



Rohkost mit Dip in einem essbaren Schälchen, einfach nur köstlich!

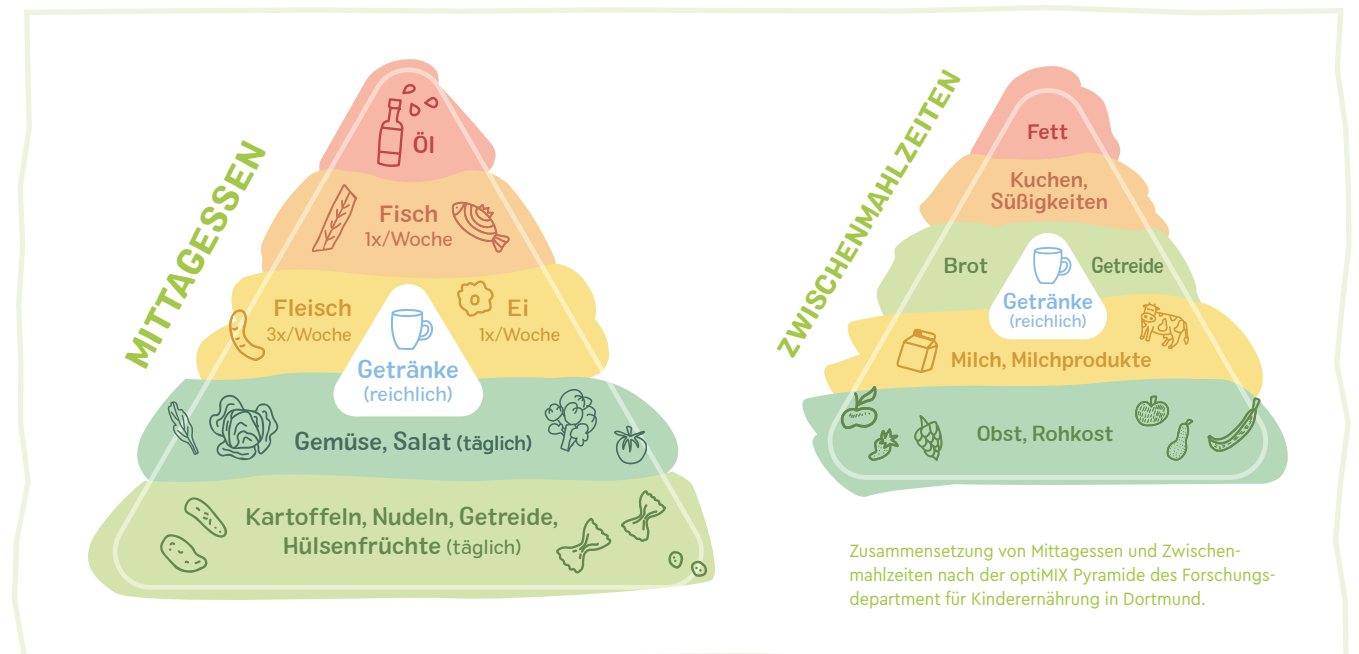
Tag für Tag gesundes Essen

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist der Grundstein für die körperliche und kognitive Entwicklung von Kindern. In den FABIDO-Kitas der Stadt Dortmund wird nach einem in Deutschland einzigartigen Ernährungskonzept gekocht: Dafür wurden die Lieblingsgerichte der Kinder nach dem Prinzip der Optimierten Mischkost zertifiziert. So wird seit mittlerweile über zehn Jahren sichergestellt, dass die Kinder gesund und abwechslungsreich essen, der Genuss dabei aber nicht zu kurz kommt.

Ein Gespräch mit Anne Pavel und Andrea Dennissen ist herzerfrischend: Wenn die Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft und die Teamleiterin der Fachreferate des städtischen Trägers FABIDO zum Interview gebeten werden, geraten sie sowohl ins Fachsimpeln als auch ins Schwär-

men. Das, wofür sie täglich aufstehen, scheint sie ganz und gar mit Begeisterung zu erfüllen. Dass Arbeit so bereichernd sein kann, ist allein schon eine Seltenheit. Dass sie auch noch sinnstiftend ist – und zwar nicht nur für jene, die diese Arbeit verrichten – sondern auch für viele Generationen kleiner Menschen und Heranwachsender, ist umso bemerkenswerter.

In Anne Pavels und Andrea Dennissens Arbeitsleben dreht sich alles um 6.162 Kinder zwischen 0 und 6 Jahren, die aktuell in den 98 FABIDO-Tageseinrichtungen betreut werden. Die Kitas befinden sich in allen zwölf Stadtbezirken von Dortmund, bieten Platz für 25 bis 150 Kinder und sind in vielerlei Hinsicht vorbildhaft. „Wir sind in unserer der Weltanschauung sehr offen“, sagt Anne Pavel. „Und wir arbeiten mit hohen und zeitgemäßen Standards,



etwa in Sachen Ethik, Fairness, Nachhaltigkeit und Ernährung, die auch Eltern gut finden.“ So wurden fast alle FABIDO-Einrichtungen bis Ende des Jahres 2021 als „Faire KITAS“ zertifiziert. Damit wird gewährleistet, dass Kinder erste Einsichten in globale Zusammenhänge und in die Auswirkungen des eigenen Verbrauchs von natürlichen Rohstoffen und der Verteilungsgerechtigkeit in der Welt erhalten. FABIDO wurde im Dezember 2021 zusätzlich als „Fairer Träger“ ausgezeichnet.

51 ZERTIFIZIERTE REZEPTE

Diese Auszeichnung ergänzt in idealer Form das Ernährungskonzept der FABIDO-Tageseinrichtungen, das einzigartig in Deutschland ist. In allen 46 Wirtschaftsküchen, die den Kitas angeschlossen sind, wird seit zehn Jahren

ausschließlich nach dem Konzept der Optimierten Mischkost gekocht. Konkret bedeutet das, dass jede einzelne Mittags- und Nachmittagsmahlzeit, die die Kinder zu sich nehmen, nach optiMIX zertifiziert ist. Jene Standorte, die über keine eigene Wirtschaftsküche verfügen, werden von einer Tochterfirma des städtischen Klinikums beliefert: Diese teils vorgegarten Gerichte sind ebenfalls optiMIX-zertifiziert und wer-

den in den Kitas vor Ort auf den Punkt zubereitet. Allergien und Sonderkostformen der Kinder können gegen Vorlage eines ärztlichen Attests abgedeckt werden.

BESTENS VERSORGT

„Als wir uns dazu entschlossen haben, unsere Wirtschaftsküchen zertifizieren zu lassen, reichten alle Häuser die

„Auf Zucker wird so weit wie möglich verzichtet. Die Kinder essen das alles mit Genuss.“

Anne Pavel, Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft FABIDO



Im FABIDO-Familienzentrum Am Ostpark lernt Jessica Berke (rechts) unter Anleitung der Leiterin der Wirtschaftsküche Ingrid Schulte-Kemminghausen (links) die verantwortungsvolle Aufgabe der Hauswirtschafterin.



Gemeinsam gesund und lecker zu genießen, macht doppelt Spaß!

„Die Türen zu den Küchen stehen offen und die Kinder sind an der Gestaltung des Speiseplans beteiligt.“

Anne Pavel, Fachbeauftragte für Ernährung und Hauswirtschaft FABIDO

Liebblingsrezepte ihrer Kinder ein. Diese Rezepte wurden vom Forschungsdepartment für Kinderernährung Dortmund evaluiert, kategorisiert und zertifiziert“, erläutert Anne Pavel. „Wir haben nun einen Pool von 51 Rezepten für die Mittagsmahlzeit und zehn Rezepten für den Nachmittagssnack, aus dem unsere Küchenleitungen schöpfen können. Alle Mahlzeiten sind so abgestimmt, dass sie den für Kinder aktuellen Referenzwerten hinsichtlich Energie- und Nährstoffzufuhr entsprechen. Das optiMIX-Konzept ist angelehnt an die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.“ Auf die Frage, was sich seit der Zertifizierung grundlegend geändert hat, muss Anne Pavel nicht lange überlegen: „Der Nachtsch. Es gibt nämlich keinen mehr. Dieser ist in einer sehr gesunden Form in den Nachmittagssnack gewandert.“

ZUM WOHL DER KINDER

In der Praxis kann jede Kita ihre Wochenspeisepläne selbstständig zu-

sammenstellen: So können Wünsche der Kinder, aber auch Aspekte von Herkunft und Religion berücksichtigt werden. Von fünf Mittagsmahlzeiten werden pro Woche maximal ein Fisch- und ein Fleischgericht serviert, die restlichen drei Tage wird vegetarisch gekocht – unter besonderer Berücksichtigung von Genuss, Qualität, Frische, Regionalität, Saisonalität und der Ökobilanz. Aus letzterem Grund werden Quinoa und Reis eher sparsam verwendet, lieber greift man auf europäische Alternativen wie Dinkel, Gerste oder Hirse zurück. Der Bio-Anteil liegt aktuell bei mindestens zwanzig Prozent, in den großen Häusern weit

höher. Das Wohl der Kinder steht an oberster Stelle und das spiegelt sich in den Gerichten wider: Nudeln, Mehl und Reis gibt es ausschließlich in Vollkorn. Auf Zucker wird so weit wie möglich verzichtet. Die Kinder essen das alles mit Genuss. „Bei uns in der Kita zumindest, was viele Eltern verwundert“, schmunzelt Anne Pavel. „Zuhause sieht die Sache oft anders aus und Vollkornnudeln oder Gemüse werden wieder verschmäh.“

VERANTWORTUNG UND VERTRAUEN

„Bei den Rezepten sind die Zutaten verbindlich, nicht jedoch, was daraus gemacht wird“, erklärt Anne Pavel und Andrea Dennissen ergänzt: „Die Partizipation der Kinder ist uns enorm wichtig. Die Türen zu den Küchen stehen offen und die Kinder sind an der Gestaltung des Speiseplans beteiligt. So gibt es etwa ‚Wunschessen‘ der Gruppe oder spezielle Gerichte zu Festtagen. Die Kinder dürfen auch in die Küche gehen, um ihr Essen zu holen und nachzufragen. Darüber hinaus haben wir zahlreiche Projekte, um die Kinder an gutes Essen heranzuführen: So wird im Rahmen von pädagogischen Aktionen gemeinsam Brot gebacken oder regelmäßig ein Lernbauernhof in der Region besucht.“

Überhaupt wird der Austausch unter den 244 Kolleginnen und Kollegen gezielt gefördert: Die Küchenleitungen sind in vier Arbeitskreisen organisiert,

die sich regelmäßig treffen. Dabei werden Erfahrungen, etwa mit neuen Gewürzen, ebenso ausgetauscht wie Rezeptideen. Genauso wichtig wie der interne Austausch ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Partnern und Lieferanten. „Mit WIBERG arbeiten wir mittlerweile seit Jahrzehnten zusammen“, erläutert Anne Pavel. „Zum einen schätzen wir die enorme Produktvielfalt in bester Bio-Qualität, den guten Geschmack, aber auch die Transparenz in Sachen Herkunft und Lieferanten. Die Gewürze von WIBERG enthalten sehr wenige deklarationspflichtige Zusatzstoffe, zudem wird auf Palmöl verzichtet. Die Gewürze sind leicht in der Handhabung und eigenen sich perfekt zum Experimentieren. Durch den intensiven Geschmack können wir den Anteil an Salz reduzieren.“

KRÄUTER ZUM EXPERIMENTIEREN

Anne Pavel, die selbst Ökotrophologin ist und viele Jahre eine Wirtschaftsküche leitete, bevor sie bei FABIDO in den Innendienst wechselte, kennt sich bestens aus in der Praxis: „Zu meinen persönlichen Favoriten etwa zählt die Mischung ‚Burger Mix Herby‘, die wir nicht nur für Fleisch und Burger, son-



Ein beliebtes Gericht in allen Kitas sind Grünkernbratlinge, die Maria Felix, die Leiterin der Wirtschaftsküche in der FABIDO-Kita Lange Straße, für die Kinder gerne frisch zubereitet.

dern auch für Hefeteig oder Grünkernfrikadellen verwenden. Auch der geräucherte Paprika ist toll: Wird er in einem vegetarischen Eintopf verwendet, schmeckt das beinahe schon so, als wäre Mettwurst drinnen. Verwendet man ihn im Brotteig, kann man daraus zweifärbiges rot-weißes Brot zaubern.“ Lebensmittelsicherheit spielt bei den FABIDO-Wirtschaftsküchen eine große Rolle: Die Naturprodukte von WIBERG werden hier mit gutem Gewissen eingesetzt. „Die Kräuter können sehr sparsam eingesetzt werden, haben eine lange Haltbarkeit und – egal, welche Fragen wir haben – unsere Ansprechpartnerin ist immer für uns da“, sagt Anne Pavel.

Liebe geht bekanntlich durch den Magen: Und wenn mit Liebe gekocht wird, schmeckt man das auch. Die Kinder in den FABIDO-Einrichtungen danken das große Bemühen um ihr Wohlbefinden. Hier wird der Grundstein für eine gute Ernährung gelegt. Auf ein wohlwollendes Miteinander und eine gute Atmosphäre in der Küche und am Tisch legt man größten Wert. Und da Begeisterung ansteckend ist und hier Menschen wie Anne Pavel und Andrea Dennissen am Werk sind, wundert es nicht, dass auch die Kinder mit Begeisterung essen – und genießen.



Die Kinder besuchen gerne Piotr Balbatum, den Leiter der Wirtschaftsküche in der FABIDO-Kita Am Stuckenrodt 8, und erleben, wie die leckeren Speisen zubereitet werden.

MO	DI	MI	DO	FR
Mittagessen				
Vollkornnudeln Linsensalade Blattsalat	Ofengulasch Vollkornreis Krautsalat	Gemüse- Kartoffel- auflauf	Roter Fischauf- lauf Bulgur, Erbsen	Wirsing- eintopf Vollkornbrot
Nachmittagssnack				
Vanillepudding	Obst mit Vollkorn- zweiback	Vollkornbrot mit Kräuter- butter	Rohkost mit Voll- kornbrot	Apfelkuchen

Beispiel eines Speiseplans



QR-Code scannen und das FABIDO-Kochbuch herunterladen:

