



Frühstücks- und Snackpost

Vegetarische Alternativen



Liebe Mitarbeitende in Krippe,
Kita sowie Kindertagespflege,

laut den aktuellen Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas werden Frühstück und Zwischenmahlzeiten pflanzenbasiert gestaltet und kommen daher ohne Lebensmittel der Gruppe „Fleisch, Wurst, Fisch und Ei“ aus.

Wie das gelingen kann und sich die betrachteten Mahlzeiten täglich abwechslungsreich zusammenstellen lassen, zeigt dieser Brief rund um vegetarische Alternativen – mit Tipps und Ideen zur Umsetzung.

Mit Hilfe des kurzen **Checks** können Sie Ihr Verpflegungsangebot zu Frühstück und Zwischenmahlzeiten überprüfen und bei Bedarf die Anregungen in diesem Brief zum Anlass nehmen, um sie weiterzuentwickeln. Nutzen Sie zur Unterstützung den Reflexionsbogen.

Hierbei wünschen wir viel Erfolg!

Ihr Team
Vernetzungsstelle Kitaverpflegung

Kurzer Check!

Haken Sie ab, welche Kriterien Sie bereits erfüllen und entscheiden Sie, welche Sie noch umsetzen möchten.

- Aus den Lebensmittelgruppen Getreide, Gemüse, Obst und Milch (im Wochenverlauf) möglichst abwechslungsreich, ansprechend und bunt auswählen
- Vegetarische Alternativen zu Wurst und Co. wie z. B. Brotaufstriche auf Gemüse-/ Hülsenfrucht-/ Milchbasis ergänzen das Frühstück oder die Zwischenverpflegung
- Brotaufstriche werden mit moderatem Salz-, Fett- und Zuckergehalt angeboten
- Zum Frühstück oder den Zwischenmahlzeiten werden weder Wurstwaren noch Fleisch angeboten



[Saisonalender](#): Heimisches Gemüse und Obst

So könnte ein Wochenplan* für ein pflanzenbetontes **Frühstück** aussehen:

Montag

Weizen-Vollkornbrot mit
rotem Linsenaufstrich,
Gurke

Dienstag

Müslimischung (ungesüßte
Cornflakes, Haferflocken
Sonnenblumenkerne) mit
Naturjoghurt und
Aprikosen

Mittwoch

Weizen-Vollkorn-
Knäckebrot mit
Radieschen, Tafeltrauben
und Frischkäse

Donnerstag

Dinkel-Vollkornbrötchen
mit Quark, frischer Kresse
und Beerenteller (Heidel-
und Himbeeren)

Freitag

Gersten-Vollkornbrot mit
Kohlrabi- und
Möhrensticks, Nussmus
und Banane

*Gemüse und Obst können gut
an das saisonale Angebot
angepasst werden

Pflanzenbetont

HINTERGRÜNDE

Fleisch und Wurstwaren sind zu Frühstück und Zwischenverpflegung nicht vorgesehen, da ein hoher Konsum ungünstig für Gesundheit und Umwelt ist. In Deutschland wird die empfohlene Zufuhrmenge an tierischem Eiweiß um das Zweifache überschritten, was bei Kindern zu Übergewicht und einem früheren Eintritt in die Pubertät führen kann. Deshalb sollte die Proteinaufnahme via Fleisch und Wurst begrenzt werden, zumal auch andere Inhaltsstoffe dieser Lebensmittelgruppe in höheren Mengen negativ wirken: Gesättigte Fettsäuren erhöhen die Blutfettwerte und Salz den Blutdruck; beides sind Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Darüber hinaus hat die Weltgesundheitsorganisation bereits 2015 verarbeitetes Fleisch (z. B. Schinken, Würstchen, Salami) als „krebserregend“ eingestuft. Rotes Fleisch (Rind, Schwein, Schaf & Co.) schneidet schlechter ab als weißes (Geflügel).

WURSTALTERNATIVEN

Das Sortiment an vegetarischen Ersatzprodukten ist groß. Sie ahmen in der Regel den Geschmack des Originals nach, was manchen Menschen den Übergang auf eine pflanzenbetonte Ernährung erleichtert. Oft sind sie jedoch stark verarbeitet und gewürzt und enthalten Zusatzstoffe. Daher sollten industriell hergestellte Wurstersatzprodukte maximal 1-mal pro Woche auf dem Frühstückstisch stehen. Besser geeignet sind (selbstgemachte) Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, Gemüse oder fettarmen Milchprodukten.

BEZEICHNUNG VON ERSATZPRODUKTEN

Vegetarische Alternativen zu Wurstwaren bestehen häufig aus eiweißreichen Grundzutaten. Um eine Verwechslung mit dem Original zu vermeiden, muss diese Ersatzzutat in der Nähe der Bezeichnung auf dem Etikett genannt werden – so auch auf dem Speiseplan. Werden Pflanzendrinks angeboten, ist ebenfalls ihre Basis zu nennen, z. B. Hafer. Auf Sojaprodukte sollte in der Kindertagesbetreuung besser verzichtet werden, da sie hormonähnliche Stoffe (Phytoöstrogene) enthalten.

Industriell hergestellte pflanzliche Brotaufstriche sollten maximal 30 g Fett pro 100 g enthalten – die Angabe steht in der Nährwerttabelle.



EISEN AUS PFLANZLICHEM

Für den Sauerstofftransport im Blut wird Eisen benötigt. Damit es aus eisenreichen pflanzlichen Lebensmitteln wie Haferflocken, Vollkornprodukten, Nüssen und Ölsaaten besser aufgenommen werden kann, sollten sie kombiniert mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln – z. B. Paprika, Beeren – verzehrt werden.

