

WELCHE FETTE UND ÖLE SIND BESSER FÜR DAS KLIMA?

Im Vergleich zu tierischen Fetten entsteht bei der Herstellung pflanzlicher Fette und Öle weniger klimaschädliches CO² (siehe Tabelle). Daher ist der Einsatz pflanzlicher Fette und Öle besser für das Klima.

1 KG LEBENSMITTEL	KG CO ₂ -ÄQUIVALENTE
Butter	9,2
Rapsöl	2,7
Margarine, vollfett	1,8

Und auch für die Gesundheit haben pflanzliche Fette den tierischen Fetten (z. B. Butter, Wurst- und Fleischwaren, Käse) viel voraus. Pflanzliche Fette enthalten für den Stoffwechsel günstige Fettsäuren. Empfohlen werden zum Beispiel Rapsöl, Leinöl, Walnussöl oder Sojaöl, aber auch Nüsse und Saaten wie Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen.

WELCHE FETTE UND ÖLE SOLLEN ES SEIN ?



Empfehlenswert sind Fette und Öle aus Pflanzen.

- ✓ Für die Zubereitung in der Küche ist Rapsöl als Standard empfohlen.
- ✓ Weitere empfehlenswerte Öle sind Lein-, Walnuss-, Sojaöl und Olivenöl.

Wenig empfehlenswert sind tierische Fette sowie Kokos- und Palmfett.

- Tierische Fette wie Butter oder Schmalz, aber auch Kokosfett, Palm(kern)öl und Palm(kern)fett enthalten große Mengen an gesättigten Fettsäuren, die gesundheitlich ungünstig sind.
- Für den Klimaschutz ist besonders Palmöl problematisch. Weil Palmöl in der Lebensmittelindustrie als preisgünstiger Geschmacksträger beliebt ist, wachsen die Zahl der Ölpalmen-Plantagen, für die häufig Regenwald zerstört wird und die für erhebliche ökologische und soziale Probleme in den Erzeugerländern sorgen.

DIESE MENGE EMPFIEHLT DER DGE-QUALITÄTSSTANDARD

Frühstück und Zwischenverpflegung:

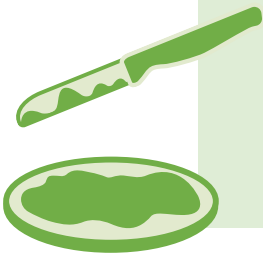
- ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 20 g pro Woche
- ✓ für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 25 g pro Woche

Mittagsverpflegung:

- ✓ für Kinder von 1 bis 4 Jahren: 20 g pro Woche
- ✓ für Kinder von 5 bis 7 Jahren: 25 g pro Woche

ZUM KITA-FRÜHSTÜCK BUTTER ODER MARGARINE ?

- ✓ Butter wird aus Milch bzw. Milchfett hergestellt, Margarine aus pflanzlichen Ölen. Beide haben mit etwa 80 % einen gleich hohen Fettgehalt. Aus ernährungsphysiologischer Sicht und auch für den Klimaschutz ist Margarine die bessere Wahl. Wenn Sie Streichfett zum Kita-Frühstück anbieten, dann am besten Margarine aus pflanzlichen Ölen.
- ✓ Sie können auf das Streichfett zum Frühstück auch verzichten, wenn Sie den Kindern z. B. Frischkäse mit Gemüserohkost oder Brotaufstriche anbieten.



PALMÖL IN LEBENSMITTELN ERKENNEN



Palmöl erkennen Sie, wenn Sie die Zutatenliste eines Lebensmittels lesen. Sehr vielen Lebensmitteln wird Palmöl aus technologischen Gründen zugesetzt. Für die Gemeinschaftsverpflegung können z. B. Produkte wie Saucenpulver, Brühen oder Puddingpulver als Palmölträger relevant sein. Deshalb lautet eine Devise: Je mehr Sie mit frischen und unverarbeiteten Lebensmitteln (niedriger Fertigungsgrad) arbeiten, desto eher ist es möglich, dass Sie Palmöl vermeiden.

NÜSSE UND SAATEN

Nüsse und Saaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumen-, Kürbiskerne) sind wichtige Nährstofflieferanten und Träger hochwertiger Fettsäuren. Im Sinne des DGE-Qualitätsstandards gehören sie zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung in Kitas dazu. Eine Kinder-Hand voll Nüsse oder Saaten kann eine Portion Obst am Tag ersetzen.

Gerade in Bezug auf Nüsse besteht in vielen Kitas eine Allergie-Problematik, so dass sich manche Einrichtungen entschieden haben, grundsätzlich keine Nüsse mehr anzubieten. Hier lohnt es sich, genau hinzuschauen: Ein Kind, das z. B. auf Haselnüsse allergisch reagiert, kann u. U. andere Nuss-Sorten problemlos essen.

An sehr harten Lebensmitteln wie Nüssen können sich Kinder unter drei Jahren noch verschlucken. Deshalb sind hier Nuss-Muse gut geeignet, die sich vielfältig einsetzen lassen.



EXPERTEN-TIPP:

NORBERT GASSEN, KÜCHENCHEF IN DER KITA ARTE IN FRECHEN



- ✓ Um noch mehr Geschmack zu erhalten, röstet der Küchenchef Nüsse und Saaten, bevor er sie beispielsweise zu Salaten gibt. Püriert man die Nüsse oder Saaten nach dem Rösten, können sie als Zutat in Dressings, als Brotaufstrich sowie als Geschmacksgeber in Soßen oder Getreide-Breien verwendet werden.
- ✓ Nüsse und Saaten sowie aus ihnen hergestellte Öle oder Muse können selbst gemischten Müslis, z. B. aus Hafer- oder Dinkelflocken zugegeben werden.
- ✓ Die nussige Note von beispielsweise Lein- oder Walnussöl verleiht auch verschiedenen Dips, Pestos und Hummus einen besonderen Geschmack.



Mehr zum Thema Fette & Öle finden Sie hier:

WWW.VERBRAUCHERZENTRALE.DE/FETTE-UND-OELE

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages