



KARIN WIRNSBERGER

Ein Blick über den Tellerrand

Nachhaltiges Essen & Trinken
in der Kita

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Ein guter Start in eine lebenswerte Zukunft	4	
1.	Die Zukunft auf dem Teller	6
1.1	Zu viel und zu wenig	6
1.2	Natürliche Lebensmittel wertschätzen	7
1.3	Gemeinsam die Lust am nachhaltigen Essen entdecken	8
1.4	Bildung für nachhaltige Entwicklung und Globales Lernen	10
1.5	Ganzheitlich denken und Hand in Hand losgehen	15
2.	Durch die pädagogische Brille	17
2.1	Was macht mich stark?	17
2.2	Vom Beet auf den Teller	19
2.3	Vorbilder gesucht	25
2.4	Auf den Geschmack kommen	26
2.5	Achtsam essen	31
2.6	Mitmachangebote im Kita-Alltag	33
2.7	Mit Essen spielt man nicht?	35
3.	Durch die Gesundheitsbrille	37
3.1	Gesundes Essen für Mensch und Erde	37
3.2	Nährstoffe, die Kinder wachsen lassen	38
3.3	Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	39
3.4	Zwischenmahlzeiten und Naschen	43
3.5	Vegetarische Ernährung	43
3.6	Hygiene in der Küche	45

4.	Durch die kulturelle Brille	47
4.1	Du bist, was du isst	47
4.2	Gemeinschaftserlebnis Kochen	49
5.	Durch die ökologische Brille	50
5.1	Ökologischer Fußabdruck auf dem Teller	50
5.2	Sichtbares und unsichtbares Wasser	52
5.3	Mit regionalen Lebensmitteln gegen den Klimawandel	53
5.4	Verpackung: Weniger ist mehr	56
5.5	Lebendiger Boden	60
5.6	Vielfalt auf der Erde und auf dem Teller	62
6.	Durch die ökonomische Brille	66
6.1	Fair von Anfang an	66
6.2	Bio – logisch!	68
6.3	Siegelsucher und -sucherinnen	69
6.4	Lebensmittel retten	70
6.5	Werbefalle Kinderlebensmittel: knallbunt und ungesund	74
7.	Ernährungsprojekte im Kitajahr	75
7.1	Frühling – Kräuter und Gewürze	75
7.2	Sommer – Wasser	79
7.3	Herbst – Nüsse, Samen und Trockenfrüchte	83
7.4	Winter – Hülsenfrüchte	87
7.5	Durch alle Jahreszeiten – Brot & Butter	90
Serviceteil - Literatur & Links		93
Bildnachweis		95
Danke!		96
Autorinnenvita		96



Ein guter Start in eine lebenswerte Zukunft

Die 5-jährige Anna kommt oft schon vor acht Uhr in die Kita. Zuhause hat sie meist noch keinen Appetit, umso mehr freut sie sich auf das Frühstück in der Gruppe. Besonders mag es Anna, Flocken zu quetschen, und macht daraus am liebsten ein buntes Müsli mit Obst.



Sina liebt das selbst gebackene Vollkornbrot mit Butter und dem Honig von den eigenen Bienen des Kindergarten. Beim Honigschleudern hat sie mitgeholfen.

Murat mag Kräuterbutter – am liebsten selbst geschüttelt. Die Kräuter dafür hat er mit anderen Kindern gepflanzt, gegossen und geerntet. Er kennt aber nicht nur die Kräuter im Garten, sondern auch wilde Kräuter. Sein Lieblingskraut ist der Spitzwegerich. Der hilft bei Stichen und bei Husten.

Das Lieblingsgericht von Ajala ist Dal, ein indisches Linsengericht. Bei einem Kochabend hat ihre Mutter mit dem Küchenteam das Gericht gekocht und jetzt gibt es Dal manchmal für alle Kinder in der Kita. Ajala isst kein Fleisch und weiß, dass Hülsenfrüchte sie groß und stark machen.

Felix mag Nüsse. Schon jetzt freut er sich darauf, im Herbst wieder mit seiner Gruppe zum großen Nussbaum zu gehen. Dort dürfen sie die Nüsse aufsammeln und anschließend knacken. Wofür Walnüsse gut sind, kann er sich gut merken: Sie sehen nicht nur aus wie kleine Gehirne, sondern helfen auch beim Lernen und Denken.

