

Verpflegung in den Kitas Der Stadtrat hat beschlossen, dass die Münchner Kinder gesünder essen sollen. Pommes und Burger sind vom Speiseplan der Kleinen gestrichen, stattdessen gibt es Salzkartoffeln und Bio-Quark. Ernährungswissenschaftler betonen, dass bei Kindernahrung die Ausgewogenheit am wichtigsten ist

VON MELANIE STAUDINGER

Jetzt muss jeder Handgriff sitzen. Mit einer überdimensionierten Kelle schöpft Chefkoch Bimal Dhungana das Rindergulasch aus dem badewannenartigen Topf in kleine schwarze Plastikschalen. Sein Kollege Armin Dengler passt derweil auf, dass die 600 Kilogramm Fleischsauce zu je zwei Kilogramm abgepackt werden. „10 Portionen“ wird später auf jeder Schale stehen, die tags darauf an Münchner Kindertagesstätten ausgeliefert werden. „Morgen ist Biotag“, sagt Chefkoch Astrid Penn, die ihre Firma Kindermenü König vor 22 Jahren in München gegründet hat. Zum Bio-Rindergulasch gibt es Bio-Salzkartoffeln, einen Bio-Karottensalat mit Rahmdressing und als Nachspeise einen Bio-Birnenquark verfeinert mit Cookie-Streuseln. Doch bevor die Kinder essen können, muss noch einiges passieren in der Großküche in Moosach.

Penn hatte sich mit ihrem mittelständischen Betrieb aus dem Münchner Stadtteil Moosach bei der europaweiten Ausschreibung der Stadt beworben – und sich durchgesetzt. 2000 Essen täglich liefert die Unternehmerin nun, zusätzlich zu etwa 9000 Mahlzeiten, die sie für Kitas anderer Betreiber zubereitet und warm dorthin bringt. „Wir haben uns natürlich gefreut, dass wir den Zuschlag bekommen haben“, sagt Penn. Eine große Überraschung sei das für sie aber nicht gewesen. „Die hohen Standards, die die Stadt forderte, erfüllen wir seit 22 Jahren“, sagt sie selbstbewusst.

Kindermenü König ist einer der wenigen Anbieter deutschlandweit, der sich rein auf Kinderessen spezialisiert hat und nicht wie viele andere auch noch Speisen für Altenheime, Krankenhäuser oder Firmenfeste kocht. Als die gelernte Kauffrau Penn gefragt wird, warum genau sie das gemacht hat, lacht sie kurz. Anfang der Neunzigerjahre gab es in vielen Kindergärten meist Nudeln mit wässriger Tomatensauce. Restaurants boten in ihren Speisekarten Kinderschnitzel mit Pommes und vielleicht noch Spaghetti an. Über gesunde Er-

In diese Küche darf nur, wer sich vorher in der Hygieneschleuse desinfiziert hat

nährung wurde lang nicht so viel diskutiert wie heute. „Ich habe fünf Kinder. Ich dachte mir, wenn ich die schon ernähre, kann ich ein paar andere auch gleich noch mitbeliefern“, erzählt Penn. Von Anfang an setzt sie auf leckeres Essen, das auch gesund ist: wenig Fleisch, viel frisches Gemüse, keine Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder künstliche Geschmacksverstärker. Burger oder Pommes sucht man vergeblich in ihren Speiseplänen. Penn gründete ihren Betrieb, der heute auf bis zu 45 Mitarbeiter angewachsen ist.

Seit Mai 2008 produziert sie an ihrem 1600 Quadratmeter großen Standort in Moosach. In die Küche darf nur, wer sich vorher in der Hygieneschleuse desinfiziert hat. Mit viel Liebe hat Penn ihr Reich eingerichtet. Grüne, blaue und gelbe Fliesen bringen Farbe in den sonst eher sterilen Raum – sie stehen für Bio, Wasser und Kindermenüs. Links an der Wand befüllen Dhungana und Dengler noch immer die Gulaschschalen. Wenn sie damit fertig sind, kommen die Portionen in den Kühlschränke. Auf etwa drei Grad werden sie heruntergekühlt, stehen dort über Nacht. In der Früh kommen dann die Lieferanten und bringen das Essen in die Kitas. Dort werden die Speisen fertig gekocht.

Vier Wochen im Voraus bestellen die Einrichtungen, was sie gerne hätten. „Die meisten halten sich aber an unsere Vorschläge“, sagt Penn. Zwei Mal Fleisch gibt es in der Woche, zwei Mal vegetarisch und ein Mal Fisch, dazu jeweils eine Nachspeise. Penn beschäftigt vier Ökotrophologen, die die Speisepläne gestalten. Zudem lief-



Tomaten für alle: In der Großküche von Astrid Penn werden 2000 Kita-Essen zubereitet. „Ich habe fünf Kinder“, sagt Penn. Da habe sie sich gedacht, sie könne auch gleich noch ein paar mehr miternähren.

FOTOS: ALESSANDRA SCHELLNEGER



Essen ist fertig!

Weniger Fleisch, mehr Gemüse, mehr Bio: In Moosach werden Tag für Tag 2000 Mahlzeiten für die Kinder in den städtischen Kitas gekocht. Der mittelständische Betrieb, der auf die Versorgung von Kindern spezialisiert ist, hat sich bei einer europaweiten Ausschreibung durchgesetzt



Da staunt der Hobbykoch: Bimal Dhungana kocht in Töpfen, die aussehen wie Badewannen, mit Kochlöffeln, so groß wie Squashschläger. Ökotrophologin Karolina Röthenbacher gestaltet mit Kollegen die Speisepläne.

se sich von Professor Volker Peinelt beraten und zertifizieren, der an der Hochschule Niederrhein zu den Themen Catering-Services und Lebensmittelhygiene forscht. Sie bezieht die Waren ausschließlich von Unternehmen, die sie persönlich kennt.

Viele Eltern dürfte es freuen, dass Kindermenü König den Auftrag ergattert hat. Denn lange war nicht klar, wie es mit dem Kita-Essen überhaupt weitergehen soll. Die Kommunalpolitiker wollen, dass die Kinder in städtischen Kindergärten und Einrichtungen der Nachmittagsbetreuung gesünderes Essen bekommen – in

den Krippen wird ohnehin meist selbst gekocht, daher wurden die Speisen für sie nicht extern vergeben. Sie forderten hohe Standards für mehr als 21 000 Essen täglich. Der Stadtrat will weniger Fleisch auf den Tellern der Kinder sehen und mehr saisonales Gemüse. Der Bio-Anteil soll mindestens 50 Prozent des Wertes der verwendeten Speisen betragen. Formfleisch darf nicht verarbeitet werden, Innereien ebenfalls nicht. Wenn das Fleisch nicht aus kontrolliert ökologischer Erzeugung stammt, müssen die Tiere wenigstens artgerecht gehalten werden, was unter anderem einen

ganzzährigen Auslauf ins Freie beinhaltet. Ein Drittel des Essens soll aus Frischkost bestehen, die Produkte sollen möglichst fair gehandelt sein.

Am liebsten wäre dem Stadtrat ein regionaler Anbieter gewesen. Ein entsprechender Passus hätte aber EU-Recht widersprochen. Die Sache zog sich: Zuerst verzögerte sich die vorgeschriebene öffentliche Ausschreibung um Monate, danach stellte die Stadt fest, dass sie das Essen für ihre Schulen aus juristischen Gründen gar nicht aus-schreiben darf. An Kindergärten, Horten, Tagesheimen und heilpädagogischen Ta-

gesstätten sollte es dann von diesem Januar an gesündere Mahlzeiten geben. Doch auch diesen Plan konnte die Stadt nur teilweise erfüllen.

Die Einrichtungen, die sich für das Angebot „Cook and Freeze“, also für tiefgekühlte Speisen, entschieden haben, werden seit Januar von den Caterern Apetito aus Rheine in Nordrhein-Westfalen und Gourmet Menü aus dem österreichischen Sankt Pölten beliefert. Sie werden befristet auf zwei Jahre knapp 19 000 Essen kochen. Penn kümmert sich um die 2000 Essen nach der „Cook and Chill“-Methode. Tiefkühlkost

hat sie nicht im Angebot. „Wir liefern ein komplettes Menü, keine Einzelbestandteile“, sagt sie.

