

# Küchenpost



## Rote Linsen - fettarme Eiweißlieferanten als Fleischalternative

### Aktuelle Empfehlungen für eine gesunde Mischkost in unserer Speisenplanung

Bekannte Ernährungsgesellschaften empfehlen Hülsenfrüchte als wertvollen Bestandteil einer pflanzenbetonten Lebensmittelauswahl, um Gutes für die Gesundheit und Umwelt zu tun. Wir integrieren z.B. rote Linsen in beliebten Gerichten wie Nudeln mit Bolognese oder Pflanzerl für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Vielfalt in unseren Speisen. Hülsenfrüchte liefern **wertvolle Proteine**, machen satt durch einen **hohen Ballaststoffgehalt** und sind **fettarm**. Ideal also für eine gesundheitsförderliche Kinderernährung!



## Wir stellen uns vor!

### Lena und Martin Albrecht - Die Gründer vom Zwergerlkoch

#### Warum habt ihr den Zwergerlkoch vor 15 Jahren gegründet?

**Martin:** Als frischgebackene Eltern stellten wir damals fest, dass es bei uns in der Region kein Essensangebot speziell für Kinder gab.

**Lena:** In meinem Studium der Ökotrophologie interessierte mich schon immer das Thema Kinderernährung. So entstand die Idee für einen Cateringbetrieb spezialisiert auf Kindergerichte. Die Resonanz war gut, und drei Einrichtungen sagten damals sofort zu.

#### Was ist der größte Unterschied von damals und heute?

**Lena:** Damals stand ich mit einer Hauswirtschafterin allein in der Küche, heute sind wir ein starkes Team. Wir hatten immer das Glück, zur richtigen Zeit die richtigen Leute zu finden, sonst wäre diese Entwicklung in den letzten Jahren nicht möglich gewesen.

**Martin:** Anfangs war es schwierig, die passenden Lieferanten für Bio-Qualität zu finden. 2017 konnten wir schließlich auf ein komplettes Bio-Sortiment umstellen – ein großer Schritt.

#### Was ist euch bei eurer Arbeit besonders wichtig?

**Lena:** Wir wollen, dass es den Kindern schmeckt und sie die Vielfalt der Lebensmittel entdecken und Neues ausprobieren – oft sind sie in der Gruppe mutiger Unbekanntes zu probieren.

**Martin:** Ich selbst bin auf einem Bio-Bauernhof groß geworden, deshalb ist es mir wichtig, dass die Kinder in unserer Region mit Bio-Lebensmitteln versorgt werden und wir gleichzeitig den lokalen Bio-Landwirten eine Perspektive bieten.

#### Welches Gericht aus der ALBRECHTHOF-Küche magst du am liebsten?

**Martin:** Ich mag es, wenn es uns gelingt neben einem hochwertigen und leckeren Essen auch den Umweltaspekt zu berücksichtigen, also ein echtes Klima-Gericht.

**Lena:** Hausgemachte Rohrnußeln liebe ich seit meiner Kindheit. Die sind seit der ersten Zwergerlkoch-Stunde im Programm und unser Küchenteam scheut keine Mühen der Handarbeit, trotz steigender Portionszahlen.

Wollt ihr, dass Lena und Martin auf eurem nächsten Elternabend mehr aus der Küche erzählen?

Dann teilt uns euren Wunschtermin mit unter: [catering@albrechthof.de](mailto:catering@albrechthof.de)



Folgt uns auf  
Instagram!



ALBRECHTHOF Catering & Menü GmbH  
Unterdorfstraße 15 · 82398 Oderding  
Tel.: +49 881 130 800 – 00  
Fax: +49 881 130 800 – 11  
catering@albrechthof.de · DE-ÖKO-037