Anna, Sina, Murat, Ajala und Felix sind fünf von annähernd 3 Millionen Jungen und Mädchen, die unter der Woche täglich ihr Mittagessen und oft auch weitere Mahlzeiten in der Kita bekommen. Durch den Ausbau der Ganztagesbetreuung verbringen immer mehr Kinder den ganzen Tag in einer Kindertagesstätte und essen dort sogar bis zu vier Mahlzeiten. Die Kitas aus den oben genannten Beispielen nutzen dabei die großartige Chance, den Kindern durch ein ausgewogenes, vollwertiges Bio-Essen ausreichend Nährstoffe für ihr Wachstum mitzugeben – gepaart mit praktischem Wissen rund um eine gesunde und nachhaltige Ernährung. Dazu gehört auch die gemeinsame Vor- oder Zubereitung. Kitas, die für und mit Kindern kochen, vermitteln den Kindern etwas, das heute nicht mehr selbstverständlich ist: die Freude und das Know-how, zu kochen und das selbst zubereitete Essen zu genießen.

Diese alltägliche genussvolle Erfahrung prägt die Offenheit der Kinder für die Geschmacksvielfalt natürlicher, unverfälschter Lebensmittel. Auch fördert der achtsame Umgang ihre Wertschätzung für Lebensmittel, für die Pflanzen und Tiere sowie für die Menschen, die an ihrer Produktion beteiligt sind.

Kitas, die über den Tellerrand schauen, machen die Kinder stark und fit fürs Leben – für heute und für die Zukunft. Denn wir können durch unsere Ernährung den Planeten Erde maßgeblich mitgestalten. Unsere Ernährung wirkt sich nicht nur auf unsere eigene Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden aus. Unser Essen und Trinken beeinflusst auch die Lebensqualität der Menschen in anderen Teilen der Welt und die Lebensqualität zukünftiger Generationen. Denn das ökologische Gleichgewicht unseres Planeten, die Vielfalt und der Bestand von Pflanzen und Tieren, hängt von unserem Handeln ab.

All diese Dimensionen bekommen im Buch Raum: zum Kennenlernen, Bewerten und Mitmachen. Nach einer Einführung betrachten die folgenden Kapitel nachhaltige Ernährungsbildung in der Kita darum durch eine pädagogische, gesundheitliche, kulturelle, ökologische und ökonomische Brille. Zum Schluss werden fünf konkrete Projekte rund ums Jahr vorgestellt. Bühne frei für Zukunftsgestalter, Gartenheldinnen, Kochkünstler, Genussbotschafterinnen, Weltbeschützer und Tellerakrobatinnen!

Karin Wirnsberger

1. Die Zukunft auf dem Teller

1.1 Zu viel und zu wenig

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, hinterlassen einen deutlich messbaren und sichtbaren Fußabdruck auf unserem Planeten. Unsere Ernährung wirkt sich auf das Klima, auf den Flächenverbrauch, auf die Qualität der Böden, Gewässer und Meere, auf das Trinkwasser, auf die biologische Vielfalt, auf die globale Gerechtigkeit und nicht zuletzt auf unsere Gesundheit aus.

Auf unserem Teller liegt also die Zukunft unseres Planeten. Nicht nur die Zukunft in weiter Ferne, sondern unsere eigene und vor allem die unserer Kinder. Es geht deshalb um aktuelle, ganz konkrete Herausforderungen, mit denen unsere Gesellschaft konfrontiert ist. Mit jeder Mahlzeit können wir Klimaschutz, die Bewahrung der Artenvielfalt, einen achtsamen Umgang mit natürlichen Ressourcen und nicht zuletzt globale Gerechtigkeit fördern – oder ihnen entgegenwirken.

Auch gesunde Gerichte gehören zu einer nachhaltigen und zukunftsgerichteten Ernährung. Wirft man jedoch einen kritischen Blick auf die Teller der Kinder, tut sich eine große Kluft auf zwischen dem, was wir in der Theorie über ausgewogene und gesunde Ernährung wissen, und dem, was in der Praxis in vielen Kitas und den Familien zu Hause auf dem Esstisch landet. Dort finden sich nämlich immer noch zu viele Fertiggerichte und zu wenig unverfälschte, vitaminreiche Lebensmittel (s. Kap. 3).

Das bedeutet:

- zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse und Hülsenfrüchte
- zu viel Zucker und zu wenig Obst und Nüsse
- zu viel Einheitsbrei und zu wenig Vielfalt
- zu viel Fertiggerichte und zu wenig Selbstgekochtes
- zu viel Verpackung und zu wenig Kreativität
- zu viel Zeitdruck und zu wenig Liebe

1.2 Natürliche Lebensmittel wertschätzen

Ob Obst, Gemüse, Fleisch oder Fertigpizza: Den Großteil unserer Lebensmittel kaufen wir im Supermarkt ein. Bei vielen Produkten wissen wir darum gar nicht mehr, woher sie kommen, welche Zutaten, wie viel Arbeit und Ressourcen in ihnen stecken. Jeder und jede Deutsche wirft pro Jahr durchschnittlich etwa 84 kg Lebensmittel weg (vgl. WWF Deutschland 2015).

Kinder lernen durch ihr Tun. Deshalb ist es wichtig, dass sie mit allen Sinnen erfahren, was hinter dem Begriff „Lebensmittel“ und „Nahrungsmittel“ steckt: Nahrungs- und Lebensmittel lassen uns leben und nähren uns. Beim Ziehen von Kräutern und Gemüse im Hochbeet beispielsweise erforschen Kinder den Kreislauf der Natur. Sie erfahren, wie viel Zeit und Pflege eine Zucchini braucht, bis wir sie essen können. Auf dem Weg vom Getreidekorn bis zum Brotlaib (s. Kap. 7.5) können die Kinder beim Besuch auf dem Feld, in der Mühle oder Bäckerei miterleben, wie viel Arbeit in ihrem Käsebrötchen steckt. Und auf den Spuren von Nüssen (s. Kap. 7.3) oder Hülsenfrüchten (s. Kap. 7.4), Kochwerkzeugen und Co. entdecken die Kinder vielfältige Länder und Kulturen. Dabei erfahren sie nicht nur etwas über die Lebenssituation der Menschen in anderen Ländern, sondern auch ganz konkret, wie sich unser Konsum auf deren Lebenssituation auswirkt.

Mit dieser Einsicht und dem praktischen Erleben vom Wachsen und Ernten der Nahrungsmittel steigt bei Kindern die Wertschätzung für die natürlichen Lebensmittel. Sie begreifen, warum wir achtsam mit Essen umgehen müssen und dass Essen zu wertvoll ist, um es einfach wegzwerfen. Auch die Erfahrung, dass saisonale und regionale Lebensmittel lecker schmecken und gesund sind und dass kochen Spaß macht, gehört zur Ernährungsbildung dazu. Dieses Bewusstsein tragen die Kinder überzeugt und stolz mit nach Hause.



1.3 Gemeinsam die Lust am nachhaltigen Essen entdecken

Was und wie wir in unserer Kindheit Essen „lernen“, prägt unser Ernährungsverhalten ein Leben lang. Darum ist die Ernährungsbildung in der Kita und am Familientisch die beste Chance, um die nächste Generation von Entscheidungstragenden, Konsumtoren und Konsumentinnen für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu begeistern. Entscheiden sich die Kinder als Erwachsene mit ihrem Konsumverhalten und in der Küche für Nachhaltigkeit, haben wir alle eine Chance auf mehr Gesundheit für uns Menschen und für den Planeten.

Damit der Blick über den Tellerrand in der Kita gelingt, braucht es eine gute Zusammenarbeit zwischen allen Beteiligten: den Verantwortlichen für die Verpflegung (Kita-Träger, Fachberatung, Küchenpersonal oder Cateringfirma etc.), den pädagogischen Fachkräften inklusive Leitung, den Eltern und den Kindern. Der gemeinsame Weg hin zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährung in der Kita führt erfolgreich zum Ziel, wenn Fachkräfte:

Surftipp

Mit dem überarbeiteten DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas unterstützt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Kindertageseinrichtungen mit vielfältigen Informationen und Umsetzungshilfen für eine ausgewogene, nachhaltige Verpflegung.

www.fitkid-aktion.de