

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Juni 2015 -

### *Nachhaltige Ernährung in der Kita und zu Hause - Wie geht das? -*

„Nachhaltigkeit“ bedeutet globale Entwicklung, bei der die Bedürfnisse der heutigen Generation befriedigt werden, ohne die Bedürfnisbefriedigung kommender Generationen zu gefährden. Es dürfen beispielsweise nur so viele Ressourcen verbraucht werden, wie sich erneuern können. Außerdem ist Chancengleichheit für alle Menschen auf der Erde anzustreben, d. h., dass die Menschen in Industrieländern nicht weiter auf Kosten der Menschen in Entwicklungsländern leben.

#### Schritte zu einer nachhaltigen Ernährung

##### *1. Schritt: Pflanzliche Vielfalt genießen*

In Deutschland entfallen auf die Ernährung ca. 20 % aller Treibhausgase. Ungefähr die Hälfte davon entsteht bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel (insbesondere Fleisch und Milchprodukte). Für die Herstellung von 1 kg Fleisch sind im weltweiten Durchschnitt etwa 7 bis 10 kg Getreide notwendig. Somit ist es ressourcenaufwändiger und damit klimabelastender, tierische Produkte herzustellen als Getreide, Gemüse oder Obst.

##### **Tipps für die Kita und zu Hause:**

- Den Schwerpunkt bei der Speiseplanung auf vegetarische Gerichte legen.
- 1 bis 2 x pro Woche ein Fleischgericht, davon mindestens ein hochwertiges Fleischgericht. Bei der Speiseplanung zu Hause das Fleischangebot in der Kita mit einbeziehen.
- Tipps für vegetarische Gerichte sind bei mir oder bei den Tiefkühlfirmen zu bekommen. Zahlreiche Ideen sind im Internet zu finden.
- Auch das gemeinsame Frühstück sollte ganz bewusst fleisch- und wurstarm gestaltet werden.
- Familien, die viel und regelmäßig Fleisch und Wurst essen, können 1 bis 2 komplett vegetarische Tage einplanen.

...

## **2. Schritt: Verwendung von Öko-Lebensmitteln**

Ökologisch erzeugte Lebensmittel weisen in der Regel eine bessere Öko-Bilanz auf, als konventionell erzeugte. Es werden weniger Rohstoffe und Energie benötigt, somit entstehen weniger Treibhausgase. Mineralische Düngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel sind im ökologischen Landbau nicht erlaubt. Auf den Einsatz von Gentechnik wird im Öko-Landbau verzichtet. Weitere Vorteile von Bio-Lebensmitteln sind der höhere Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, keine oder nur sehr geringe Rückstände von Pestiziden oder Tierarzneimitteln, deutlich geringerer Einsatz von Zusatzstoffen (z. B. Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker).

### **Tipps für die Kita und zu Hause:**

- Da „Bio“ teurer ist als herkömmliche Produkte, ist eine komplette Umstellung nicht finanzierbar. Tipp: Ein „Bio-Tag“ pro Woche; Rohkost in Bioqualität.
- Obst- und Gemüseboxen werden direkt ins Haus geliefert.
- Zahlreiche Öko-Produkte sind mittlerweile in jedem Supermarkt zu kaufen.
- Auch die Tiefkühllieferanten bieten Bio-Gerichte an.
- Wer im Speiseplan weniger Fleisch anbietet, hat mehr Geld für Bio-Lebensmittel zur Verfügung.

## **3. Schritt: Regional und saisonal**

Lebensmittel in deutschen Supermärkten stammen meist nicht aus der Region, sondern haben teilweise einen sehr langen Weg hinter sich. Flugtransporte sind regelrechte „Klimakiller“.

### **Tipps für die Kita und zu Hause:**

- Wann welche Lebensmittel Saison haben, zeigt der Saisonkalender der Verbraucherzentrale (siehe Anlage).
- Kinder sollten von Anfang an lernen, dass es beispielsweise im Winter keine Erdbeeren gibt.

## **4. Schritt: Frisch gekocht und gering verarbeitet**

Naturbelassene Produkte sind nicht nur für die Gesundheit gut, sondern auch für das Klima. Denn bei der Herstellung stark verarbeiteter Lebensmittel und Fertigprodukte werden mehr Treibhausgase ausgestoßen als bei der Erzeugung frischer Lebensmittel. Tiefkühlpizza, Tütensuppen, Mikrowellengerichte etc. halten zunehmend Einzug in die deutschen Küchen. Hier muss ein Umdenken stattfinden. Gemeinsame Familienmahlzeiten sollten wieder in Mode kommen.

### **Tipps für die Kita und zu Hause:**

- 1. Schritt: Kritisches Hinterfragen des Einkaufsverhaltens. Statt auf Fertigprodukte auf frische oder tiefgekühlte Lebensmittel zurückgreifen.
- Nach Möglichkeit sollten Gerichte wie Kartoffelpüree, Salatdressings, Soßen etc. durch frisch zubereitete Speisen ersetzt werden.
  - Soßen können z. B. aus Zutaten wie Gemüse, Kräuter, Öl, Käse usw. hergestellt werden.
  - Auch ein Salatdressing lässt sich ohne großen Zeitaufwand aus Öl, Essig oder Zitrone, Gewürzen und frischen Kräutern selbst herstellen.

...

## 5. Schritt: Fairness beim Lebensmitteleinkauf

Eine nachhaltige Alternative ist der faire Handel mit Entwicklungsländern. Hierbei erhalten Erzeuger einen Mindestpreis, um die Produktionskosten zu decken.

### Tipps für die Kita und zu Hause:

- Bisher sind fair gehandelte Produkte überwiegend in Naturkostläden oder Weltläden zu bekommen, zunehmend jedoch auch in vielen Supermärkten.
- Folgende Siegel stehen u. a. für Produkte aus fairem Handel:



## 6. Schritt: Lebensmittel zu gut für die Tonne

In Deutschland landen ca. 11 Mio. Tonnen Lebensmittel jährlich im Abfall. Zwei Drittel davon stammen aus dem privaten Haushalt. Jede/r Deutsche wirft jährlich Lebensmittel im Wert von 235,00 € weg. Wer Lebensmittelverschwendung vermeidet, spart Ressourcen.

### Tipps für die Kita und zu Hause:

- Regelmäßig die Vorräte durchsehen und die vorhandenen Lebensmittel verwerten.
- Einkäufe und Bestellungen sowie die zubereiteten Mengen klug planen.
- Auf die Haltbarkeit der Lebensmittel achten und die Lebensmittel vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verbraucht haben.
- Ordnung im Kühlschrank und im Lebensmittellager
  - Zunächst die älteren Produkte verwenden. Die neuen Produkte hinten einsortieren.
- Wertschätzung statt Gedankenlosigkeit
  - Z. B. können angebrochene Packungen sowie Reste vom Vortag weiterverwendet werden. Beispiel: Milch, die aus der Gruppe zurückkommt, muss nicht entsorgt werden, sondern kann für Milchreis oder Pudding verwendet werden.
  - Reste, wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln, können entweder eingefroren oder am nächsten Tag verwendet werden.

## 7. Schritt: Klimafreundliches Haushalten

Im Haushalt benötigen wir zum Kühlen, Zubereiten sowie fürs Geschirrspülen Energie.

### Tipps für die Kita und zu Hause:

- Neue Küchengeräte sollten stromsparend sein.
- Nur so viel Kühlgeräte wie unbedingt nötig anschaffen. Die TK-Kost-Lieferanten liefern auf Wunsch einmal pro Woche.
- Der Kühlschrank sollte nicht kälter als 7 bis 8° C und der Tiefkühlschrank nicht kälter als – 18° C sein.
- Immer mit Deckel auf einer passend großen Kochplatte kochen.
- Kochplatte und Backofen früher abschalten und die Nachwärme nutzen.
- Lebensmittel für die Kita möglichst in großen Verpackungen bestellen oder einkaufen, um Verpackungsmüll zu vermeiden.

### **Fazit:**

Mit unserem persönlichen Lebensstil können alle Verbraucherinnen und Verbraucher einen wichtigen Beitrag für eine nachhaltige Ernährung leisten. Ein klimafreundlicher Ernährungsstil ist teilweise auch in der Kita möglich. Nähere Informationen zum Thema „Nachhaltige Ernährung“ gibt es in der gleichnamigen Broschüre „*Nachhaltige Ernährung – Was unser Essen mit Klimaschutz und Welternährung zu tun hat*“ vom Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Ernährung, Weinbau und Forsten Rheinland-Pfalz.

([http://www.zgv.info/fileadmin/Daten/News\\_Downloads\\_2015/2015\\_05\\_12\\_Nachhaltige\\_Ernaehrung\\_\\_Broschuere.pdf](http://www.zgv.info/fileadmin/Daten/News_Downloads_2015/2015_05_12_Nachhaltige_Ernaehrung__Broschuere.pdf))

## **Quarkcreme mit Eis und frischen Früchten**

für 4 Portionen

### **Zutaten:**

250 g	Erdbeeren
250 g	Eis (Erdbeer-)
250 g	Magerquark

### **So wird's gemacht:**

- Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Das Eis in einer kleinen Schüssel etwas antauen lassen. Quark zugeben und mit einem Schneebesen cremig schlagen.
- Erdbeeren unterheben.

### **TIPP:**

Die Quarkcreme mit Schokostreuseln bestreuen.

*Allergene: Milch*

Sommerliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner

**Anlage**