

Die Ernährung im Kinderladen „Sonnengarten“

Vegetarisch mit naturbelassenen Lebensmitteln und Vollkornprodukten

Unsere Nahrung sollte alle Stoffe enthalten, die für Wachstum, Leistungsfähigkeit und optimale Gesunderhaltung erforderlich sind. Dazu ist auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlehydraten, Eiweißen und Fetten, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente zu achten. Darüber hinaus kommt es darauf an, dass diese Stoffe in einer für den Körper gut verwertbaren Form vorliegen. Dies lässt sich sowohl durch die Auswahl der Produkte als auch durch eine Kombination verschiedener Nährstoffe steuern. So kann der Körper das Vitamin A bzw. seine Vorstufe, das Karotin, nur in Gegenwart von Fett gut verwerten. Das für den Aufbau der Knochen und Zähne so wichtige Kalzium liegt in verschiedenen Lebensmitteln chemisch gebunden z.B. als Karbonat, Chlorid, Phosphat oder Sulfat vor. Im Verdauungstrakt lässt sich hier besonders das Kalziumkarbonat leicht vom Körper aufnehmen.

Die Ernährung im Sonnengarten ist vegetarisch und basiert auf der Verwendung **frischer, naturbelassener Lebensmittel**. Durch die Verwendung naturbelassener und unverarbeiteter Lebensmittel ist sichergestellt, dass die natürlich vorkommenden essentiellen (lebensnotwendigen) Inhaltsstoffe in größtmöglicher Menge aufgenommen werden können. Jeder Verarbeitungsschritt bei der Essenzubereitung wie auch das Altern der Lebensmittel bedeutet einen Verlust an diesen wichtigen Nahrungsbestandteilen. Daher verzichten wir auf isolierte und raffinierte Produkte. Fertigprodukte und Konserven werden bei der Zubereitung einer Kinderladenmahlzeit nicht verwendet. Beim Einkauf sind Lebensmittel aus kontrolliert biologischem (kontrolliert-ökologischem) Anbau (z.B. Bioland, Demeter, Naturland) zu bevorzugen. Die Auswahl von Obst und Gemüse soll sich an der jahreszeitlichen Verfügbarkeit orientieren.

Eine so gestaltete Ernährung in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise ist die Basis zur Vermeidung von Übergewicht und oft daraus sich entwickelnden „Volkskrankheiten“ wie Bluthochdruck und Arteriosklerose.

Für eine gesunde und vollwertige Ernährung hier eine Auswahl ernährungsphysiologisch wertvoller Lebensmittel:

Vollkornprodukte (z.B. Natur- oder Vollreis, Vollkornnudeln)	kalt gepresste und unraffinierte Öle
Gemüse und Obst	Butter und ungehärtete pflanzliche Fette
Kartoffeln	Nüsse, Keime und Ölsaaten
Hülsenfrüchte	frische Kräuter
frische Milch und Milchprodukte	Gewürze und wenig Salz
	dazu Kräuter- und Früchtetee

Die **Hälfte der täglichen Nahrung sollte aus Frischkost**, d.h. unerhitzten Lebensmitteln bestehen. Wichtig ist, dass die Kost vielseitig und abwechslungsreich aus den Grundnahrungsmitteln gestaltet wird, da für eine ausgewogene Ernährung eine Vielzahl von Nahrungsinhaltsstoffen notwendig ist, die in verschiedenen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge enthalten sind.

Das Getreide ist aufgrund seiner vielseitigen Inhaltsstoffe **ernährungsphysiologisch sehr wertvoll**. Es enthält neben Kohlehydraten auch Eiweiß, Fett, Eisen, Kalium, Magnesium, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E. Zu den Getreidesorten zählen:

Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis, Hirse und Dinkel (ist im Vergleich leichter verdaulich). Da bei der Auswahl der täglichen Kost auf ein ausgewogenes Verhältnis sauer und basisch wirkender Produkte geachtet werden sollte, empfehlen sich aus dieser Auswahl besonders Reis und Hirse aufgrund ihrer basischen Wirkung im Verdauungstrakt.

Die **Hülsenfrüchte** gehören zu den **eiweißreichsten pflanzlichen Lebensmitteln** und bieten daneben einen hohen Gehalt an Vitaminen (B-Gruppe, Vitamin E und Folsäure), Mineralstoffen und Eisen.

Günstige Kombinationen im Hinblick auf die Eiweißversorgung:

Getreide und Hülsenfrüchte	Kartoffeln und Milch
Getreide und Milch	Kartoffeln und Ei
Getreide und Nüsse	