



Essenskonzept der
Hochschulkindertagesstätte Dortmund e.V.

Überarbeitet von Friederike Asche, Stefan Fleckmann und Helma
Frerichs in Zusammenarbeit mit Diplom Oekotrophologin Susanna
Hoppe. Mai 2007

Einleitung

1. Vollwerternährung

1.1

Grundsätze

1.2 Vollkornmehl

1.3 Gewürze

1.4 Fleischarm

2. zuckerfreie Ernährung

2.1 Grundsätze

2.2 Getränke

3. Speisepläne

4. Einkauf

Quellenangaben

Einleitung

Essen ist mehr als reine Nahrungsaufnahme!

Soziale Aspekte und der Blick auf die Natur spielen ebenso eine wichtige Rolle, wie der bewusste Umgang mit Nahrung.

Mahlzeiten sind keine Nebensache, sie sind feste Bestandteile im Tagesablauf und werden in der Kita durch kleine Tischrituale in ihrer Bedeutung unterstützt.

Der Tisch wird schön gedeckt und ein jahreszeitlicher Bezug durch die Speisen hergestellt.

Die Einbeziehung der Kinder in die Vorbereitung der Mahlzeiten fördert den bewussten Umgang mit der Nahrung und das Verständnis für den Kreislauf der Natur.

Im Mittelpunkt steht der Wert des Essens: Anstatt es anliefern zu lassen wird von einer Köchin jeden Tag frische Vollwertkost aus kontrolliert biologischen Zutaten zubereitet.

Gentechnisch veränderte Lebensmittel werden wegen des hohen allergenen Risikos und den noch nicht absehbaren Folgen für Mensch und Natur abgelehnt.

Eine ausgewogene Ernährung soll den Kindern helfen an Körper und Seele zu wachsen und die körpereigene Abwehr zu stärken.

1. Vollwerternährung

1.1 Grundsätze

In der Vollwertkost werden hauptsächlich natur belassene, wenig verarbeitete, frische Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau (k.b.A.) eingesetzt.

Empfehlung der Bundesforschungsanstalt für Qualitätsforschung:
„Obst und Gemüse sollte für Kleinkinder und Kinder aus kontrolliert biologischem Anbau sein, denn diese weisen gegenüber konventionell angebautem Gemüse und Obst nicht nur einen erhöhten Eisen, Mineralstoff und Vitamingehalt auf, sondern sind vor allen Dingen auch weniger Nitrat und Schadstoff belastet. Ein Kleinkind nimmt im Verhältnis zu seinem Körpergewicht über die Nahrung wesentlich mehr Schadstoffe auf als ein Erwachsener“.

Beim Einkauf von Biokost achten wir darauf, dass die Ware auch wirklich aus kontrolliertem Anbau stammt.

Die Vollwerternährung bietet eine optimale Versorgung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Fette, Kohlenhydraten und Vitaminen. Zudem werden dem Körper durch eine vollwertige Nahrung weitere, für den Erhalt der Gesundheit, wichtige Inhaltstoffe zu geführt, wie Ballaststoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe.

Pflanzliche Lebensmittel, Kartoffeln, Getreide, Obst und Gemüse stellen die Grundlagen der Vollwertkost dar und die Hälfte der Lebensmittel sollte aus Rohkost bestehen.

Neben den pflanzlichen Bestandteilen werden aber auch hochwertige Milchprodukte und tierische Lebensmittel in Maßen empfohlen.

Wichtig ist die schonende nährwert -erhaltende Zubereitung der Nahrungsmittel.

1.2 Vollkornmehl

Teigwaren und Mehl sind in der Vollwerternährung alle aus dem ganzen Korn. Wir verwenden neben dem reinen Vollkornmehl aber auch Mehl vom Typ 1050 (nächste Ausmahlungsgrad nach Vollkornmehl) es enthält noch einen Grossteil der mineralstoffreichen Randschichten des Getreides und ist für Kinder gut verträglich. Es stellt so eine gute Ergänzung dar.

1.3 Gewürze

In der Kita wird salzarm gekocht. Beim Umgang mit Kochsalz ist gerade bei Kindern Vorsicht geboten, da sich Salz ungünstig auf den Blutdruck auswirken kann und den Mineralstoffhaushalt negativ beeinflusst. Wir verwenden, wenn dann Kräutersalz welches mit Jod angereichert ist. Im Schwerpunkt werden frische Kräuter, die in der Vollwertküche besonders wichtig sind, verwandt. Sie sind reich an Mineralstoffen und Vitaminen und haben u. a. eine appetitanregende, verdauungs- sowie gesundheitsfördernde Wirkung. Auch hier ist k.b.A. wichtig, da Bio-Gewürze kein stark allergenes Glutamat enthalten und nicht bestrahlt sind.

1.4 Fleischarm

Wir gestalten das Essen abwechslungsreich und nahrhaft. In der vollwertigen Ernährung sollte nur wenig Fleisch auf dem Speiseplan stehen. Die viel verbreitete Angst, die bei einer fleischarmen Ernährung besteht, ist die, dass Kinder einen Eisen- oder Eiweißmangel bekommen könnten.

Doch kann man Eiweiß verschiedener Pflanzen so miteinander kombinieren, dass es ebenso hochwertig oder sogar noch hochwertiger ist als Fleischeiweiß z.B. Hülsenfrüchte und Mais.

Eisen aus Fleisch kann der Körper besonders gut verwerten. Die schlechtere Resorption aus Gemüse und Getreide kann durch gleichzeitige Zugabe Vitamin-C-reicher Lebensmittel sehr verbessert werden (z.B. zusätzlich Orangen- oder Sanddornsaft zum Gemüse oder Vitamin-reiches Obst zum Vollkornbrot).

Folgende Kombinationen sind besonders eisenreich: Hirse, Hafer, Roggen und Grünkern kombiniert mit Fenchel, Schwarzwurzeln, Möhren (bedingt eisenreich sind Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Porree, Rosenkohl Spargel, Wirsing und Zucchini).

Das zusätzliche verwenden von getrockneten Früchten, Nüssen und Samen (gute Eisenlieferanten) in der Nahrung hilft Eisenmangel zu vermeiden.

Im Hokido gibt es einen Fleisch bzw. einen Fischtag, bei den anderen Mahlzeiten wird auf die Ausgewogenheit geachtet.

Lebensmittel	Eisen (mg / 100 g)	Lebensmittel	Vitamin C (mg / 100 g)
Getreide, Getreideprodukte		Gemüse	
Hirse	9,0	Paprika, roh	138
Amaranth	9,0	Grünkohl, gekocht	105
Quinoa	8,0	Fenchel, roh	93
Weizenkeime	8,0	Brokkoli, gekocht	90
Buchweizen	3,2	Rosenkohl, gekocht	85
		Blumenkohl, roh	73
		Blumenkohl, gekocht	49
Hafer	5,8	Kohlrabi, roh	63
Haferflocken	4,6	Weißkohl, roh	45
Roggen	4,6	Feldsalat	35
Weizen	3,3	Spinat, gekocht	29
Reis, Vollkorn	2,6	Tomate	25
Cornflakes	2,0		
		Frischobst	
Roggenvollkornbrot	3,3	schwarze Johannisbeeren	177
Roggenmischbrot	2,4	Kiwi	71
Weizenvollkornbrot	2,0	Erdbeeren	64
Weizenmischbrot	1,7	Zitrusfrüchte	45-50
		Orangensaft	44
Gemüse		Apfel	12
Schwarzwurzeln	2,9	Banane	12
Spinat	2,9		
Fenchel	2,7	Nüsse, Ölsaat	
Mangold	2,7	Pistazie	7,3
Feldsalat	2,0	Sonnenblumenkerne	6,3
Grünkohl	1,9	Mandel	4,1
Endiviensalat	1,4		
Hülsenfrüchte			
Linsen, gekocht	2,1		
Erbsen, grün, gek.	1,3		

2.Zuckerfreie Ernährung

2.1 Grundsätze

Sich vollwertig zu ernähren heißt auch isolierte Zucker (Haushaltszucker) und damit hergestellte Süßigkeiten zu vermeiden. Die Folgen von Zahnkaries sind bekannt und spielen gerade bei Kindern stets eine große Rolle. Da von Kindern noch keine ausreichende Zahnpflege ausgeübt werden kann.

Weil Zucker sehr rasch vom Körper aufgenommen wird, überschwemmt er diesen mit Energie. Die Bauchspeicheldrüse produziert daraufhin große Mengen Insulin, um den Zucker in die Zellen zu transportieren. Der sehr schnelle Abbau wiederum führt zu erneutem Hungergefühl. Ein Kreislauf!

Die somit stattfindende dauerhafte Überforderung der Bauchspeicheldrüse kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben.

Die Tatsache das Zucker vitamin- und mineralstoffarm ist und zudem bei seinem Abbau noch zusätzlich Vitamine (z.B. Aneurin – zuständig für die Nervenversorgung) vom Körper benötigt, macht deutlich wie bewusst der Umgang mit Zucker stattfinden sollte.

Schon im Säuglingsalter werden die süßen Geschmacksvorlieben für später festgelegt, deshalb sollten Kinder nicht schon frühzeitig auf „süß“ programmiert werden. Honig wird in der Kita nicht verwendet, da es für Kinder unter zwei Jahren auch nicht geeignet ist.

Für die Kita gilt daher:

Es wird weitestgehend auf Süßung verzichtet.

Es können die natürliche Süße des Obstes (z.B. Bananen) verwendet werden.

Es sollte nur in Ausnahmefällen (z.B. Hefeteig) Fruchtdicksäfte oder Agavendicksaft benutzt werden.

2.2 Getränke

In der Kita stehen den Kindern als Durstlöscher Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees stets in ausreichenden Mengen zur Verfügung. Da Kinder bezogen auf ihr Körpergewicht einen höheren Wasserbedarf haben als Erwachsene, sind Getränke den Kindern in der Einrichtung immer zugänglich.

Milch ist als Durstlöscher nicht geeignet, da es sich um ein vollwertiges Nahrungsmittel handelt und nicht um ein Getränk!

3. Speisepläne

Die bisher beschriebenen Grundsätze fließen in den Basisspeiseplan ein. Die Rezepte wechseln täglich und routieren im dreiwöchigen Rhythmus. Die Gemüserezepte werden je nach Jahreszeit verändert.

Montag

Frühstück: Vollkornbrötchen, Butter Frucht-Pur (am besten Sorte Johannisbeer), Frischkäse, Speisequark, Tee.

Mittag: Linsensuppe mit Vollkornbrot.

Nachmittag: Bananenwaffeln

Dienstag

Frühstück: Rohkost (saisonal bedingt: Möhren, Gurken, Kohlrabi, Paprika), Vollkornbrot, vegetarische Brotaufstriche, Kräuterfrischkäse, Naturfrischkäse, Tee.

Mittag: Frikadellen, Kartoffelpüree und Apfel-Möhrenrohkost.

Nachmittag: Vanillepudding

Mittwoch

Frühstück: Käse (Gouda, Kräuterkäse), Rohkost, Vollkornbrot, Kräuterquark. Tee.

Mittag: Hirsemilchbrei mit Apfelmark.

Nachmittag: Obstsalat

Donnerstag

Frühstück: Müsli, verschiedenes Obst, Haferflocken, Rosinen, geschrotetes Leinsamen, Trockenobst, Sonnenblumenkerne mit Vollmilch.

Mittag: Vollkornnudeln mit Tomatensoße und Gurkensalat

Nachmittag: Obstsalat mit Joghurt

Freitag

Frühstück: Ei, Rohkost, Vollkornbrot, Reste von der Frühstückswoche.

Mittag: Kohlrabigemüse mit Kartoffeln in weißer Soße

Nachmittag: Obstreste

4. Einkauf

Da Nahrungsmittel aus kontrolliert - biologischen Anbau etwas teurer sind als konventionelle Ware, freuen wir uns über den besonderen Service des Bioladens „Kornhaus“ der uns wöchentlich beliefert.

Der Einkauf wird entsprechend dem dreiwöchigem Speiseplan vom Team koordiniert.

Quellenangabe

- „Vollwertküche“ Falken-Verlag
- „Vegetarisch for Beginners“ Cormoran-Verlag
- „Was mein Baby essen soll“ rororo
- „Was mein Kind essen soll“ rororo
- „Bärenstarke Kinderkost „Verbraucherzentrale NRW
- „Das große GU Vollwertkochbuch“ G&U
- „Kinderernährung“ Katalüse- Institut für angewandte Umweltforschung