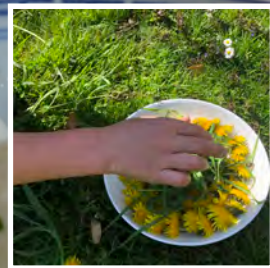




Landweg e.V Stand 2022



# Die Landwegküche

Konzept für eine zeitgemäße und nachhaltige Ernährungsweise

**Die** Landwegküche basiert auf dem Konzept der Vollwerternährung, aktuellen Erkenntnissen der Ernährungswissenschaften und Nachhaltigkeitsgedanken. In unserer Ganztageseinrichtung wird das Essen täglich frisch zubereitet. Die zum großen Teil pflanzlichen Lebensmittel werden gering und schonend verarbeitet - dabei achten wir auf eine vitalstoffreiche Mischung von Rohkost und gegarten Speisen. Wir kombinieren frisches Gemüse mit Nudeln, Hülsenfrüchten und Getreide. Es gibt mehrere Mahlzeiten am Tag, bei denen sich die Kinder genussvoll satt essen können. Sie wählen selbst aus einem bekömmlichen und reichhaltigen Buffet, was sie essen möchten. Unsere Landwegküche ist meist vegetarisch, oft vegan und einmal wöchentlich gibt es zusätzlich Fleisch oder Fisch. Der Essensplan entsteht gemeinsam mit den Kindern. An der Zubereitung der Speisen in der Landwegküche können sie sich beteiligen. Sie helfen beim Abwaschen in wechselnden Diensten. Neben der Küche gibt es eine kleine Kinderhaus-Kochnische. Hier können die Kinderhauskinder ihre Koch- und Backideen selbst umsetzen. Wir verstehen das Zubereiten der Mahlzeiten als 'Kulturtechnik': Bei wechselnden Spezialitätenwochen und an unserem 'Wir produzieren selbst' - Tag erfahren Kinder viel über Herkunft, Anbau, Ernte und Aufzucht unserer Nahrung. Vor allem aber erleben sie die oft langwierige Zubereitung alltäglicher Lebensmittel.

**Folgende Mahlzeiten sind eingeplant:**

Frühstücksbuffet	7.30 bis	9.00 Uhr
Obstpause	9.30 bis	10.00 Uhr
Mittagessen	11.15 bis	12.00 Uhr
Nachmittagsmahlzeit	14.00 bis	14.30 Uhr

Für die Obstpause bringen die Kinder Obst und Gemüse von zu Hause mit. Je nach Saison haben sie es im eigenen Garten geerntet. Eine täglich wechselnde Gruppe aus zwei bis vier Schüler\*innen und einer erwachsenen Begleitperson hilft, den Essensraum nach dem Essen wieder aufzuräumen. Dazu gehört, das benutzte Geschirr abzuräumen, die Tische abzuwischen, den Raum auszufegen und das Buffet abzuräumen. In der Spülküche übernehmen Erwachsene das Abwaschen des Geschirrs und bringen die Küche in Ordnung, die Kinder des Tischdienstes trocknen ab und stellen das Geschirr zurück in die Schränke. Speisereste werden sortiert und als Tierfutter abgeholt oder in unserer Kompostanlage kompostiert.

**Beschaffung und Verarbeitung von Lebensmitteln**

Wir verwenden frische, regionale und saisonale, sowie ökologisch erzeugte Lebensmittel. Wenn möglich nutzen wir frisch Geerntetes aus den eigenen Gärten oder Produkte von umliegenden Erzeuger\*innen. Was wir nicht selbst beschaffen, liefert der Bio-Großhandel Terra zu uns. Dabei bestellen wir größtenteils umweltfreundlich verpackte Produkte, Pfandsysteme, Großgebinde und fair gehandelte Lebensmittel. Hochwertiges Olivenöl und regionale Öle, guter Essig, Oliven, Kapern, Nüsse, Samen, Sprossen und frische Kräuter aus unserem eigenen Kräutergarten veredeln die Speisen. Die Rezepte sind einfach, das Hauptaugenmerk liegt auf dem Geschmackserlebnis der einzelnen Zutaten.

Im großzügigen, offenen Speiseraum mit hohen Fenstern begegnen sich alle Kinder. Dafür wurde die Raumakustik baulich angepasst. Das Mittagessen ist jeden Tag ein besonderes Ereignis. Die Kinder freuen sich an den vielfältigen regionalen und internationalen Speisen und Salaten, die sie sich in zusammenstellen. Das Angebot als Buffet alle auch einmal unbekannte Speisen zu probieren und so den eigenen Geschmackshorizont nach " zu erweitern. Immer wieder kommt es vor, dass Kinder ein Gericht zu Hause nachkochen wollen. So ist vor einigen Jahren ein Landweg-Kochbuch entstanden.

**Finanzierung**

Unsere Verpflegung ist in die Kinderhaus- und Schulstruktur integriert. Wir sichern eine gleichbleibend hochwertige Qualität der Speisen zu einem für Eltern und U Landweg e.V. tragbaren Preis bei einem möglichst geringen Verwaltungsaufwand. Ein festgelegter Pauschalbetrag, der das gesamte Schuljahr, auch während der Ferien und Krankheit gezahlt wird, deckt die entstehenden Kosten

Literatur:

Koerber, Männle, Leitzmann:  
Vollwert-Ernährung. Konzeption  
einer zeitgemäßen und  
nachhaltigen Ernährungsweise.  
11. Aufl., Stuttgart 2012

Internet:

<https://www.ugb.de/vollwertkost/vollwertkost-sieben-gute-gruende/>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Vollwerternahrung>

Landwegkonzept, Stand: 2022