KLIMASCHUTZ AUF DEM TELLER

Ein pflanzenbetont gestaltetes Frühstücks- und Snackangebot ist gut fürs Klima. Denn die ressourcenintensive (Wasser, Energie etc.) Erzeugung von Fleisch und Wurst verantwortet 15 – 20 Prozent aller Treibhausgasemissionen weltweit. Verarbeitete Produkte schneiden dabei stets schlechter ab als unverarbeitete. Empfehlenswert sind vegetarische Brotaufstriche auf Basis von z.B. Hülsenfrüchten. In Kombination mit Vollkornprodukten stellen sie eine adäquate Eiweißalternative zu Fleisch-/ Wurstwaren dar und sind deutlich klimafreundlicher. Lecker auf dem Brot sind auch Radieschen-, Gurken- und Tomatenscheiben sowie Apfelinges.

KENNEN SIE SCHON ...

... den Speiseplan der Zukunft? Die sogenannte „Planetary Health Diet“ ist eine Ernährungsweise, die allen Menschen genügend Nahrung bietet, gesundheitsfördernd ist und die Umwelt nicht überlastet. Dafür müsste der weltweite Verzehr pflanzlicher Lebensmittel wie z. B. Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst verdoppelt und der Fleischkonsum um etwa die Hälfte reduziert werden. Damit dies gelingt, bieten Sie den Kindern zukunfts-fähig gestaltete Mahlzeiten an.

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

Schon die Kleinsten können an das sensible Thema rund um die Wertschätzung von tierischen Lebensmitteln herangeführt werden. Bei einem Besuch eines nahegelegenen Bauernhofs mit Nutztieren kann herausgefunden werden, woher Milch und Eier kommen, warum die Tiere diese geben bzw. legen und vieles mehr.

DER BROTDOSEN-TIPP



Im Gespräch mit Erziehungsberechtigten können folgende Tipps rund um den Inhalt von Frühstücks- und Snackboxen weitergegeben werden: Neben (Frisch-)Käse sind vegetarische bzw. pflanzliche Brotaufstriche eine gute Wahl. Der Handel bietet eine große Vielfalt, doch sind sie auch schnell selbst aus Gemüse und verzehrfertigen Hülsenfrüchten zubereitet. Zudem lassen sich Aufstriche gut als Dip zu Gemüse- und Obststicks umfunktionieren. Dünn geschnitten sind z. B. auch Gurken-, Kohlrabi- oder Rettichscheiben ein frischer, knackiger Brotbelag. Fans von Müsli werden mit einer Joghurt- oder Quarkspeise mit Getreideflocken und Obststückchen satt. Es bleibt abwechslungsreich in der Frühstücks- und Snackbox!

Zur Weitergabe: [Brot Dosenflyer](#)



EXPERIMENTIER-ECKE:

Getrocknete Hülsenfrüchte werden größer, wenn sie in Kontakt mit Wasser kommen. Ein Trinkglas, randvoll mit getrockneten Erbsen, wird mittig auf ein Tablett gestellt. Dann wird das Glas zusätzlich mit Wasser befüllt und gewartet. Nach 1 bis 1,5 Stunden wird es für die gequollenen Erbsen eng in dem Glas und sie „hüpfen“ heraus. Den Kindern wird die Quellfähigkeit mancher Lebensmittel verdeutlicht.

Hinweis: Nur mit Ü3-Kindern durchführen! Getrocknete Hülsenfrüchte dürfen nicht verschluckt werden!



BUNT AUFGESTISCHT

Gestalten Sie das vegetarische Frühstück und den Nachmittagssnack für die Kinder ansprechend und bunt, um zum Probieren zu motivieren. Auch Angebote zu besonderen Anlässen wie eine Gurkenschlange oder Paprikaschiffchen steigern die Akzeptanz für Pflanzliches.

Mehr Ideen gefällig? [Joschi hat's drauf](#) der Verbraucherzentrale hilft aus!



NACH JEDEM GESCHMACK



Schon mit minimaler Küchenausstattung können verschiedenste Brotaufstriche und Dips für ein Frühstück oder eine Zwischenmahlzeit zusammen mit Kindern zubereitet werden. Ganz einfach, aber besonders spannend, ist z. B. ein Kräuter-Frischkäseaufstrich, wenn mehrere Kräuter und Gewürze zum Einrühren zur Verfügung stehen und aus einer neutralen Basis unterschiedliche Geschmacksrichtungen werden. Farbenfroh wird es, wenn beispielsweise verzehrfertige Kidneybohnen püriert werden.

[Klimagesunde Brotaufstriche](#) gibt's gesammelt von der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen:



GERÄUSCHE ZUORDNEN

Linsen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen sehen nicht nur unterschiedlich aus, sondern klingen auch verschieden. In durchsichtigen Schraubgläsern können die Kinder die einzelnen Sorten gut betrachten. Füllen Sie jede Hülsenfrucht auch in ein undurchsichtiges Glas. Können die Kinder das Schüttelgeräusch der „unsichtbaren Hülsenfrucht“ einem der Ansichtsgläser zuordnen? Zum Überprüfen kann das Ansichtsglas ebenfalls geschüttelt werden. Stimmen die Schüttelgeräusche überein? Auch Ölsaaten und Getreidesorten eignen sich für das Geräuschememorie.

