen Nährstoffdichte.

### KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Gemüse und Co. erzeugen deutlich weniger Treibhausgase als tierische Produkte, vor allem wenn diese der Jahreszeit entsprechend aus der heimischen Region stammen. Nutzen Sie zur Speiseplanung deshalb gern einen **Saisonkalender**:

Ökologisch angebaute Lebensmittel schonen zusätzlich Ressourcen. Bereits der Einkauf einzelner Saison-Gemüse in Bio-Qualität ist hilfreich. Eventuelle Mehrkosten lassen sich oft durch eine Reduzierung der Fleischmengen kompensieren.



### TIPPS

Gerade Vitamine reagieren mitunter empfindlich auf Hitze, Licht und Sauerstoff. Daher sollte Frisches möglichst dunkel gelagert und schonend zubereitet werden. Waschen Sie Gemüse/ Salat unzerkleinert und nicht zu lange, sonst gehen wasserlösliche Vitamine (Folsäure etc.) verloren. Gemüse mit fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) wie unter anderem Möhren benötigen dagegen etwas Öl im Rezept (z. B. im Dip/ Dressing), damit die Vitamine aufgenommen werden können. Bevorzugen Sie zudem schonende Garverfahren wie Dünsten oder Dämpfen statt Kochen und vermeiden Sie lange Standzeiten (> 2 Std.).

### HÜLSENFRÜCHTE:

In Kombination mit Vollkornprodukten lässt sich die Eiweißqualität von Hülsenfrüchten steigern.



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung  
NIEDERSACHSEN

## KNABBERGEMÜSE GEHT IMMER

Bieten Sie mind. zweimal die Woche Salat oder Gemüse in roher Form an. Ist es in kindgerechte Stücke geschnitten, greifen Kinder gern zu: Rohkoststicks mit Dip sind als Vorspeise sehr beliebt, besonders von knackigen Sorten wie Möhre oder Kohlrabi. Der tolle Nebeneffekt: Die Mund- und Zungenmuskulatur wird trainiert und fördert so die Sprachentwicklung und mehr.

### HÜLSENFRÜCHTE = SUPERFOOD

Linsen, Bohnen und Erbsen beeindruckend durch Vielfalt sowie einen hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalt. Abwechslungsreich zubereitet (z. B. zu Bratlingen, Gemüsecurrys, Eintöpfen, Suppen oder auch Füllungen), sind sie eine tolle Grundlage für sättigende vegetarische Gerichte und lassen Fleisch auf dem Teller nicht vermissen. **Rezepte:**



Für kleine Tischgäste eignen sich zu Anfang besonders gut die leicht verdaulichen roten oder gelben Linsen. Die Bekömmlichkeit steigern Sie durch verdauungsfördernde Kräuter (unter anderem Majoran, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin) und das Verwerfen des Einweichwassers bei getrockneter Ware. Idealerweise kalkulieren Sie mit einer Menge von etwa 70–100 g gegarter Hülsenfrüchte pro Kind in fünf Verpflegungstagen.

### AUF EIN WORT: KRÄUTER AUS EIGENEM ANBAU

Kräuter sorgen für den richtigen Pepp beim Mittagessen – egal ob getrocknet, tiefgekühlt oder frisch. Letztere bringen das beste Aroma sowie entsprechende Inhaltsstoffe mit und helfen dabei, Salz einzusparen. Kleine Kräuterbeete oder Exemplare im Balkonkasten lassen sich sogar mit Hilfe der Kinder anlegen, pflegen und ernten. So schmeckt das Essen gleich doppelt so gut!

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