Ist Penn, die in ein paar Jahren in den Ruhestand gehen wird, nun am Ziel ihrer Träume? Nein, erklärt sie, es gebe immer was zu tun. Ihr nächstes Projekt: Die Einwegschalen für die Speisen sollen durch Mehrwegbehälter ersetzt werden. Bestellt sind die ersten Modelle schon. Nun tüftelt Penn daran, wie sie die Gefäße am besten reinigen könne und in welchen die Erwärmung am besten klappt. Von Pause ist nichts zu spüren in ihrer Küche.

Nicht nur Gemüse

Warum Kinder gelegentlich auch Gummibärchen und Fastfood essen dürfen

München – Manche Eltern lassen ihre Kinder einfach essen, was ihnen schmeckt. Andere drehen pedantisch jedes Salatblatt um. Was die richtige Balance ausmacht, erklärt Agnes Streber, Geschäftsführerin der Ernährungsberatung „Kinderleicht“.

SZ: Frau Streber, ist es schlimm, wenn ein Kind auch mal Pommes isst?

Agnes Streber: Nein, das ist überhaupt nicht schlimm – wenn die Ernährung des Kindes ansonsten ausgewogen und vollwertig ist. Im Kindergartenalter muss es noch nicht sein, dass ein Kind Fastfood isst. Schließlich haben die meisten Kinder in dem Alter auch noch gar nicht das Bedürfnis danach. Bei einem Grundschulkind wäre es einmal in vierzehn Tagen okay und bei einem zehnjährigen Kind einmal pro Woche. Trotzdem: am besten so wenig Fastfood wie möglich.

Ist es für die Gesundheit eines Kindes wirklich besser, wenn beispielsweise Süßigkeiten verboten werden?

Manchmal sind Eltern zu streng. Es ist wichtig, dass Kinder das Maßhalten lernen. Je älter die Kinder werden, desto häufiger kommen sie mit Versuchungen in Berührung – das Elternhaus muss darauf vorbereiten. Wenn ein dreijähriges Kind jeden Tag drei kleine Gummibärchen essen darf, weiß es mit zehn Jahren schon selbst, wie



Agnes Streber, 52, gründete 1999 das Ernährungsinstitut „Kinderleicht“ in München. Die Diplom-Ökotrophologin ist zudem Familientherapeutin und Köchin und hat 2010 ein Buch zum Thema Übergewicht bei Kindern veröffentlicht. OH

Was halten Sie von einer veganen Ernährung bei Kindern?

Das ist zu einem Trend geworden. Ich rate davon ab, mit Kindergarten- und Grundschulkindern vegan zu leben. Die Kinder werden dabei meist nicht ausreichend ernährt. Denn eigentlich ist für Kinder optimierte Mischkost wichtig – wegen der verschiedenen Inhaltsstoffe. Bei einer vega-

nen Ernährung besteht das Risiko, dass ein Kind unter anderem zu wenig Vitamin B12 erhält. Es kann zu Störungen der Blutbildung kommen, was einen Wachstums-mangel zur Folge hat. Deswegen müssen Eltern ganz spezielle Kenntnisse haben, wenn sie ihr Kind vegan ernähren möchten. Ein Kind sollte außerdem zuerst einmal eine natürliche Geschmacksentwicklung durch-machen, bevor es sich im jugendlichen Alter dann selbst für eine Ernährungsform entscheidet. Bei veganer Ernährung im Kindesalter wird die Geschmacksentwicklung jedoch stark eingeschränkt.

Was ist der Unterschied zwischen einer guten Ernährung für Erwachsene und einer guten Ernährung für Kinder?

Bezogen auf die Grundnahrungsmittel gibt es keine. Die Würze macht jedoch einiges aus. Kinder mögen meist lieber klare Speisen – wenn etwas salzarm zubereitet wurde, nicht so scharf ist. Kinder haben eine relativ unerfahrene Zunge, weshalb sie alles viel intensiver wahrnehmen. Wenn ein Säugling zum ersten Mal Karottenbrei isst, erlebt er den Geschmack zwanzig Mal stärker als wir. Die Geschmacksknospen von Kindern sollten nicht überstrapaziert werden, damit es ihnen möglichst lange erhalten bleibt, intensiv zu schmecken.

