

Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Oktober 2012 -



„Was sind eigentlich „Puddingvegetarier?“ - Besondere Kostformen und was sich dahinter verbirgt -

Begriffsbestimmung:

Vegetarier in Reinform ernähren sich ausschließlich oder überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln, wie Getreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen. Sie verzichten auf Fleisch von Tieren und teilweise auch auf andere tierische Produkte, wie Milch oder Eier. Hinter dem Begriff „Vegetarismus“ steht auch der Wunsch nach einer alternativen Lebensweise, dem Streben nach einem gesunden Leben mit ethischen Grundsätzen, z. B. keine Tiere zu töten oder zu quälen. In den letzten Jahren ist der Anteil der Menschen, die sich für eine vegetarische Ernährungsform entscheiden, deutlich gestiegen. Der Anteil bei Frauen liegt bei 2,2 % der Bevölkerung, bei Männern bei 1 % der Bevölkerung (s. Ernährungsbericht von 2008). Der Vegetarierbund Deutschland e. V. kommt durch verschiedene Umfragen auf höhere Zahlen, danach gäbe es 6 Mio. Vegetarier, das entspricht 8 % der Bevölkerung.

Ovo-lakto-Vegetarier verzehren neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Milchprodukte und Eier.

Laktovegetarier verzehren Milch und Milchprodukte, verzichten jedoch auf Eier.

Veganer verzichten auf sämtliche tierische Produkte, auch auf Lederwaren. Umfragewerte kommen auf ca. 600.000 Veganer in Deutschland. Es gibt eine Vielzahl von Ausprägungen der veganen Ernährung, bei denen zum Teil nicht nur auf tierische Produkte, sondern ebenso auf Lebensmittel wie Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Zuckerkonserven, Kaffee und Alkohol verzichtet wird.

Forts. Veganer Teilweise wird Nahrung, die nicht aus der eigenen Lebensregion stammt oder nicht der Saison entspricht, abgelehnt. Als Fettquellen dienen lediglich kaltgepresste Öle sowie Nüsse und Samen.

Je stärker die Lebensmittelauswahl eingeschränkt wird und je weniger abwechslungsreich die Ernährung ist, umso wahrscheinlicher ist ein Nährstoffmangel. Besonders muss auf die Zufuhr von Energie, Eiweiß, Fett, Eisen, Kalzium etc. geachtet werden. Hier sind spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl und -zubereitung notwendig. Kinder können durch einen Nährstoffmangel gesundheitlichen Schaden nehmen. Wachstumsverzögerungen, Störung der Blutbildung oder neurologische Störungen können entstehen.

Die DGE hält eine rein pflanzliche Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindesalter für nicht geeignet, um eine ausreichende Nährstoffversorgung und die Gesundheit des Kindes sicherzustellen.

„Pudding-vegetarier“

verzichten in ihrer Ernährung zwar auf Fleisch und teilweise auf andere tierische Produkte, allerdings stellen sie ihre teilweise ungünstigen Ernährungsgewohnheiten nicht um. Sie befassen sich oft nicht mit den Grundsätzen des echten Vegetarismus. So stehen Vollkornprodukte und Gemüse nicht selbstverständlich auf dem Speiseplan, während Fertigprodukte oder Süßigkeiten teilweise in größeren Mengen verzehrt werden. Dann besteht die Gefahr, dass der Bedarf an Nährstoffen nicht ausreichend gedeckt wird.

„Flexitarier“

hingegen werden Menschen genannt, die zwar Fleisch essen, das aber sehr bewusst und maßvoll tun. Hinter dieser Ernährungsform steht oft ein gestiegenes Umwelt- oder Gesundheitsbewusstsein. Bei der Auswahl von Fleisch sind Flexitarier sehr anspruchsvoll, sie wählen Fleisch guter Qualität, bei dessen Herstellung auf Tierschutz geachtet wird. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) beurteilt den Flexitarismus positiv, sie selbst empfehlen den **Verzicht von Fleisch und Fleischprodukten an mindestens drei Tagen in der Woche** bzw. höchstens 300 bis 600 g Fleisch pro Woche zu verzehren. Werden zusätzlich ausreichend viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte in den Speiseplan eingebaut, kann der Nährstoffbedarf sehr gut gedeckt werden.

Der Flexitarismus ist im Trend. Eine Studie zeigt, dass bereits mehr als die Hälfte der Deutschen zu dieser Gruppe zählen, ohne, dass sich die meisten selbst so bezeichnen würden. Jedoch gibt es immer mehr Menschen, die sich bewusst für diese neue Ernährungsweise entscheiden.

Apfel-Möhren-Salat mit Walnüssen im Walnuss-Öl-Dressing

für 4 - 6 Personen

Zutaten:

4 - 5 EL	Walnussöl
2 - 3 EL	Zitronensaft
	Salz
	Zucker
	weißer Pfeffer
100 g	Walnüsse
300 g	Möhren
300 g	Sellerieknolle
300 g	feste, säuerliche Äpfel



So wird's gemacht:

- Walnuss-Öl-Dressing aus Walnussöl, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer herstellen.
- Die Walnüsse grob hacken und hinzugeben.
- Möhren und Sellerie waschen und schälen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- Gemüse und Äpfel mittelfein raspeln, danach sofort mit dem Dressing vermischen.
- Den Salat 1 bis 2 Std. vor dem Verzehr durchziehen lassen.

Literatur: -Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
-Vegetarierbund Deutschland e. V.
-www.DGE.de

Herbstliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner