



## VORSITZENDER

**Dr. Andreas Eckert**

Pützlachstr. 81

51061 Köln

TEL: 0221-6640919

EMAIL: [andreas.eckert@ayudame.de](mailto:andreas.eckert@ayudame.de)

## STELLVERTRETENDE VORSITZENDE:

**Frauke Kniffler**

Obere Str. 10

70190 Stuttgart

TEL: 0711-1239781

EMAIL: [frauke.kniffler@ayudame.de](mailto:frauke.kniffler@ayudame.de)

Würzburg im Mai 2017

## **Frühjahrsrundbrief – Ernährung in Nuestro Hogar**

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer von AYUDAME,

ob Internetseite, Flyer oder Videofilm: immer wieder weisen wir darauf hin, dass die Kinder und Jugendlichen, die unsere Tagesstätte besuchen, dort **ausgewogene und vollwertige Mahlzeiten** erhalten.

In diesem Frühjahrsrundbrief möchten wir dieses Thema einmal näher beleuchten.

Wir schauen in die Kochtöpfe von Nuestro Hogar. Dazu fand ein schriftliches Interview mit der Leiterin Maria Elena Abella, die auch die Essenplanung verantwortet, statt.

### **1. Wie sieht ein typischer Essensplan in Nuestro Hogar aus?**

Nehmen wir als Beispiel die Zeit vom 19. bis 25. April 2017.

Da gab es folgende Mittagessen:

Mittwoch: Grüner Reis mit Hackfleisch und Gemüse

Donnerstag: Gemüse-Allerlei mit Mais und Eiern; gemischter Salat

Freitag: Weißkohlpfanne mit Hackfleisch, Reis und Salat

Montag: Panzen-Gulasch mit Reis und gemischtem Salat

Dienstag: Linsen mit Trockenfleisch und Tomatensalat

### **2. Was ist für dich wichtig, wenn du den Essensplan erstellst?**

Mir ist wichtig, dass die Mahlzeit eine Menge Proteine, Vitamine, Kohlenhydrate usw. beinhalten, eben all die Inhaltsstoffe, die notwendig sind für die beste Entwicklung der Kinder. Auf der anderen Seite muss ich auf den Kostenvoranschlag für Lebensmittel achten, den ich jährlich erstelle. Hier darf kein finanzielles

Ungleichgewicht entstehen. Und schließlich achte ich darauf, dass sich die Mahlzeiten nicht zu häufig wiederholen. Die Kinder sollen sich nicht langweilen, weil sie jede Woche das Gleiche essen müssen.

### **3. Wo kaufst Du die Lebensmittel ein?**

Die meisten Lebensmittel kaufe ich auf dem Großhandelsmarkt, den ich jetzt schon seit 25 Jahren besuche. Das Rindfleisch kaufe ich in einem Markt für peruanische Hochland-Produkte und das Hühnerfleisch in einem darauf spezialisierten Geschäft.

Ich achte immer mit besonderer Sorgfalt darauf, dass die Lebensmittel den notwendigen hygienischen Standards entsprechen. Andernfalls kann es Probleme mit der Gesundheit der Kinder geben.

### **4. Wie viel gibst Du ungefähr für Lebensmittel in einer Woche aus?**

Ungefähr 1.000 Peruanische Soles; das sind ca. 280 €.



## 5. Wie viel Kilo Grundnahrungsmittel essen die Kinder in einer Woche?

Das hängt vom jeweiligen Wochenspeiseplan ab. Wenn wir zum Beispiel die oben genannte Woche nehmen, so wurden folgende Mengen für das Mittagessen und den Brei am Nachmittag verbraucht:

Gemüse und Beilagen: 41 kg Kartoffeln, 35 kg Reis, 32 kg Kohl, 16 kg Karotten, 15 kg Erbsen, 12 kg Zwiebeln, 10 kg Grüne Bohnen, 9 kg Tomaten, 9 kg Linsen, 5 kg Rote Beete, 4 kg kleine Gurken, 27 Maiskolben

Fleisch, Käse und Eier: 14 kg Rindfleisch, 7 kg Panzen, 1,5 große Käse, 120 Eier

Sonstiges: 2,5 l Pflanzenöl, 7 kg Zucker



## 6. Was ist das Lieblingsessen der Kinder in der Krippe und dem Kindergarten?

Ich habe in den Gruppen nachgefragt und beide Male wurde einstimmig Reis mit Würstchen genannt. Dieses Gericht beinhaltet zwar auch verschiedene Gemüsesorten, wie Grüne Bohnen, Mais und Karotten, aber es sind wohl die Würstchen, die die Kleinen begeistern.

## 7. Was ist das Lieblingsessen der Jugendlichen?

Nach einer kleinen Befragung stellte sich als Sieger Gebratener Reis heraus. Das ist ein Essen, das eine Verschmelzung der peruanischen Küche mit der chinesischen Küche darstellt. Letztere brachten die chinesischen Einwanderer nach Peru. Zum Gebratenen Reis gehören Hühnchen, Schalotten, Omelett, Paprikaschoten, Ingwer und Sojasoße.

## 8. Kannst du uns ein typisches Rezept der Tagesstätte schicken, umgerechnet auf 4 Personen?

*Arroz verde con carne (Grüner Reis mit Rindfleisch)*

### Zutaten:

500 g Rinderhackfleisch  
1 kg Reis  
250 g Grüne Bohnen  
250 g Erbsen  
2 kleine Karotten  
1 kleiner Maiskolben  
2 kleine Paprika  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Korianderblätter  
etwas Pflanzenöl

### Zubereitung:

- Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein zerdrücken  
- beide anbraten, bis sie glasig sind  
- Hackfleisch hinzufügen und anbraten  
- Koriander und etwas Wasser hinzufügen und kochen, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist  
- das fein geschnittenen Gemüse, den entkörnten Mais und den Reis hinzufügen, ebenso Wasser, in einem ungefähren Verhältnis von 5:4 zum Reis  
- den Topf zudecken und alles kochen lassen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist  
- dabei vorsichtig umrühren, damit der Reis von oben nach unten gelangt und gleichmäßig gart

## ***Viel Spaß beim Kochen und Essen des peruanischen Rezepts - Buen apetito !***

Ich hoffe, Ihnen mit diesem Einblick in die Küche von Nuestro Hogar zeigen zu können, dass hinter den **ausgewogenen und vollwertigen Mahlzeiten** tatsächlich ein Speiseplan steht, der vielfältig und verantwortungsvoll zusammengestellt ist.

Im Namen des Vorstandes danke ich Ihnen, dass Sie mit Ihren Spenden ermöglichen, den von uns betreuten Kindern aus armen Familien ein Essen anzubieten, das sie gesund heranwachsen lässt.

Bleiben Sie uns mit Ihrem Engagement auch weiterhin verbunden.

Mit herzlichen Grüßen,

**Pia Löhlein** – Vorstandsmitglied von AYUDAME

P.S.: Die nächste Mitgliederversammlung findet am 25. November 2017 in Stuttgart statt.

---

**Spendenkonto (HVB): AYUDAME-Arequipa, IBAN: DE39 70020270 6320262001 BIC: HYVEDEMMXXX**  
**AYUDAME e.V.** ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt. Spenden sind steuerlich absetzbar.  
**Schatzmeister:** Dieter Schramm, Goethering 68, 75196 Remchingen-Si, Tel: 07232-72688, [dieter.schramm@ayudame.de](mailto:dieter.schramm@ayudame.de)  
**Patenschaften:** Elisa Knöll, Talstraße 5, 72072 Tübingen, Tel: 07071-8895163, [elisa.knoell@ayudame.de](mailto:elisa.knoell@ayudame.de)  
**Praktika:** Sarah Rieger, Lerchenweg 14, 82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel: 08821-1840571, [sarah.rieger@ayudame.de](mailto:sarah.rieger@ayudame.de)