

Nur Gemüse statt Fleisch für einen Tag

Kindertagesstätten in der Nedere Börde führen einen „Veggie-Day“ ein / Große Nachfrage bei Eltern und Erziehern

Die Nachfrage an vegetarischen Menüs nimmt bei der Verpflegung in den Kindertagesstätten der Nedere Börde zu. Gemeinsam mit dem Essensanbieter wollen die Einrichtungen den Kindern eine gesunde Ernährung bieten. Darum wagen sie ein Experiment: einen „Veggie-Day“.

Von Hoang Lan Dinh
Klein Ammensleben • Selbstständig schöpfen sich die Kinder der Kindertagesstätte „Kleine Parkstrolche“ in Klein Ammensleben Suppe auf ihre Teller. Während sie essen, fragt Erzieherin Annekathrin Wegner die Kinder: „Wie schmeckt es euch?“ Im Chor erklart es: „Gut!“ Das beweisen auch die leeren Teller, einige Kinder holen sich sogar Nachschlag. Heute ist ein besonderer Tag. Denn heute gibt es kein Fleisch, sondern nur Vegetarisches.

Essen ohne Fleisch muss nicht schlecht schmecken und langweilig sein. Das beweist der sogenannte „Veggie-Day“, der nicht nur in Klein Ammensleben, sondern in vielen Kitas der Nedere Börde neu eingeführt wird. Viele Einrichtungen werden vom Essensanbieter Alexmenü mehrmals am Tag versorgt. Gab es zuvor täglich drei Gerichte mit jeweils einem vegetarischen Angebot, wird es ab sofort alle zwei Wochen an einem Tag nur fleischfreie Menüs geben.

Zwischen drei Menüs konnten sich die Kinder am ersten Veggie-Day entscheiden: Blumenkohl in holländischer Sauce mit Petersilienkartoffeln, Spinat-Karotten-Rösti mit To-



Zoe (links) und Marlene lassen sich ihre Kartoffelsuppe mit Brot am Veggie-Day schmecken.

Foto: Hoang Lan Dinh

matensauce oder Kartoffelpüree und Graupensuppe mit Kartoffeln, Gemüse und Hafervollkornbrot.

Eltern und Erzieher durften Speisen vorab probieren

„Ich habe die Kinder abstimmen lassen, welches Menü sie lieber haben. Sie wollten alle die Graupensuppe“, erzählt Annekathrin Wegner. Der kleinen Marlene scheint es gut zu schmecken: „Ich mag besonders die Kartoffelstückchen.“

Aber warum ein Veggie-Tag? „Zum einen war die Nachfrage bei den Eltern sehr groß. Zum anderen halten wir uns an die Vorschriften der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die sich für fleischfreie Tage einsetzt. Außerdem wollen wir als Essensanbieter auch etwas Gutes für die Gesundheit der Kinder und für die Umwelt tun“, erklärt Lydia Röder von Alexmenü. Zudem beliefert der Essensanbieter auch Kitas, in denen einige Kinder aufgrund von Unverträglichkeiten bei-

spielsweise keine Tierprodukte essen können.

Der Anbieter hat Erzieher und Eltern vieler Kitas, auch aus Klein Ammensleben, zu einem Treffen eingeladen und den Veggie-Tag vorgestellt. Dort konnten sie die Speisen probieren und bewerten. Anschließend habe die Mehrheit dem Konzept zugestimmt.

„Die Kinder in dieser Region sind es meist nicht vom Elternhaus gewohnt, dass es mal kein Fleisch gibt. Diese Gegend ist doch eher etwas mehr

auf Fleisch geprägt, nicht vergleichbar mit Großstädten wie Berlin“, erklärt Lydia Röder. Dem kann die Erzieherin in Klein Ammensleben nicht vollkommen zustimmen: „In der Börde wird schon viel Fleisch gegessen. Aber bei uns in der Kita vergeht kaum ein Tag, an dem unsere Kinder nicht Gemüse oder Obst kleinschneiden und essen.“ Doch mit dem Veggie-Day kommt nun mehr Gemüse auf den Teller. „Wir wollen sie darauf aufmerksam machen, dass vegetarisches

Essen auch lecker und vielfältig sein kann“, erklärt Lydia Röder. Ein Blick in den Speiseplan in diesem Monat zeigt diese Vielfalt: Kräuterquark mit Salzkartoffeln, Reiseintopf mit Gemüse, dazu Brötchen, Tomatencremesuppe mit Reis und Gemüse, rote Linsen-Orangensuppe mit Roggengemischbrot, Gemüsepfanne oder auch gekochtes Ei in Senfsauce mit Buttermöhren und Kartoffeln.

Verzicht auf Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker

„Es ist gut, dass die Kinder so die Vielfalt von Gemüse und Obst kennenlernen. Die Gerichte werden auch immer frisch gekocht. Außerdem werden wir mit regionalem und saisonalem Obst und Gemüse versorgt“, erklärt Annekathrin Wegner. Auf Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe wird laut Anbieter verzichtet. Die Kinder sollen naturnahe Lebensmittel zu sich nehmen. Ernährungswissenschaftler, Diätassistenten und Köche von Alexmenü arbeiten gemeinsam an neuen fleischfreien Produkten, die auf den Speiseplan treten sollen. „Ich schaue mir diese Speisepläne an, vergleiche, welche Bestandteile gut miteinander funktionieren und welche nicht“, erklärt Lydia Röder, die auch Ernährungswissenschaftlerin ist.

Die DGE fordert sogar drei fleischfreie Tage in der Woche. „In die Richtung wollen wir auch. Aber wir fangen erst einmal mit einem Veggie-Tag pro Monat an. Danach wollen wir einen vegetarischen Tag pro Woche einführen“, erläutert die Mitarbeiterin. Jetzt gilt es erst einmal zu schauen, wie das Angebot bei den Kindern ankommt.