INTERVIEW: HELENA DAVENPORT

Garen, frostern, aufwärmen

Es ist aufwendig, viele Portionen frisch zuzubereiten – Caterer kochen deshalb meist vor

Einfach nur Essen gibt es in Kindertagesstätten und Schulen mit ganztägiger Betreuung schon lange nicht mehr. Die Träger achten auf eine ausgewogene und dabei durchaus noch schmackhafte Nahrung. Vor allem vier Zubereitungsarten herrschen in den Einrichtungen vor: gekühltes und wiederaufgewärmtes Essen, Tiefkühlkost mit Frischeanteil, warm gehaltenes Essen und frische Küche.

Cook and Chill

Zubereitung: Die Speisen werden zu 95 Prozent fertig gegart und danach innerhalb von eineinhalb bis zwei Stunden auf zirka drei Grad heruntergekühlt. In der Kita wärmen Helfer das Essen wieder auf. **Vorteile:** Wichtige Vitamine wie Vitamin C oder Folsäure bleiben erhalten. Zudem gilt diese Variante als hygienischer, weil der Temperaturbereich von zehn bis 40 Grad, in dem sich Keime gut vermehren, schnell durchschritten wird. Das System lässt sich problemlos an die Essenszeiten in der Schule oder Kita anpassen.

Nachteile: Die gekochten Lebensmittel können nur maximal drei Tage gelagert werden. Die Schalen, in die das Essen verpackt ist, können meist nur einmal verwendet werden. Es entsteht daher viel Müll. Individuelle Essenswünsche lassen sich nur schwer berücksichtigen.

Cook and Freeze

Zubereitung: Bei dieser Technologie, die auch Kochen und Schockfrostern genannt wird, werden die aus dem Ofen kommenden Produkte innerhalb von maximal vier Stunden auf minus 18 Grad eingefroren. **Vorteile:** Durch die schnelle Gefrierzeit verändert sich der Flüssigkeitsanteil der Speisen in Mikrokristalle, die die Gewebestruktur nicht beschädigen. Beim Auftauen bleibt die Qualität der Mahlzeit nahezu unverändert. Das System lässt sich problemlos an die Essenszeiten in der Schule oder Kita anpassen.

Nachteile: Manche Lebensmittel wie Blattsalat, Gurken oder Kartoffeln lassen sich schwer bis gar nicht einfrieren. Um dennoch eine ausgewogene Mahlzeit zu erhalten, müssen Cook-and-Freeze-Gerichte um Frischekomponenten ergänzt werden.

Cook and Hold

Zubereitung: Die Mahlzeiten in der Warmverpflegung werden in einer Zentralküche zubereitet und warm in Thermobehältern ausgeliefert. Das Essen wird für maximal drei Stunden warm gehalten, empfindliche Speisen wie Gemüse allerdings deutlich kürzer.

Vorteile: In den belieferten Einrichtungen wird nur wenig Personal benötigt und zu-

dem auch nur eine sehr kleine Ausstattung.

Nachteile: Bei dieser Zubereitungsmethode gehen Nährstoffe verloren. Außerdem verändert sich die Konsistenz des Essens. Frischekomponenten müssen extra geliefert werden. Oft werden große Mengen produziert, so dass kaum flexibel auf die Besteller eingegangen werden kann.

Cook and Serve

Zubereitung: Bei diesem System, auch Frischküche genannt, bereiten Köche die Speisen mit überwiegend frischen Zutaten in der Kita oder der Schule zu. Die Kinder essen gleich danach. Wird die Frischküche mit halbfertigen oder auch Fertigprodukten ergänzt, nennt sich das Mischverpflegung.

Vorteile: Die Nahrung ist frisch, verliert nur wenige Nährstoffe und kann flexibel an die Wünsche der einzelnen Essensteilnehmer angepasst werden.

Nachteile: Es ist nicht nur eine große, voll ausgestattete Küche nötig, sondern auch ein umfangreiches System zur Qualitäts- und Hygienekontrolle. Zudem ist der Aufwand für Planung, Einkauf, Lagerhaltung, Vor- und Zubereitung hoch. Das alles führt meist zu teuren Betriebskosten und damit zu nicht gerade günstigen Preisen für das Mittagessen. MELANIE STAUDINGER