

# Verantwortung, die durch den Magen geht



► Seit vielen Jahren sorgt die Feine Küche Kulterer aus Klagenfurt für gesunde, kindgerechte Mittagsverpflegung in Kindertagesstätten, Kindergärten & Schulen. Ein Gespräch mit Inhaber Adi Kulterer über Verantwortung, cleane Ernährung und die Kunst, Gesundes schmackhaft zu machen.

**Herr Kulterer, Sie beliefern täglich Kitas und Schulen in Mittelkärnten. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?**

Unser oberstes Ziel ist es, Kindern ab dem ersten Lebensjahr zu zeigen, wie gutes, nährstoffreiches Essen schmeckt. Wir kochen ausschließlich mit regionalen, nachhaltigen Zutaten – ganz ohne Geschmacksverstärker oder Glutamat. Bei uns gibt's Clean Eating auf höchstem Niveau.

**Was kommt denn besonders gut an bei den Kindern?**

Klassiker wie Penne mit Bolognese. Unsere Sauce besteht aus heimischem Rindfleisch – der Geschmack entsteht

durch natürliche Röstaromen. Auch unser Currygeschnetzeltes ist ein Hit! Und die No-Meat-Balls aus Soja und Gemüse sind sehr beliebt. Die Kinder merken gar nicht, dass sie pflanzlich sind – und lieben es!

**Gesundes Essen, das Kindern schmeckt – wie gelingt das?**

Wir „verstecken“ wertvolle Zutaten ganz bewusst. Zum Beispiel steckt in unserer Gemüsecremesuppe Biogrünkern. Biogrünkern enthält Ballaststoffe, Vitamine, Eisen, Magnesium und Eiweiß – gut für Verdauung, Nerven, Muskeln und Wachstum. Oder wir panieren Fisch mit Biopolenta – knusprig lieben Kinder. Es geht darum, Kinder langsam an neue

Geschmäcker heranzuführen. Studien zeigen, dass Kinder bis zu 30 Mal probieren müssen, bevor sie ein neues Lebensmittel wirklich mögen.

**Gibt es auch süße Ausnahmen?**

Natürlich! Ab und zu gibt's auch Buchteln mit Vanillesauce. Wir finden: Es geht um die richtige Balance zwischen gesundem Essen und kleinen, bewussten Genussmomenten.

**Welche Rolle spielt die Essensausgabe vor Ort?**

Eine sehr große! 50 % der Qualität hängt davon ab, wie das Essen ausgegeben und begleitet wird. Die positive Atmosphäre und Haltung der Pädagogen in der



*Ernährungspyramide: Obst und Gemüse sind gut für die Kleinen, das weiß fast jeder. Aber Fisch und Fleisch? Als Faustregel gilt: Je süßer, salz- und fettreicher ein Lebensmittel ist, umso weniger sollten Kinder davon zu sich nehmen. Die Feine Küche Kulterer hält sich an die Ernährungspyramide für Kinder.*

”

Viele Eltern haben im stressigen Alltag kaum Zeit, unter der Woche selbst zu kochen. Unser Ziel ist es, Kindern leckeres und nährstoffreiches Essen schmackhaft zu machen. Mit regionalen, nachhaltigen Zutaten ganz ohne Geschmacksverstärker erhalten die Kids gesunde Kost.

Adi Kulterer, Inhaber der Feinen Küche Kulterer

Nachmittagsbetreuung wirkt sich direkt auf das Essverhalten der Kinder – und sogar auf die Eltern – aus. Es macht einfach sofort einen Unterschied, ob eine Pädagogin sagt „Probier mal die Gemüsesuppe“ oder es so formuliert: „Du spielst Fußball? Dann solltest du die Suppe unbedingt mal kosten. Sie gibt dir Kraft fürs nächste Tor!“

**Wie sehen Sie Ihre Verantwortung?**

Unser Job hat zu 100 % mit Verantwortung zu tun. Es geht nicht nur darum, Essen zu kochen. Die Kinder essen bei uns oft häufiger als zu Hause. Wir haben also einen enormen Einfluss – auch was Esskultur, Werte und Bildung betrifft. Und: Erfolgreiche Arbeit ist immer ein Zusammenspiel mit der Leitung vor Ort und dem Elternverein.

**Zum Schluss: Wie machen Sie Salat bei Kindern beliebt?**

Mit Storytelling! Wir erzählen zum Beispiel, dass Salat Glückshormone freisetzt – und plötzlich probieren ihn alle. Es braucht Kreativität und Geduld – aber vor allem Herz.

„Wir sind Ernährungsvorbilder!“

Als Familienvater liegt Feine Küche Kulterer Chef Adi Kulterer die Verpflegung von Kindern besonders am Herzen. Den Kleinen gesundes Essen näher zu bringen funktioniert mit Leidenschaft, Kreativität und g'schmackigen Gerichten.

DAS kommt auf den Teller Ihres Kindes:

Viele Kinder leiden unter Konzentrationsschwierigkeiten im Schulalltag und beim Lernen. Dabei ist es wichtig dem Gehirn mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die richtige Ernährung liefert dem Gehirn die für eine optimale Denkleistung notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie sorgt dafür, dass wir aufmerksam und konzentriert sein können. Die Schülerkost besteht aus:

- 01 Kohlenhydraten
- 02 Vollkornprodukten
- 03 Eiweiß
- 04 Milch und Milchprodukten
- 05 frischem Obst und Gemüse



feine Küche  
**KULTERER**  
MITTAGSTISCH-CATERING-PARTYSERVICE  
by KULTERER