

# KÜCHENPOST zu Gemüse, Hülsenfrüchten und Salat



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

im vorliegenden 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 Hintergrundinformationen zu dieser wertvollen Warengruppe. Gestalten Sie anschließend Ihren Speiseplan bunter, mengenmäßig reich- oder/ und nachhaltiger, indem Sie anhand des kurzen **Checks** einen Qualitätsaspekt hinsichtlich des Einsatzes von Gemüse & Co. identifizieren, den Sie noch nicht erfüllen. Der Reflexionsbogen hilft bei der Dokumentation Ihrer Maßnahmen und Ergebnisse. Viel Spaß bei der Umsetzung qualitätsrelevanter Aspekte in punkto Gemüse!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

## Kurzer Check!

Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen 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, ...)

\* Die Einhaltung der Kriterien zu Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten gemäß DGE-Qualitätsstandard ist möglich, wenn an max. 3 von 5 Verpflegungstagen pro Woche vegane Mittagsmahlzeiten angeboten werden.

So könnte ein **Wochenspeiseplan\*** beispielsweise im Frühjahr aussehen, wenn **täglich** Gemüse, Hülsenfrüchte und/ oder Salat angeboten werden:

### Montag

Gemüsesticks,  
Vollkornspirelli mit  
veget. Bolognese-Soße

### Dienstag

Kartoffel-Gemüseauflauf  
mit Erbsen

### Mittwoch

Kohlrabi-creme-  
Süppchen mit Kräutern,  
Vollkornbrötchen,  
Rhabarberkompott

### Donnerstag

Spinatpfannkuchen  
mit Kräutercreme,  
Möhren-Apfel-Rohkost

### Freitag

Selbstgemachte  
Seelachs-Nuggets mit  
Kartoffel-Möhren-Stampf

# 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 lagern Sie Frisches möglichst dunkel und bereiten Sie es schonend zu. 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 u. a. Möhren benötigen immer etwas Öl im Rezept (z. B. im Dip/ Dressing), damit diese Stoffe vom Körper aufgenommen werden können. Bevorzugen Sie zudem schonende Garverfahren wie Dünsten oder Dämpfen statt Kochen und vermeiden Sie lange Heißhaltezeiten (> 3 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

Linzen, 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 Linzen. 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