



„Pflanzenbetont essen“ in der Kinderverpflegung

Ein reduzierter Fleischkonsum ist für die Umwelt und die Gesundheit sinnvoll. Demnach sollten vor allem Lebensmittel pflanzlicher Herkunft wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und pflanzliche Öle auf dem Speiseplan stehen. Dies verbirgt sich hinter dem Begriff „pflanzenbetont essen“.

Erfüllen vegetarische Mahlzeiten den Nährstoffbedarf von Kindern?

Nach den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen kann eine ausgeglichene vegetarische Ernährung die Nährstoff-Bedürfnisse von Kindern erfüllen und ein normales Wachstum und eine optimale Entwicklung gewährleisten (Vegan, vegetarisch, Mischkost; DGE 2020)

<https://www.dge.de/presse/meldungen/2020/vegan-vegetarisch-mischkost-nur-geringe-unterschiede/>

Bei Kleinkindern und Jugendlichen kann eine fleischreduzierte Ernährung dazu beitragen, dass diese sich eine gesunde Ernährungsweise aneignen und ihr Leben lang pflegen, mit langfristigen Vorteilen für Gesundheit und Umwelt.

Wie viele vegetarische Gerichte gehören auf den Speiseplan? Offizielle Empfehlungen

Das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend sowie das Ministerium für Gesundheit geben in ihrem Leitfaden „*Gesunde Ernährung in den Kindertageseinrichtungen der non-formalen Bildung*“ (2017) folgendes vor: Von 20 Mittagessen in der Kindertageseinrichtung sollten 6 vegetarisch sein.

Für die Umsetzung bedeutet dies:

- Nutzen einer Vielzahl an verschiedenen Eiweißquellen: Leguminosen, Eier, Milchprodukte, Tofu
- Zugreifen auf weitere wertvolle pflanzliche Lebensmittel: Vollkornprodukte, Nüsse und Samen
- Achten auf ein ausreichendes Angebot an, je nach Saison verfügbaren, Obst- und Gemüsesorten
- Einschränken von sehr zuckerhaltigen, fettigen sowie stark verarbeiteten Lebensmitteln

Fazit

Die Empfehlung für eine umweltbewusste und gesunde Ernährung lautet demnach:

- Bewusst einen reduzierten Fleischkonsum anstreben
- Fleisch aus einer nachhaltigen Fleischproduktion bevorzugen für mehr Tierwohl
- Alle Teile des Schlachtkörpers verwerten, nach dem Prinzip „nose to tail“



Rezept – Lasagne mit Puy Linsen

Zutaten für etwa 6-8 Personen:

- etwa 120 g Puy Linsen
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Dose Tomatenstücke (etwa 350 g) (in der Saison kann ein Teil der Tomaten aus der Dose durch frische Tomaten ersetzt werden)
- $\frac{1}{4}$ l pürierte Tomaten aus der Dose
- Kräuter: $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum, Kräuter der Provence
- Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, optional: 1 rote Chilischote

Für die Soße:

- etwa 30 g Butter
- 2 Esslöffel Dinkelmehl
- etwa 400 ml teilentrahmte Milch
- etwa 300 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss
- 1 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

- etwa 12-15 Lasagne Blätter (ohne Ei und ohne Vorkochen)
- etwas Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Die Puy Linsen mit kaltem Wasser abbrausen und in einem Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt etwa 20 Minuten bissfest garen, danach mit Kräutersalz würzen.
2. Während der Garzeit die Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Vom Knoblauch den Mittelkeim entfernen und die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
3. Optional: Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
4. In einem weiteren Topf das Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten, (dann die zerkleinerte Chilischote), die Tomatenstückchen, die pürierten Tomaten und die Kräuter der Provence dazugeben. Das Ganze mit Kräutersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und ohne Deckel bei kleinster Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen lassen, das Dinkelmehl darüber stäuben und unter Rühren anschwitzen. Mit der Hälfte der Milch ablöschen. Dann nach und nach unter kräftigem Rühren die restliche Milch und die Gemüsebrühe dazu gießen und die Soße offen bei kleinster Hitze etwa 6-8 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutersalz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
7. Eine hohe Lasagne-Auflaufform mit Butter einfetten, ein wenig von der Soße auf den Boden der Form verstreichen und mit einigen Lasagne Blättern belegen. Diese wieder mit etwas Soße bestreichen, darauf ein Drittel der Linsenmasse verteilen. Wiederum mit Lasagne Blättern belegen und so fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte Lage sollen Lasagne Blätter sein mit der restlichen Soße.
8. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten garen.
9. Die fertige Lasagne vor dem Anschneiden noch etwa 5 Minuten ruhen lassen.



Tipp:

Puy Linsen haben ein kräftiges Aroma und zerkochen nicht. Daher soll man nicht verwundert sein, wenn nach der Garzeit der Kern der Puy Linsen nicht so weich ist, wie man es von anderen Linsensorten gewohnt ist. Auch ohne vorheriges Einweichen sind diese Linsen in etwa 20 bis 25 Minuten gar. Diese Sorte Linsen stammt aus der französischen Region Puy-en-Velay und eignet sich somit optimal für regionale Gerichte.

Rezept: Verändert nach Lydie Philipppy, *veggie-table.lu*.