

Dreikäsehochs schwingen den Kochlöffel

Gesunde und vollwertige Ernährung ist in der Kindertagesstätte „Arche“ ein wichtiger Baustein des pädagogischen Konzepts

Elke Hautmann

Jana (5) rollt mit Feuereifer den Spaghetti-Teig aus, die vierjährige Karlotta zerkleinert die Kräuter, Arda (5) schneidet Tomaten in Stücke. Heute ist Kochtag in der Kindertagesstätte „Arche“ an der Steinstraße.

Gekocht wird in der Einrichtung täglich für die 20 Mädchen und Jungen, die über Mittag bleiben. Der Sozial-



dienst katholischer Frauen als Träger legt großen Wert darauf, dass die Speisen im Haus zubereitet und nicht geliefert werden und dass gesundes Essen auf den Tisch kommt. Dafür sorgt vier Mal in der Woche eine Ökotrophologin. Am fünften Tag schwingen die Dreikäsehochs mit Unterstützung der Kinderpflegerin Ute Joachimsthaler selber den Kochlöffel. Jedes Mal dürfen drei oder vier Kinder ran.

Gesunde und vollwertige

Ernährung ist in der „Arche“ ein wichtiger Baustein des pädagogischen Konzepts. Verarbeitet werden überwiegend Lebensmittel aus biologisch-dynamischem Anbau. Auf dem Speiseplan stehen Vollkornnudeln und -reis, Hirse, Grünkern, Hülsenfrüchte und Fisch, zwei Mal pro Woche Fleisch. „Manchmal sind Eltern ganz erstaunt. Die Kinder essen hier mit Begeisterung Dinge, bei denen sie zu Hause die Nase rümpfen“, berichtet Ute Benning, die Leiterin der Kindertagesstätte.

Kinder reden mit beim Speiseplan

Vielleicht hat das damit zu tun, dass die Mädchen und Jungen durchaus ein Wörtchen mitzureden haben bei dem, was auf den Tisch kommt. Es gibt Fotos von vielen Gerichten, aus denen sie wählen dürfen. Das „Vorschlagsrecht“ wandert von Kind zu Kind. Klar: Jeden Tag Spaghetti, das Lieblingsgericht der meisten Kids, gibt's nicht. Da haben die Erzieherinnen schon eine Vorauswahl getroffen. Jede Woche ist zum Beispiel ein Eintopf dabei.

Aber heute gibt's tatsächlich Spaghetti, denn in diesem Monat dreht sich in der „Arche“



In der Kindertagesstätte Arche wird täglich gekocht. Mit Hilfe von Erzieherin Ute Benning bereitet Karlotta Vollkorn-Nudeln vor. Fotos: Dirk Bauer

alles um Italien – nicht nur am Kinderkochtag. Alle vier bis sechs Wochen ist ein anderer Länderschwerpunkt an der Reihe, zu dem gebastelt, gemalt, erzählt und eben auch gekocht wird.

Spaghetti mit Tomatensoße – in der Arche heißt das ausdrücklich nicht: Nudeln aus dem Supermarkt mit Sauce aus dem Glas. Die Zubereitung dauert Stunden. Früh am Morgen geht Ute Joachimstha-

ler mit den kleinen Köchen die Zutaten kaufen. Spaghetti stehen nicht auf dem Einkaufszettel. Die werden hausgemacht, aus Vollkornmehl, und selbst das haben die Kleinen in alten Kaffeemühlern aus Körnern eigenhändig gemahlen. Das ist für sie so selbstverständlich wie der Umgang mit der Nudelmaschine, dem Messer oder der Kräuterwiege.

Während Karlotta und Arda mit den Zutaten für die Sauce

beschäftigt sind, zeigt Jana stolz den Nachtsch, der schon fix und fertig im Kühlschrank steht. Die Fünfjährige hat sich den schwierigen Namen und die Zutaten gemerkt: „Beeren-Tiramisu. Da sind ganz klein gemachte Kekse, Zitronensaft und Weintrauben drin. Und obendrauf kommen dann noch Quark und Sahne und Kakao als Verzierung.“

Spaghetti und Tomatensoße sind fast fertig. In den Grup-

penräumen haben die Erzieherinnen und die Kinder die Tische schon hübsch gedeckt, mit Tischdecken und Kerzen. „Auch auf Tischsitten legen wir großen Wert“, sagt Ute Benning. Das heißt zum Beispiel: Erst wenn alle etwas auf dem Teller haben und das Tischgebet gesprochen ist, beginnt das Essen. Und auch das ist für die Kleinen in der Arche mittlerweile eine Selbstverständlichkeit.

KITA ARCHE

Thema Ernährung

In der vergangenen Woche spielte gesunde Ernährung in der Kindertagesstätte Arche noch eine größere Rolle als üblich, denn die Einrichtung hat das Thema zum Schwerpunkt des Projektes „Ich geh zu U! – Und du?“ gemacht. Zum Einstieg gab es einen Informationsnachmittag für die Eltern, die Kinder näherten sich dem Thema spielerisch über ein kleines Puppenspiel. Zum Abschluss schwingen Väter gemeinsam mit ihren Kindern den Kochlöffel.



Jana bei der Vorbereitung des Arche-Essens, hier mit einem Wiegemesser zum Schneiden der Kräuter.



Ganz angetan ist Arda von der Nudelmaschine.