

# ERNÄHRUNGSKONZEPT DER SERVUSKIDS



Seit 2019 haben wir anhand des Tollwood- „Bio für Kinder“ Konzepts auf 100% Bio-Lebensmittel umgestellt. Das Konzept sieht einen abwechslungsreichen Speiseplan mit überwiegend vegetarischer Küche vor. Beispielsweise gibt es in der ersten Woche ein Fleisch- und in der zweiten Woche ein Fischgericht.

Bei den Fischgerichten achten wir darauf, dass es sich um Salzwasserschfisch handelt, denn nur in diesen sind die essentiellen Omega3 Fettsäuren enthalten. Diese findet man auch in Leinöl, weshalb wir davon Spuren in allen kalten Salaten und Soßen verwenden (Pur schmeckt es scheußlich!).

Bei den Fleischgerichten verwenden wir bis zu 100g Fleisch pro Kind. Am Beliebtesten sind Hackfleischgerichte und unsere Schnitzel, die wir selbst panieren. In der Regel verwenden wir nur Rind oder Putenfleisch und wenn es tatsächlich einmal Schweinefleisch gibt, wird immer ein Ersatz angeboten.

Alle zwei Wochen servieren wir eine süße Hauptspeise, auf die sich die Kinder schon immer im Voraus freuen. Kartoffeln werden auch einmal pro Woche angeboten.

Alle Speisen wie bspw. Reis oder Nudeln verwenden wir immer mit Vollkornanteil. Dadurch wird das Gericht gesünder und hält deutlich länger satt.

Meistens bereiten wir pro Woche ein Gericht mit Hülsenfrüchten zu. Wider erwartend sind diese Gerichte bei den Kindern sehr beliebt. Die sekundären Pflanzenstoffe, z.B. in Gerichten mit Linsen, sorgen für einen gesunden Magen.

Bis auf ein paar Ausnahmen, z.B. Fischstäbchen, verwenden wir kein Convenience Food. Alles wird vor Ort frisch zubereitet. Das kann man auch an den wenigen Allergenen in den Speisen erkennen, die bei uns immer auf dem Menüplan ausgewiesen werden.

Die Menüs wiederholen sich alle 4- 8 Wochen, aber nie in der gleichen Abfolge. Wir probieren in regelmäßigen Abständen neue Gerichte aus, aber im Großen und Ganzen lieben es die Kinder, Altbekanntes auf dem Teller zu haben. Oft braucht es zwei bis drei Anläufe, bis neue Gerichte akzeptiert werden.

Natürlich kochen wir saisonal, alles andere ist in Bio unerschwinglich! Regionalität ist uns auch wichtig, aber nur wenn es BIO ist!

