

Sebnitz Dienstag, 15.10.2013

## Es geht auch mal ohne Fleisch

**Die Kinder in Zwergenhausen essen gut und gern – und streng nach Vorschrift. Für die gesunde Kost gibt es jetzt ein Zertifikat.**

Von Anja Weber

Smilla und Kurt helfen gern in der Küche. Und das dürfen sie, wie auch die anderen Kinder der ASB-Kindergartens Zwergenhausen in Sebnitz-Amtshainersdorf. Auch zum Einkaufen dürfen sie mitgehen, um all die leckeren Dinge auszusuchen, die sie für ihr Mittagessen brauchen. Nicht nur lecker, sondern vor allem auch gesund sollen ihre Mahlzeiten sein.

Köchin Kristina Winkler und Aushilfskoch Dirk Hille haben dabei immer ganz konkrete Kriterien im Blick. Bei der Speisenauswahl geht alles nach Plan. Und dafür gab es jetzt eine Auszeichnung. Als zweite Einrichtung in ganz Sachsen und 12. in Ostdeutschland schmückt seit Kurzem das Fit-Kid-Logo die Kita. Vergeben wird das Logo von der Gesellschaft für Ernährung (DGE) an Einrichtungen, die die Qualitätsstandards der Gesellschaft erfüllen.

„Eine vollwertige Verpflegung und die Qualität der Ernährung beeinflussen die körperliche und geistige Entwicklung bei Kindern und sind somit elementare Bestandteile der Gesundheitsförderung“, sagt Leiterin Katja Schaffrath. In der Kita werde eine Verpflegung angeboten, die den aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften entspricht. Dies wird jetzt durch die Zertifizierung dokumentiert. Vor ungefähr drei Jahren wurde die Kita bereits schon einmal angesprochen, das Mittagessen zertifizieren zu lassen. Immerhin wird hier seit 20 Jahren selbst gekocht. Doch damals seien die Umstände anders gewesen und es habe der Mut gefehlt. Aber man habe schon damals gewusst, dass das Essen für die Kinder gut ist.

Vor etwa einem Jahr wurden Katja Schaffrath die Qualitätsstandards noch einmal in die Hand gegeben, und dann habe man sich entschlossen, gemeinsam mit



Nur zwei Kitas in Sachsen tragen das Logo, die in Sebnitz-Amtshainersdorf ist eine der beiden Ausgezeichneten.



Smilla und Kurt schauen zu, wie Aushilfskoch Dirk Hille gesunde Speisen zubereitet. Das Kartoffel-Gratin sieht auf jeden Fall lecker aus. Und der Koch beweist: Es geht eben auch mal ohne Nudeln oder auch ohne Fleisch. Fotos: Steffen Unger (2)

dem Träger die Zertifizierung anzugehen. Die Prüfung dazu hat die Einrichtung mit 87 von 100 Punkten geschafft.

Das Angebot zum Mittagstisch reicht vom Hirsebratling über Spinatauflauf bis zu Zucchini mit Hackfleischfüllung . „Jeden Tag etwas Leckeres, und oft auch was Neues. Unbekanntes entdecken und Neues erschmecken, das ist das Credo der Köchin. Um das Zertifikat zu erhalten, bekam sie einen strikten Kochplan für 20 Verpflegungstage in die Hand. Der Plan sieht zum Beispiel vor, dass es 20-mal Gemüse, Hülsenfrüchte oder Salat geben muss, davon mindestens achtmal Rohkost oder Salat. Mindestens achtmal muss es Obst frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz geben. Vorgesehen sind außerdem achtmal Fleisch, davon maximal viermal Fleischerzeugnisse inklusive Wurstwaren wie Hackfleischsoße, Frikadellen und Bratwurst.

Außerdem muss es mindestens viermal in 20 Tagen Fisch geben. Und es gibt ausschließlich Trink- oder Mineralwasser. Außerdem muss Kristina Winkler darauf achten, dass das Mittagessen fettarm und nährstoffschonend zubereitet wird. Frittierte oder panierte Produkte darf es in 20 Tagen nur viermal geben. Zucker und Salz muss sie sparsam einsetzen, dafür vor allem frische Kräuter zum Würzen verwenden.

Bei den Lebensmitteln kommt es darauf an, vor allem saisonale Erzeugnisse zuzubereiten. Auch kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten, wie religiöse Aspekte, sind zu beachten, heißt es in den Anforderungen der Gesellschaft für Ernährung. Außerdem dürfen die Kinder selbst mitreden und sagen, was ihnen geschmeckt hat und was nicht. Das wird nicht mehr gekocht.

Fürs Mittagessen bezahlen Eltern zwei Euro. „Möglich ist das nur, weil die Stadt Sebnitz die Personalkosten übernimmt, wofür wir sehr dankbar sind“, sagt Katja Schaffrath. Smilla und Kurt dürfte das egal sein. Sie haben inzwischen die Küche wieder verlassen, um sich an der frischen Luft Hunger für den Kartoffelauflauf zu holen.