

# Ein Monat zu Speiseölen und -fetten



Liebe Mitarbeitende in Krippe,  
Kita sowie Kindertagespflege,

im siebten und letzten Brief nehmen wir mit Ihnen die Warengruppe Speiseöle und -fette in den Fokus und geben Impulse, die eigene Küchenpraxis erneut auf den Prüfstand zu stellen, um beim Mittagstisch noch mehr Qualität auf den Kinder-Teller zu bringen.

Fett gehört neben Eiweiß und Kohlenhydraten zu den drei Hauptnährstoffen und erfüllt im Körper vielfältige Aufgaben. Von der chemischen Zusammensetzung her werden gesättigte und einfach sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterschieden.

Für die Gesundheit ist ein hoher Anteil ungesättigter Fettsäuren förderlich, wie sie vor allem in pflanzlichen Ölen und Fetten vorkommen. Da Fett viel Energie liefert spielt der bewusste Einsatz eine wichtige Rolle! Neben der Qualität des Öls oder Fettes ist die Menge entscheidend.

Wie steht es bei Ihnen um Öl & seine Kumpane? Finden Sie es mit der kleinen Checkliste heraus und leiten Sie daraus Ihre nächsten Schritte ab. Wir geben die Impulse dazu und freuen uns auf Ihr Feedback mittels Rückmeldebogen!

Ihr Team  
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

## Kurzer Check!

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

- Rapsöl standardmäßig verwenden
- Fett bewusst einsetzen
- Frittierte und/ oder panierte Produkte max. 1-mal pro Woche anbieten
- Produkte mit einem geringen Anteil an Fett bzw. gesättigten Fettsäuren bevorzugen
- Produkte mit Palm(kern)fett, Palm(kern)öl oder Kokosfett vermeiden
- Bei Verwendung von Margarine ist diese aus Raps-, Oliven-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl

\*Weitere Qualitätskriterien finden Sie im Rückmeldebogen.

## Anregungen zum Austausch

### Anstelle von...

(Butter-)Schmalz, Speck oder Kokosfett  
...lieber

Speiseöle und Margarine aus Raps, Lein, Walnüssen, Soja oder Oliven  
Sahnequark, -joghurt, Schmand oder Schmelzkäse

### Anstelle von...

Sahnequark, -joghurt, Schmand oder Schmelzkäse  
...lieber

Naturjoghurt, Speisequark, Dickmilch, Kefir, und Käse bis max. 30 % Fett absolut

### Anstelle von...

Fleischerzeugnissen und fettreichen Wurstwaren  
...lieber

mageres Muskelfleisch und magerer Aufschnitt

### Anstelle von...

sahnigen Soßen, Suppen und Dressings  
...lieber

Gemüse(fond), Joghurt oder Milch  
...



# Rapsöl

## HAT DIE NASE VORN

Rapsöl glänzt nicht nur mit einem gesundheitlich günstigen Fettsäuremuster – es ist geschmacksneutral, temperaturbeständig und damit sowohl kalt als auch erhitzt in der Küche ein wahrer Alleskönner. Für Abwechslung können ab und an Oliven-, Soja-, Walnuss- oder Leinöl sorgen. Empfehlung: Machen Sie Rapsöl zu Ihrem Standardöl.

**Omega-3-Fettsäuren** sind lebensnotwendig und stecken besonders viel in Raps-, Lein- und Walnussöl sowie fettreichem Fisch.



## KLIMASCHUTZ IM TOPF

Obwohl pflanzlich machen Kokosfett, Palmfett oder -öl nicht nur bei der Fettsäurezusammensetzung eine schlechte Figur! Der Anbau der Rohstoffe geschieht überwiegend in Monokulturen, was weitreichende Folgen für Mensch und Natur mit sich bringt. Tipp: Heimische Öle bevorzugen und Produkte mit Kokos- und/ oder Palmfett vermeiden.



## GARMETHODE BEWUSST GEWÄHLT

Die richtige Wahl der Zubereitungsart macht es leicht, in der Küche Fett sparsam einzusetzen: Nährstoffschonendes **Dünsten** und **Dämpfen** oder Grillen sind die Top 3.

## EIN WORT: WARENKUNDE

Speiseöle und -fette liefern fettlösliche Vitamine und lebensnotwendige Fettsäuren. Optimal für eine gesundheitsfördernde Wirkung ist die Aufnahme von wenig gesättigten und vielen ungesättigten Fettsäuren. Das gelingt über eine pflanzenbetonte Lebensmittelauswahl.

Als Aromaträger können Öle und Fette Gerichte verfeinern. Wählen Sie je nach Art der Zubereitung aus; als Faustformel gilt: kaltgepresste (native) Öle moderat für die kalte Küche – raffinierte Öle moderat für die heiße Küche. Der Unterschied liegt im Herstellungsverfahren und ist erkennbar auf dem Etikett.

## DIE SACHE MIT DEM RAUCHPUNKT

Der Rauchpunkt ist die Temperatur, an dem Inhaltsstoffe des Speiseöls zu verdampfen und sich zu zersetzen beginnen; gesundheitlich bedenkliche Stoffe entstehen. Bei kaltgepressten Ölen liegt dieser Bereich zwischen 120 und 190 Grad Celsius. Raffinierte Öle haben auch mit größerer Hitze kein Problem.

## TIPP: Bewusst bemessen

Für eine Mittagsmahlzeit optimal ist eine maximale Menge von 4–5 Gramm Öl oder Fett pro Kind und Tag. Um dies zu gewährleisten sind gut kalkulierte Rezepte bzw. Dosierungshilfen von Vorteil.

**Sie werden beliefert?** Wählen Sie bevorzugt fettarme Gerichte des Anbieters aus; Fett, Schmelzkäse, Sahne & Co. zusätzlich zugeben ist überflüssig.

## Tipps on top



## EINE FRAGE DER LAGERUNG

Licht, Sauerstoff und Mikroorganismen bewirken, dass Fette bzw. fettreiche Lebensmittel verhältnismäßig leicht verderben – kaltgepresste schneller als raffinierte. Daher sollten insbesondere sensible Speiseöle kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden – idealerweise in braunen Flaschen und im Kühlschrank.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen