

Dagmar von Cramm

# DAS VEGGIE-KOCHBUCH FÜR DIE KITA



Mehr als 75 Rezepte,  
die Groß & Klein schmecken

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Rezept Seite 62

# LIEBE KITA-KÖCHE, ERZIEHER, LEITER, ELTERN UND KINDER,



als die Musella-Stiftung mit der Idee eines vegetarischen Kochbuchs für Kinder zu mir kam, da dachte ich sofort an Kitas, wo viele kleine Kinder mittags essen – in großen und in kleinen Einrichtungen. Kurz vorher hatte ich selber bei einer Veranstaltung erlebt, wie engagiert vor Ort frisch gekocht wird – sogar nach den „DGE Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kindertagesstätten“, an deren Entstehung ich mitbeteiligt war. Dazu kam noch die Studie zur Verpflegung in Kitas heraus, aus der hervorgeht, woran es mangelt, was besser werden sollte. Gerade an Gemüse, Vollkorn und Obst, also an pflanzlichen Lebensmitteln fehlt es in der Verpflegung. Das passte perfekt zum Ziel der Stiftung: Bewahren der Schöpfung.

Denn schon von Anfang an vielseitiges und vollwertiges Essen schmecken zu lernen – das ist die Grundlage eines gesunden Essverhaltens. Wenn auch Kinder davon profitieren, die das zu Hause nicht erleben, hat das eine gewaltige langfristige Wirkung. Warum also nicht ein gutes vegetarisches Kochbuch für Kitas machen?

Mit der Hilfe der Stiftung war es möglich, dieses wunderschöne Buch herzustellen. Sie können es zusätzlich auf der Stiftungsseite als Download finden. Wir möchten damit Kitas und ihre Köchinnen und Köche ermutigen, die frische Verpflegung selbst in die Hand zu nehmen. Aber ebenso soll es geübten Küchenkräften Anregung und Ermutigung sein, es auch einmal mit vegetarischen Gerichten zu probieren. Es soll Kindern Appetit aufs Essen machen und Einrichtungen die Angst vor der eigenen Küche im Haus nehmen. Denn dadurch bekommen die Kinder ein ganz anderes Verhältnis zum Essen. Sie sind einbezogen, können sogar helfen, lernen neue Lebensmittel kennen und schmecken.

Der Duft aus der Küche macht Appetit und gibt Geborgenheit, die gemeinsame Mahlzeit in der Gruppe verbindet und geht mit Lernprozessen einher. Klar, für viele kochen, das ist anders als daheim für einen kleinen Kreis. Man muss mehr einkaufen, es dauert alles länger, man braucht große Töpfe. Aber es ist kein Hexenwerk! Trauen Sie sich und lassen Sie sich von diesem Buch anregen.

Das wünscht von Herzen

*Defmar von Gramm*



FRISCH  
UND   
VEGETARISCH  
KOCHEN IN  
DER KITA

---

Verstehen, was wir essen	8
Nachhaltig kochen	10
Vegetarisch für Kinder	12
Essen in der Kita	16
Einfach kochen	18

---

## REZEPTE 20–113

### FRÜHSTÜCK IST FERTIG! 20–39

---

Abwechslung in der Tasse	22
Pikantes und süßes Gebäck	24
Zart-Süßes aufs Brot	30
Mild-Würziges aufs Brot	32
Müsli, Porridge, Fruchtiges	34

---



## MITTAGS GIBT'S WAS WARMES

40–85

Kartoffelgerichte	42–49, 74–77
Nudelgerichte	50
Reisgerichte	58
Getreidegerichte	62
Brotgerichte	72
Titelrezept Goldtaler mit Dip	78
Süße Saftmacher	80

## SCHNELL GEMIXT!

### FLEXIBLE MITTAGSGERICHTE

86–113

Universal-Dips	88
Salat-Dressings	90
Salat 100 x anders	92
Saftmacher-Salate	94
Gemüsesaucen und -ragouts	98
Bolo-Puzzle ohne Fleisch	106
Saftmacher-Beilagen	108–113

## LEGEN SIE EINFACH LOS!

114–135

Wer isst wie viel?	116
Checkliste für den Speiseplan	118–121
Veggie-Küchentipps	122
Vegan ersetzen	124
Fragen zur Veggie-Ernährung	126
Die Frischeküche:	
Raumbedarf und Küchenausstattung	130
Hygiene und rechtliche Rahmenbedingungen	132
Einkaufen und Lagern	134

## ANHANG

Zum Nachlesen	136
Rezeptregister	138
Impressum	144



# VERSTEHEN, WAS WIR ESSEN

## WIE UNSERE LEBENSMITTEL WACHSEN

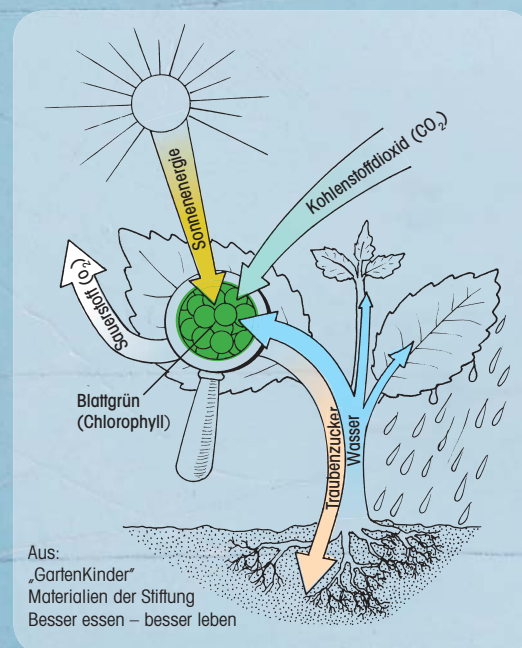
Eine „entwicklungsangemessene Umweltbildung“ gehört zu den wichtigen Zielen in der frühkindlichen Pädagogik. Die Begegnung mit der Natur ist dabei eine Grundvoraussetzung. Dabei muss es kein Waldkindergarten sein – selbst in einer städtischen Kita lassen sich in Töpfen, Eimern oder kleinen Beeten Kräuter und Gemüse ziehen. Apfelbaum statt Ziergehölz, Himbeerranken und Feuerbohnen entlang der Wände, Kürbispflanzen auf der Mauer, Kartoffeln im Sack bringen Kindern ganz einfach den Zusammenhang zwischen dem Pflanzen, Wachsen und Essen nahe.

### WIE DAS LEBEN IM SAMENKORN ERWACHT

Es ist beeindruckend, wenn aus scheinbar trockenen, bräunlichen Samen ein kleines, grünes Blatt sprießt. Schon die Kleinsten können das mit verfolgen. Beliebt sind Kressesamen, weil sie besonders schnell keimen und gegessen werden können. Aus Gersten- oder Weizenkörnern wächst traditionell das erste Ostergras – und kann übrigens auch fein gehackt in den Salat wandern. Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen oder Saaten wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne entwickeln besonders kräftige Sprossen. Angekeimte Körner werden auch beim Knäckebrot (s. S. 27) verarbeitet. Sie sollten übrigens nicht roh verzehrt werden. So begreifen Kinder, dass Wasser und Licht notwendig sind, damit etwas wächst. Soll die Pflanze größer werden, braucht sie einen Halt, also Erde, in die sie ihre Wurzeln gräbt. Und am Ende wird aus einem Korn eine ganze Pflanze. Und ein Teil dieser Pflanze ist essbar! Das ist eine fundamentale Erfahrung für Kinder, die ihr Verhältnis zu Lebensmitteln nachhaltig verändert.

### WAS PASSIERT BEIM WACHSEN?

Jede Pflanze braucht Energie zum Leben und zum Wachsen – wie jeder Mensch und jedes Tier. Dazu hat die Pflanze in ihren grünen Blattzellen kleine Kraftwerke, die mit Chlorophyll arbeiten, dem grünen Blattfarbstoff. Das kann nämlich aus Sonnenlicht Energie erzeugen. Und damit stellt die Pflanze in der „Photosynthese“ aus Wasser aus dem Boden und Kohlenstoffdioxid aus der Luft Traubenzucker (Glukose) her. Dabei entsteht ganz nebenbei Sauerstoff. Deshalb tun Zimmerpflanzen auch immer unserer Atemluft gut. Und deshalb werden Wälder auch „grüne Lungen“ genannt, weil sie für mehr Sauerstoff sorgen, den wir wieder zum Atmen benötigen.





## KOHLHYDRATE

Die Pflanze baut aus der Glukose lange Ketten zu Stärke zusammen. **Stärke** ist die Energie-reserve der Pflanze und nichts anderes als ein **Kohlenhydrat** wie Zucker auch. Und so bestehen pflanzliche Lebensmittel in erster Linie aus Kohlenhydraten. Dazu gehören aber auch die **Ballaststoffe**, die unser Körper nicht verdauen kann, die aber für Sättigung, eine gute Verdauung und damit auch für eine gesunde Immunabwehr sorgen. Kohlenhydrate sind die Basis unserer Ernährung.

## FETTE

Die Pflanze kann auch **Fett** herstellen – vor allem Schalenfrüchte, Ölsaaten, Oliven, Sojabohnen und Avocados – sogar Getreide! Diese pflanzlichen Fette sind zum größten Teil reich an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Je flüssiger ein Fett bei Kühlschranktemperatur ist, desto mehr dieser guten Fette enthält es. Deshalb haben pflanzliche Fette in Sachen Gesundheitswert die Nase vorne. Nur Fett von Seefisch kann das toppen.

## EIWEISS

Auch **Eiweiß** produziert die Pflanze. Es ist, wie das Fett in Nüssen, Saaten und Getreidekörnern enthalten – vor allem im Keim. Deshalb ist es am besten, das volle Korn zu verwenden. Ein Maß für die Eignung von Eiweiß für den Aufbau unserer Zellen ist die „Biologische Wertigkeit“. Sie ist in Kombinationen immer am besten: Getreidevollkorn ergänzt sich mit Nüssen und Hülsenfrüchten einschließlich Soja, aber auch mit Milch oder Käse perfekt. Die höchste Biologische Wertigkeit hat eine Kombination aus Kartoffeln mit Ei!

## MINERALSTOFFE

Die Pflanze „tankt“ **Mineralstoffe** aus dem Boden und speichert sie: Vor allem Kalium und Magnesium in Gemüse und Obst, Eisen und Zink in Getreide. Nur Jod ist etwas knapp – deshalb empfehlen wir, beim Kochen ausschließlich Jodsalz zu benutzen. Kalzium ist vor allem in Blattgemüse enthalten, aber es reicht bei weitem nicht an den Gehalt in Milch heran. Pflanzliche Milchalternativen sollten deshalb immer mit Kalzium angereichert sein (120 Milligramm pro 100 Milliliter).

## VITAMINE

Die Pflanze bildet auch **Vitamine**, die für uns lebensnotwendig sind, allen voran Vitamin C, Beta-Karotin und Folsäure. Alle anderen B-Vitamine sind auch enthalten – bis auf Vitamin B<sub>12</sub>, das nur im tierischen Stoffwechsel ausreichend produziert wird. Mehr darüber auf den Seiten 122–123 und 126–127.

## BIOAKTIVSTOFFE

Darüber hinaus bilden die Pflanzen sogenannte bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe, die für uns nicht lebensnotwendig sind, aber gesundheitsfördernd wirken. Sie sind der Grund, warum wir von „Superfoods“ sprechen. Gerade diese Substanzen machen stark fürs Leben und schützen unsere Zellen. Besonders konzentriert sind sie – wie auch die Vitamine – in der äußeren Schicht von Körnern, Gemüse und Früchten.





# NACHHALTIG KOCHEN

## WORAUF ES ANKOMMT

Es ist gar nicht so einfach zu bestimmen, wie viel ein Lebensmittel die Umwelt „kostet“. Denn viele Faktoren beeinflussen die Ökobilanz. Am wichtigsten ist der CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der für den Treibhauseffekt verantwortlich gemacht wird. Auch der „Wasserfußabdruck“ ist wichtig: Wie viel Wasser frisst die Herstellung eines Lebensmittels? Oder welche gesundheitlichen Folgen entstehen bei Anbau und Ernte? Wie werden die Arbeiter behandelt? Und wie geht es den Tieren? Entstehen langfristige Belastungen von Boden und Grundwasser? Wie weit sind die Transportwege der Lebensmittel? Oder meine Einkaufswege?

### PFLANZENKOST SCHONT DAS KLIMA

Ursprünglich haben die meisten Tiere, als sie noch wild lebten, dem Menschen nichts weggefressen: Kühe, Ziegen und Schafe fraßen Gras, das sie durch ihr Verdauungssystem verwerten können. Schweine fraßen Eicheln und Grünzeug und die meisten Fische – abgesehen von den Raubfischen – Wasserpflanzen. Doch heute bekommen alle „Nutztiere“ zusätzlich Kraffutter in Form von Soja und Getreide, von Fischmehl und anderen Eiweißträgern. So werden sie zum Nahrungskonkurrenten des Menschen.

Um 1 kg Rindfleisch zu erzeugen, werden durchschnittlich 16 kg Getreide verfüttert. Umgerechnet heißt das: Aus der gleichen Menge Getreide entsteht **1 kg Fleisch oder 26,7 kg Brot!**

Mit anderen Worten: Es ist sinnvoller, Getreide und Hülsenfrüchte selber zu essen, als sie an Tiere zu verfüttern.



### DER TIERSCHUTZ

Die Zeit der glücklichen Hühner, Schweine und Kühe ist vorbei. Die Intensivhaltung in der Landwirtschaft, unser Wunsch nach immer mehr und billigerem Fleisch, Geflügel und Wurst hat die Haltungsbedingungen unerträglich gemacht. Wir leben auf Kosten der Tiere, sperren sie weg, quälen sie und missachten ihre Würde. Andererseits hätscheln schon die Kleinsten ihren Hasen, ihr Meerschweinchen oder hängen mit großer Liebe an Katze, Hund und Vogel. Beim Besuch auf einem Muster-Bauernhof sind die Tiere dort für die Besucher auch eher ein Streichelzoo als ein Mittagessen. Wir nehmen sie als Lebewesen wahr und als Geschöpfe wie wir selber. Je weniger Fleisch wir essen, desto besser für die Tiere. Eine vegetarische Ernährung hilft dabei. Deshalb hat die Musella-Stiftung dieses Buch auch unterstützt.



## BIO ODER REGIONAL?

Am besten beides! Den Tieren geht es in biologisch arbeitenden Betrieben besser: Sie dürfen an die frische Luft, haben mehr Freiraum, werden artgerechter gehalten und im Falle von Rindern auch zu einem erheblichen Teil mit Gras und Stroh gefüttert. Biologisch produzierte Pflanzen enthalten weniger Rückstände, weil sie nicht gespritzt werden dürfen. Was ökologisch noch wichtiger ist: Der Boden wird nicht belastet, das Grundwasser bleibt sauber. Regionale Produkte haben zuallererst den Vorteil, dass sie keine weiten Transportwege zurücklegen müssen. Eine tolle Lösung für die kochende Kita ist deshalb ein Gärtner oder Bauernhof in der Nähe, die frische Zutaten liefern.

## DIE SAISON IST WICHTIG!

Gemüse und Obst außerhalb der heimischen Saison muss meist lange Transportwege zurücklegen, wird deshalb häufig unreif geerntet, ist teuer und schmeckt eben nicht so wie ausgereifte Produkte. Natürlich ist es im Winter nicht so einfach für Abwechslung zu sorgen. Deshalb finden Sie auch Wintergemüse in unseren Rezepten. Und einen Saisonkalender am Ende des Buches. Konserven wie Tomaten, Kichererbsen und Mais sind akzeptabel, Spinat und Erbsen können aus dem Eis kommen. Gemüse aus dem Mittelmeerraum ist auch noch akzeptabel.

## VEGETARISCH ODER VEGAN?

Sowohl als auch. Sie müssen keine Grundentscheidung treffen – im Buch finden Sie Rezepte mit Milchprodukten und Ei, aber auch rein pflanzliche Gerichte. Wo es sinnvoll und möglich ist, finden Sie vegane Varianten bei den vegetarischen Rezepten. Rein ökologisch gesehen belastet die vegane Kost die Umwelt am wenigsten. Das Ökoinstitut hat ausgerechnet, dass

eine vegetarische Ernährung 26 Prozent weniger Treibhausgase entstehen lässt als unsere aktuelle. Bei veganer Ernährung sinkt der Ausstoß sogar um 37 Prozent! Das liegt vor allem an der Methanproduktion der Milchkühe, die pupsen und damit die Treibhausgase erhöhen. Andererseits prägen sie natürlich auch die Landschaft und halten Wiesen in Waldgebieten frei.

## DIE WELT ERNÄHREN

Wenn wir Deutschen unseren Fleischkonsum halbieren würden, dann könnte der Welthunger um 0,5 Prozent sinken. Passiert das in der ganzen EU (Europäische Union), wäre eine Verminderung um 3 Prozent möglich. Das klingt wenig, ist aber in Anzahl Menschen gesehen viel. Viehhaltung in Weidegebieten, die keine andere Nutzung erlauben, hilft dagegen laut Ökoinstitut, den Welthunger zu bekämpfen.

## DIE WELT IM KLEINEN: MULTIKULTI

Kaum eine Kita, in der es nicht Migranten gibt. Der bunte Mix aus Kindern unterschiedlicher Herkunft und Religion kann befruchtend und verbindend sein. Aber weil jede Religion auch ihre Tabus und Regeln in Bezug aufs Essen hat, wird es bei der Verpflegung oft schwierig: Moslems möchten, dass ihre Kinder „halal“ essen, Juden legen vielleicht auf eine „koschere“ Versorgung Wert, Buddhisten oder Hindus auf ein veganes Essen. Eine vegetarische Versorgung löst viele Probleme und kann den größten gemeinsamen Nenner herstellen.



# VEGETARISCH FÜR KINDER

## WARUM PFLANZENKOST GUTTUT



Es gibt in Kitas bei der Versorgung der Kinder einige Schwachpunkte. So ergaben aktuelle bundesweite Untersuchungen, dass Kinder viel zu wenig Obst und Gemüse essen. Auch Getreide, Milch und Milchprodukte und Flüssigkeit kamen zu kurz. Auf der anderen Seite aßen Kinder stattdessen zu viel Fleisch und Fleischwaren und zu viel Süßigkeiten. Ein ähnliches Bild bot sich auch bei der Kita-Studie:

- Nur die Hälfte kochte täglich Gemüse.
- Nur 19 Prozent reichten mindestens 8-mal in 10 Tagen Rohkost oder Salat.
- Nur bei 10 Prozent gab's täglich frisches Obst.
- Knapp die Hälfte tischte zu viel Fleisch auf!

Doch gerade die Kita sollte Ernährungsfehler ausgleichen. Das deckt sich mit den Ergebnissen der Kiggs- und der VELS-Studie, die das Essverhalten von Kindern von 5 Monaten bis zu 5 Jahren und darüber untersuchte. Sie kamen zu demselben Ergebnis: Kinder essen viel zu wenig Gemüse, zu wenig Obst, zu wenig (Vollkorn-) Brot und zu wenig Milchprodukte. Sie trinken bei weitem nicht genug! Andererseits essen sie zu viel Fleisch und Wurstwaren und zu viel Süßes.

