

## Hülsenfrüchte

### Nährstoffknaller in der Kita

Eingeweichte Bohnen, Erbsen, Linsen – Hülsenfrüchte, die viele Jahre einen tristen Grundstock für Eintöpfe bildeten, landen inzwischen als Superfood auf dem Teller. Weil immer mehr Menschen gesunde und kalorienbewusste Alternativen zu Fleisch suchen, wird das Innere aus Hülsengemüse immer beliebter. Und was für große Esser zählt, gilt auch für kleine: „Kinder sollten nicht täglich Fleisch essen. Eine gute Alternative hierzu sind Hülsenfrüchte. Sie machen lange satt, liefern ausreichend Vitamine und Eiweiß und haben gegenüber Fleisch den Vorteil, deutlich ressourcen- und klimaschonender zu sein“, nennt die Verbraucherzentrale NRW einige Vorzüge der Gemüseperlen. Da das Ernährungsverhalten von klein auf gelernt und die Weichen hierfür früh gestellt werden, rät die Verbraucherzentrale NRW zu einer ausgewogenen, überwiegend vegetarischen Kost von Anfang an. Diese kann man Kindern zu Hause wie in der Kita schmackhaft machen. Anlässlich des bundesweiten Tages der Kitaverpflegung bricht die Verbraucherzentrale für Hülsenfrüchte einige Schoten, erklärt, weshalb Bohnen, Erbsen, Linsen als Gemüse, Suppe und Aufstrich mit auf den täglichen Speiseplan auch der Kleinen gehören:

- ✓ **Wahre Nährstoffknaller:** Hülsenfrüchte besitzen unter den pflanzlichen Lebensmitteln den höchsten Eiweißgehalt und sind mit Ausnahme der Sojabohne fett- und kalorienarm. Durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen unterstützen sie die Verdauung und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Ein vielfältiges, ausgewogenes Nahrungsangebot ist der Grundstein für körperliche Gesundheit. Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß, sind reich an Ballaststoffen, B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Zink und Magnesium, zudem sind sie relativ kalorienarm. Deshalb haben sie sich den Ruf als "Superfood" erworben. Bei Erwachsenen werden durchs Füttern von Kichererbsen, Sojabohnen und Co. Übergewicht und damit verbundene Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes vorgebeugt. Kinder nehmen zudem über ihr Essen die Baustoffe für das Wachstum auf.
- ✓ **Hülsenfrüchte gesünder als Fleisch:** Erwachsene sollten maximal 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen, Kinder je nach Alter entsprechend weniger. Mehr als bis zu

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

tipp tipp tipp tipp tipp

vier Fleischmahlzeiten pro Woche sind nicht empfehlenswert. Kitas und Schulen sollten deshalb auch nicht mehr als an zwei Tagen Fleisch und Wurst bei ihren Gerichten anbieten.

- ✓ **Appetit machen auf Linsen, Erbsen und Co.:** Bereits im zarten Kindesalter wird das grundlegende Ernährungsverhalten geprägt. Kinder, die von klein auf meist Fleisch, Fastfood und Süßes kennen, werden ihre Ernährungsvorlieben im Laufe ihres Lebens nur schwer umstellen können. Kinder sollten deshalb Aussehen und den Geschmack von Hülsenfrüchten schon früh kennen lernen. Durch ihren meist eher neutralen Geschmack bilden Hülsenfrüchte eine gute Grundlage für kindgerechte Hauptgerichte, Salate und Brotaufstriche. Oftmals kommt es bei Kindern nicht nur darauf an, dass es lecker schmeckt, sondern auch darauf, wie Essbares angeboten und in die täglichen Mahlzeiten integriert wird. Kinder mögen etwa bunte Gerichte, bei denen sie aussuchen können, was sie essen möchten. Die Kleinen bedienen sich auch gerne, wenn klein geschnittene Obst- und Gemüserohkost und ein Dip etwa aus Kichererbsen oder Linsen dazu bereitstehen.
- ✓ **Gut fürs Klima:** Hülsenfrüchte nutzen mit Hilfe von Bakterien den natürlichen Stickstoff der Luft. Bei ihrer Herstellung werden deutlich weniger Treibhausgase freigesetzt als bei der Fleischproduktion. Viele Sorten gedeihen außerdem auch auf schlechteren Böden. Von der Aussaat bis zum fertigen Gericht benötigen Hülsenfrüchte im Vergleich zu anderen Eiweißprodukten wenig Wasser.

Eltern können sich in den Kitas ihrer Kinder für eine vollwertige, abwechslungsreiche und vorwiegend vegetarische Ernährung einsetzen. Die bei der Verbraucherzentrale NRW angesiedelte Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW unterstützt Kitas dabei, vollwertige vegetarische Mahlzeiten anzubieten und insbesondere Hülsenfrüchte in ihren Speiseplan zu integrieren. Weitere Infos, Rezeptideen und Aktionsvorschläge gibt's kostenlos zum Download unter [www.kita-schulverpflegung.nrw/tdk2020](http://www.kita-schulverpflegung.nrw/tdk2020). Bis zum 15. September können Kitas in Nordrhein-Westfalen kindgerechte Hülsenfrucht-Rezepte an die Verbraucherzentrale NRW senden – und zwar an [kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:kitaverpflegung@verbraucherzentrale.nrw).

Stand der Information: 3. August 2020

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

[koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw](mailto:koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

tipp tipp tipp tipp tipp