

# Profil der vegetarischen Vollwertküche im Waldorfkindergarten Magdeburg

(erarbeitet vom AK Vollwertküche April – Juli 2014)\*

## Wir arbeiten nach folgenden Grundsätzen

- Wir möchten die Angebote so gestalten, dass der größtmögliche Wert enthalten ist.
- Wir qualifizieren fortlaufend unsere MitarbeiterInnen in der Küche, aber auch die Geschäftsführung und die Erzieherinnen als Verbindungsstellen zum Kind und zu den Eltern.

## Wir kaufen überwiegend Bioqualität

- Zum Schutz der Gesundheit des Menschen geben wir bei der Produktauswahl Bio-Produkten den Vorzug:
  - z. B. Schutz vor Pestiziden, Lebensmittelzusatzstoffen, gentechnischen Veränderungen
- Ebenso zum Schutz der Umwelt:
  - z. B. Ausschluss von Pestizideinsatz, von Umweltkontamination durch Gentechnik, von Schadstoff - Emissionen, zum Erhalt der Artenvielfalt und zur Ressourcenschonung
- Zum Ausschluss von gentechnisch veränderten Lebensmitteln in unserer Nahrung
- Im Vertrauen auf eine gute Qualität unserer Lebensmittel
- Um die beste geschmackliche Ausprägung unserer Lebensmittel zu ermöglichen und zu nutzen:
  - z. B. durch die volle Entwicklung der Sekundären Pflanzenstoffe bei saisonal ausgereiftem Obst und Gemüse
- Wir unterstützen den natürlichen Verlauf der landwirtschaftlichen Erzeugung – im Einklang mit der Natur
- Aus Respekt vor unserem Körper

### **Freier Waldorfkindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

### **Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

### **Träger des Waldorfkindertagens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15

**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29

- Aus Achtung vor allen Lebewesen (gegen Massentierhaltung, Käfighaltung, Hörner ausbrennen,...)
- Diese gesundheitsfördernde Maßnahme entspricht unserem pädagogischen Ansatz, wir handeln damit authentisch und im Sinne der Bewahrung der Schöpfung.

## Wir kaufen regional

- Weil wir uns verbunden fühlen mit den Menschen vor Ort
- Weil wir die Transparenz in der Erzeugung schätzen und durch die räumliche Nähe darauf hoffen
- Weil wir kurze Transportwege bevorzugen

### **Regional ist für uns:**

- Produkte aus Sachsen Anhalt aber produktabhängig auch Produkte aus Deutschland oder Europa:  
z. B.: Paprika, Aprikosen, Zitronen, Bananen

## Wir kaufen saisonal

- Weil die Lebensmittel dann richtig frisch sein können
- Weil sie ausgereift geerntet werden können und der Geschmack und die Qualität dann optimal sind
- Weil der Preis dann am besten ist
- unserem pädagogischen Konzept entsprechend betonen wir die Jahreszeiten und leben im Einklang mit der Natur
  - Nach dem Grundsatz: „Alles zu seiner Zeit“ kaufen wir regional und saisonal. Wir sind bereit, dafür faire Preise zu zahlen und handeln damit authentisch

## Wir kaufen und verarbeiten *frisches Gemüse und Obst*

- Weil frisch gekauftes Gemüse und Obst die höchstmögliche Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen enthält.
- Wir bieten viele Salate und frisches Obst roh an, denn die darin enthaltenen Ballaststoffe haben die größere physiologische Wirksamkeit und unterstützen dadurch unsere Verdauung.

### **Freier Waldorfindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

### **Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

### **Träger des Waldorfindergartens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15

**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29

- Folgende Gemüse dürfen nicht roh verzehrt werden:
  - Kartoffeln, Aubergine, grüne Bohne, Rhabarber, Holunderbeere, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, ...).
- Als Tiefkühlware kaufen wir Obst und Gemüse nur dann:
  - Wenn die Vielfalt saisonbedingt extrem gestört ist (z. B. im Winter)
  - Wenn die frische Ware zu teuer ist
  - Wenn es aus arbeitsorganisatorischen Gründen nicht anders möglich ist
- Als Konserven verwenden wir:
  - Milchsaurer (Sauerkraut, Gurken, ...)
  - Tomaten und Tomatenprodukte
  - Apfelmus, Kirschen, saisonbedingt Grüne Bohnen
- Wir ziehen Erzeuger vor Ort vor, um Angebote von Verarbeitungsware wahrnehmen zu können

## Wir legen großen Wert auf eine werterhaltende Zubereitung

- Weil eine werterhaltende Zubereitung den Gesundheits- und Genusswert erhöht
- Wir streben richtige Lagerung und kurze Lagerzeiten an, um Qualitätsverlust zu vermeiden
- Wir bereiten unsere Speisen durch schonendes Kochen und Garen zu
- Wir bereiten Gemüse und Obst stets frisch zu, so dass es nicht zu hohen Wertverlusten durch längere Lagerung, oder durch Zubereitungsfehler kommt
- Wir setzen unsere küchentechnischen Fertigkeiten und unser Wissen ein zum Erhalt oder der Verbesserung von Geschmack, Aussehen, wertvollen Inhaltsstoffen, wie Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen
- Wir bieten einen hohen Anteil an naturbelassenen und unverarbeiteten oder gering verarbeiteten Lebensmitteln an, um den Bedarf an essentiellen Inhaltsstoffen zu decken
- Lebensmittel, deren Wert sich durch Erhitzen erhöht, bereiten wir entsprechend zu
  - (z.B. Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Tomaten, grüne Bohnen...)
- wir verwenden keine Fertigprodukte

## Wir verarbeiten Vollkorngetreide und Vollkornmehl

### **Freier Waldorfindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

### **Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

### **Träger des Waldorfindergartens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15  
**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29

- Weil nur das volle Korn das naturgewachsene Lebensmittel ist und wir Wert darauf legen, dass unsere Kinder es schmecken können
- Weil beim Vollkorngetreide Schale/Randschichten und Keimling erhalten bleiben und diese die wichtigen, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe reichlich enthalten, wie Vitamine, Mineralstoffe, hochwertige Eiweiße und Fette
- Weil im Auszugsmehl hauptsächlich Stärke und Klebereiweiß enthalten sind, die ernährungsphysiologisch nicht so wertvoll sind, es eine stärkere Blutzuckerbelastung gibt und alle wichtigen Inhaltsstoffe in hohem Maße verloren gehen

## Wir verwenden nur naturbelassene Süßungsmittel

- Weil wir die natürliche Geschmacks- und Genussbildung der Kinder fördern wollen
- Weil wir zu einer allseitigen Stärkung eines gesunden Heranwachsens unserer Kinder beitragen wollen und weißer Haushaltszucker vielen Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes mell., Herz- und Herz-Kreislaufkrankungen, etc. Vorschub leistet
- wir süßen mit natürlichen Süßungsmitteln:
  - wie frischem süßem Obst,
  - ungeschwefeltem Trockenobst,
  - Honig (nicht wärmebehandelt)
  - in geringen Mengen mit Vollrohrzucker
- Diese Süßungsmittel sind naturbelassen, haben wertvolle Inhaltsstoffe und helfen, durch ihre natürliche Genussschwelle, den Zuckerkonsum zu begrenzen

## Wir beachten ökonomische und ökologische Grundsätze in unserer Arbeit

- Bei der Produktauswahl achten wir vorwiegend auf biologisch und ökologisch erzeugte Lebensmittel mit möglichst kurzen Transportwegen und kurzer Lagerung
- Wir nutzen vorrangig, sofern angeboten, regionale Angebotsware
- Elternspenden aus eigenen Gärten
- Wir greifen, falls aus ökonomischen Gründen erforderlich, auf Tiefkühlware zurück
- Wir kaufen überwiegend biologisch erzeugte Ware

### **Freier Waldorfkindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

#### **Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

### **Träger des Waldorfkindergartens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15

**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29

- Aus ökonomischen Gründen greifen wir bei einigen Produkten auf konventionelle Ware zurück, dabei ist unser Grundsatz, dass keine industriellen Zusatzstoffe enthalten sind (z.B. Farbstoffe, künstliche Aromen, Zuckeraustauschstoffe)
- Wir nutzen regionale Ware in Bio-Qualität, aber bei Knappheit geben wir konventioneller Ware, gegenüber biologisch erzeugter aus dem fernen Ausland, den Vorzug
- Wir bestellen plangenaue und vermeiden Überproduktionen
- Wir nutzen wenn möglich Großgebilde, um Verpackungsaufwand und Müllproduktion zu reduzieren, weil wir zur Erhaltung unseres natürlichen Lebensumfeldes beitragen wollen
- Wir achten auf umweltschonende und gesundheitsverträgliche Reinigungsmittel in der Küche
- Wir gehen schonend mit allen Ressourcen um, (sparsamer Einsatz von Wasser, Strom...)

**Unser höchstes Ziel ist es, unter Beachtung unseres Profils ein gesundes, appetitliches und schmackhaftes Essen zuzubereiten, das von unseren Kindern und unserem Personal, sowie allen anderen Essensteilnehmern, genussvoll verzehrt wird.**

Wir arbeiten nach den Prinzipien der Gießener Formel des UGB (Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V., Deutschland).

#### **Definition der Vollwert-Ernährung (Prof. Dr. rer. nat. C. Leitzmann u.a. 2003)\***

\* Diese Definition ist dem Buch „Vollwert-Ernährung – Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung“ von Karl von Körber, Thomas Männle und Claus Leitzmann, vom Karl F. Haug Verlag Stuttgart, entnommen.

*„Vollwerternährung ist eine überwiegend pflanzliche (lakto-vegetabile) Ernährungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen verarbeitet.*

*Die hauptsächlich verwendeten Lebensmittel sind Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, sowie Milch und Milchprodukte, daneben können auch geringe Mengen an Fleisch, Fisch und Eiern enthalten sein.*

*Ein reichlicher Verzehr von unerhitzter Frischkost wird empfohlen, etwa die Hälfte der Nahrungsmenge. Zusätzlich zur Gesundheitsverträglichkeit der Ernährung werden im Sinne der Nachhaltigkeit auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit des Ernährungssystems berücksichtigt.*

*Das bedeutet unter anderem, dass Erzeugnisse aus ökologischer Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte verwendet werden.*

*Weiterhin wird auf umweltverträglich verpackte Erzeugnisse geachtet.*

*Außerdem werden Lebensmittel aus Fairem Handel mit sogenannten Entwicklungsländern verwendet.*

*Mit Vollwerternährung sollen hohe Lebensqualität – besonders Gesundheit -, Schonung der Umwelt, faire Wirtschaftsbeziehungen und soziale Gerechtigkeit weltweit gefördert werden“.*

#### **Freier Waldorfkindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

#### **Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg

(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg

**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

#### **Träger des Waldorfkinder Gartens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15

**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29

\* Der Arbeitskreis Vollwertküche hat im Frühsommer 2014 das Angebot der Vollwertküche beschrieben und nachfolgend als Leitbild dargestellt. Diese Zusammenfassung dient:

- Als Arbeitsgrundlage für die MitarbeiterInnen der Küche
- Dient der innerbetrieblichen Weiterbildung
- Unterstützt die gemeinsamen Ziele im Hinblick auf die Ernährung
- Soll Transparenz der Leistung ermöglichen
- Zeigt die Wahrnehmung des pädagogischen Auftrags als Waldorfkindergarten auch beim Verpflegungsangebot
- Kann als Hilfe dienen, um die Wertigkeit der Ernährung im Kindergarten nach außen hin deutlich zu machen, z. B. im Elterngespräch

Dem Arbeitskreis gehören an:

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| - Küche:                    | Marcus Kühnel, Rita Dienstbier, Anke Meka          |
| - Personalkreis:            | Bianca Schilling, Karla Brinkmann, Annette Schöpke |
| - Vorstand:                 | Rolf Sentker, Sabine Lingener                      |
| - Geschäftsführung:         | Annette Schöpke                                    |
| - Pädagogische Mitarbeiter: | Bianca Schilling, Karla Brinkmann, Sabine Lingener |
| - Beratung und Mediation:   | Renate Kräft (UGB)                                 |

**Freier Waldorfkindergarten Magdeburg e.V.**

Astonstr. 64, 39116 Magdeburg  
Tel./Fax (0 391) 60 35 13  
waldorfkiga-magdeburg@gmx.de

**Kontoverbindungen:**

(Betriebskonto) IBAN: DE38 8105 3272 00 384 308 43 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
(Spendenkonto) IBAN: DE67 8105 3272 00 334 308 44 BIC: NOLADE 21 MDG Stadtparkasse Magdeburg  
**VR 10161** im Vereinsregister Stendal **Steuernummer:** 102/142/07570 Finanzamt Magdeburg

**Träger des Waldorfkindertagens „Haus Tomte“**

Hesekielstraße 1, 39112 Magdeburg  
Tel. (0 391) 636 748 15

**Vollwertküche:** Tel./Fax (0 391) 60 76 0 29