

EXTRA: GESUND ESSEN

Im Leckerland



Jeden Tag kocht Silvia Popp für 100 Kinder – und hat trotzdem gute Laune

38 kinder!green

*Kinder mögen kein
gesundes Essen?
In dieser Kita schon!
Seit Silvia Popp und ihr
„Leckerland“-Team
hier kochen, geht
VOLLWERTKOST
weg wie warme
Semmeln ...*


Das will ich alles nicht mehr.“ Dieser Satz war die Initialzündung. Als Christine Labisch, Leiterin der Montessori-Kita der Erlöserkirche, ihn ausrief, ahnte ihre Freundin Silvia Popp noch nicht, wie er ihr Leben verändern sollte: Denn seitdem kocht die 54-jährige täglich für 100 Kinder. Bisher war Essen in der Würzburger Einrichtung Grund für Streit und Frust: Besonders das Pausenbrot, das die Kinder von zu Hause mitbrachten, wurde oft zum Zankapfel. Diejenigen, die keine Croissants oder Schokoriegel dabei hatten, waren neidisch, wollten ihre gesunden Brote nicht mehr essen. Das führte zu Beschwerden der Eltern. Es wurde ein Catering-Unternehmen beauftragt, Mittagessen zu liefern – das landete jedoch zur Hälfte im Müll, weil die Kleinen es nicht mochten.

Christine Labisch war mit ihren Nerven am Ende und bat Silvia Popp um Hilfe. Die beiden Frauen kannten sich seit Jahrzehnten, Vollzeit-Oma Silvia Popp holte mittlerweile zwei ihrer Enkel täglich aus der Montessori-Kita ab, wusste um die Mittagessen-Situation dort.



Seit drei Jahren wird biologische und vegetarische Kost gekocht

2013 startete die gelernte Hauswirtschafterin dann die Umstellung von einer reinen Verpflegungskost auf eine vollwertige, biologische und vegetarische Küche für Kinder und Mitarbeiter. Im „Leckerland“ bietet sie mit ihrem Team nun täglich gesundes, nachhaltiges Essen zum Frühstück, Mittag und als Nach-

mittagssnack an. Damit es in Zukunft viele Kitaküchen mit gesundem Essen geben kann, hat sie ihre Erfahrungen in einem Buch festgehalten. Ihr Rat an alle, die sich daranwagen: „Nur Mut, was immer Sie auch vorhaben. Wenn einem eine Idee wirklich am Herzen liegt, dann ist sie auch zu schaffen.“ 

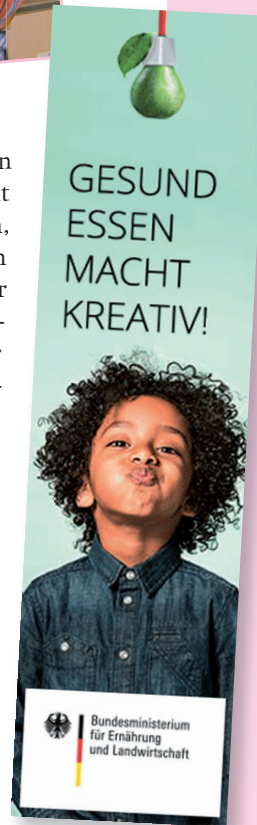


Andi (rechts) und Ronny von der Küchencrew erklären Anton die Getreidemühle

Nachschlag gibt's nur, wenn aufgegessen wurde

ELTERN MACHEN DAMPF BEIM KITA-ESSEN

Die Kampagne des Bundesernährungsministeriums „**Macht Dampf! – Für gutes Essen in Kita und Schule**“ ermutigt Eltern, sich für besseres Essen einzusetzen. Das geht ganz unkompliziert: Unter www.machtdampf.de/check müssen Eltern sieben Fragen dazu, wie oft welche Lebensmittelgruppen in Kita oder Schule angeboten werden, beantworten. Sie erfahren durch die Auswertung, inwieweit das Angebot dem Qualitätsstandard der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht. Der Qualitätsstandard definiert die Bestandteile einer ausgewogenen Verpflegung und empfiehlt z. B., wie häufig pro Woche Obst und Gemüse, Kohlenhydrate, Fleisch oder Frittiertes serviert werden sollten.



Dafür wird ein einwöchiger Speiseplan der Kita oder Schule benötigt.

Alternativ können sich Eltern auch mit ihren Kindern durch den Check klicken. Die Auswertung am Ende des Checks können Eltern als Anlass für Gespräche mit Kita- oder Schulleitung nutzen, um sich für eine bessere Verpflegung starkzumachen. Auf www.machtdampf.de erhaltet ihr Informationen, Tipps und konkrete Handlungshilfen wie:

- Erläuterungen zum DGE-Qualitätsstandard,
- Informationen zu den Akteuren rund um das Kita- und Schulessen,
- Musteranschriften,
- die Möglichkeit, Fragen an Ernährungsexperten von der DGE oder den Vernetzungsstellen von Schul- und Kitaverpflegung zu stellen,
- Qualitätschecks für Speisepläne,
- Beispiele für eine gelungene Verpflegung an Kitas und Schulen,
- Rezepte für gesunde Pausenbrote.

BUCH-TIPP

Gesund und nachhaltig kochen in der Kita
16,90 Euro. Zu bestellen unter: www.gesund-kochen-in-der-Kita.de



Fotos: Gordon Falkenberg (2), Andreas Krach, Ingo Peters