

KÜCHENPOST zu Fleisch, Wurst und Ei



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

der Fokus bei Mittagsgerichten liegt nicht mehr täglich auf einem Stück Fleisch. Stattdessen rücken Gerichte mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Co. zunehmend in den Mittelpunkt und helfen dabei, den Fleischkonsum zu reduzieren. Aktuell wird empfohlen Fleisch aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen nur einmal in 5 Verpflegungstagen anzubieten.

Die Infos, Anregungen und Tipps in diesem Brief unterstützen Sie dabei, Ihr Mittagsangebot qualitativ und zielgenau im Bereich der Lebensmittelgruppe Fleisch, Wurst und Ei zu verbessern. Mit dem kurzen **Check** zu Beginn sehen Sie, wo Sie mit Ihrem Essensangebot derzeit stehen und woran Sie vielleicht noch arbeiten können. Um strukturiert vorzugehen, notieren Sie am besten Ziele und durchzuführende Maßnahmen auf dem Reflexionsbogen.

Wir wünschen viel Erfolg bei der Optimierung Ihrer Verpflegung!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Kurzer Check!

Haken Sie ab, was Sie bereits umsetzen und stellen Sie so fest, woran Sie zukünftig arbeiten möchten.

- Max. 1-mal pro Woche Fleisch/ Wurstwaren anbieten
- Jede zweite Woche mageres Muskelfleisch auswählen
- Weißes Fleisch gegenüber rotem Fleisch bevorzugen
- Fleischmenge reduzieren auf die empfohlenen 30–35 g pro Kind und Woche (Menge bezogen auf gegarte Ware)
- Max. 1-mal pro Woche ein industriell hergestelltes Alternativprodukt zu tierischen Lebensmitteln anbieten
- Im Speiseplan die angebotene Tierart benennen und bei Fleischersatzprodukten die Basiszutat
- Fleischgerichte gegen neue vegetarische Gerichte austauschen
- Fleisch/ Wurst bevorzugt aus artgerechter Tierhaltung einsetzen
- Frittierte und/ oder panierte Speisen max. 1-mal wöchentlich servieren

Wie sieht ein Speiseplan im Frühsommer aus, wenn wöchentlich ein fleischartiges Gericht angeboten wird?

Sehen Sie sich das Beispiel an:

Montag

Linsen-Zucchini-Pfanne mit
Hirse in Joghurtsoße,
Erdbeeren

Dienstag

Gemügesticks,
Backofenkartoffeln
mit Kräuterquark

Mittwoch

Gurkensalat, Nudelauf
mit Spinat und Tomaten,
Johannisbeeren

Donnerstag

Bulgur und Paprika
in Tomatensoße
mit **Hähnchen-**
geschnetzeltem

Freitag

Naturreis mit Möhren,
Lachsbuletten und
Petersiliensoße

Zwei Seiten

WARENKUNDE

Fleisch und Wurstwaren liefern hochwertiges Eiweiß, gut verfügbares Eisen, Spurenelemente wie Zink und Selen sowie diverse Vitamine (u. a. Vitamin B₁₂). Es sind also Lebensmittel, die eine ausgewogene Ernährung von (Klein-)Kindern sinnvoll ergänzen können.

Aber sie liefern auch gesundheitlich ungünstige Stoffe wie gesättigte Fettsäuren und weisen häufig einen hohen Salzgehalt auf. Der Verzehr von viel rotem Fleisch und Wurst – von Rind, Schwein, Schaf und Ziege stammend – geht sowohl mit einer negativen Beeinflussung bestimmter Blutfettwerte als auch mit einem höheren Risiko für Darmkrebs einher.

Ein mäßiger Verzehr von magerem Geflügelfleisch, sogenanntes weißes Fleisch, ist daher zu bevorzugen.

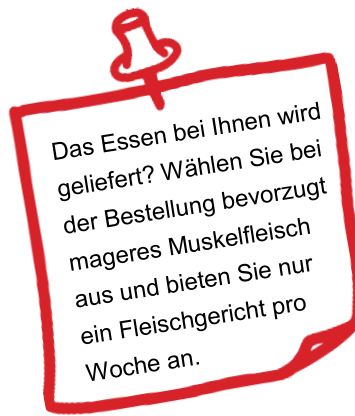
Hühnereier liefern fettlösliche Vitamine, Eisen und Eiweiß, aber auch Fette und Cholesterin. Darum sollten sie nur in Maßen verzehrt werden – zumal sie oft bereits in Gerichten als Zutat enthalten sind wie z. B. bei Nudeln. Über Haltungsform und Herkunft informiert der gestempelte Code auf jedem Ei.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Die Produktion von Fleisch- und Wurstwaren verbraucht mehr Ressourcen und verursacht mehr Treibhausgasemissionen als pflanzliche Lebensmittel. Es lohnt sich also für die Gesundheit und das Klima, die Verzehrsmengen deutlich zu reduzieren und beim Kauf auf artgerechte Tierhaltung zu achten. Fleisch und Wurst sollten bereits im Kindesalter selten auf dem Tisch stehen und mehr als Beilage verstanden werden.

BEZEICHNUNG

Die Angabe der Tierart RIND, SCHWEIN, GEFLÜGEL & Co. im Speiseplan gehört dazu! Dies sorgt für Transparenz gegenüber den Erziehungsberechtigten kleiner Tischgäste.



BEDENKEN SIE, ...

... dass in vielen Elternhäusern Fleisch und Wurstwaren täglich angeboten werden. Maximal ein Fleischgericht pro Woche bei Ihnen unterstützt also die Entwicklung hin zu einem ausgewogenen und kindgerechten Ernährungsverhalten.

ALTERNATIVEN

Industrielle, küchenfertige Fleisch-, Wurst- bzw. Eiersatzprodukte auf Basis von Soja, Lupinen, Weizen und Co. gibt es reichlich. Sie sind hochverarbeitet und sollten max. 1-mal pro Woche – eindeutig benannt – auf dem Speiseplan stehen. Hierfür gilt es, die Grundlage des alternativen Produktes auszuweisen wie z. B. „mit Erbsenprotein“. Eingelegter Tofu, den Sie z. B. als Füllung oder im Auflauf (weiter) verwenden können, ist empfehlenswerter, da er weniger stark verarbeitet ist. Selbstgemachte Bratlinge oder Falafel aus Hülsenfrüchten sind eine optimale Alternative zu Fleisch, da sie hochwertiges Eiweiß enthalten. Ihr Einsatz ist vielfältig und bunt: Rote und gelbe Linsen peppen eine Bolognese-Soße auf und Chili geht auch „sin carne“ (ohne Fleisch). Reduzieren Sie die Fleischmenge und füllen Sie stattdessen einfach mal mit Hülsenfrüchten, aber auch mit Getreide wie Grünkern, auf!

AUF EIN WORT: NICHT ROH



Kinder zählen zu den besonders sensiblen Zielgruppen. Daher gehören z. B. Rohwurst und Speisen mit rohem Ei nicht auf den Kinderteller! Das Risiko einer Lebensmittelinfektion ist zu groß.

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