



Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen



Inhalt

Kapitel 1:	
Einleitung.....	4

Kapitel 2:	
Was ist „Bio kann jeder“?.....	5

Kompetenz und Engagement für Bioverpflegung	5
Wissen umsetzen und sich vernetzen	5
DGE-Qualitätsstandards – die Basis vermitteln	6
Bio in der Kita- und Schulverpflegung.....	7
Besser essen lernen	7
Zielgruppengerechte Rezepte	8
Bio für den kleinen Hunger.....	9
Lokaltermin: So wird Bio gemacht.....	9
Zielgruppen: Vom Erzeuger bis zum Konsumenten.....	10
Workshops zugeschnitten auf den regionalen Bedarf ...	10
Fruchtbare Erfolge	11

Kapitel 3:	
Nachhaltige Strategien mit	
Bio für die Kita- und Schul-	
verpflegung	13

Keine Patentlösung	13
Mit der Natur wirtschaften.....	13
Bio und nachhaltig – die perfekte Kombination	14
Küchen stellen unterschiedlich um	15
Weniger Fleisch zahlt sich aus.....	16
Keine Kartoffeln aus der Tüte	16
Ist Bio bezahlbar?	17
Praxisbeispiele.....	18

Kapitel 4:	
Umsetzung in meiner	
Kita oder Schule	28

Schüler dürfen mitreden.....	28
Wie fange ich an?	28
Günstig einkaufen	29
Im Internet informieren	30
Welches Konzept ist das richtige für mich?	30
Mit wenig viel bewegen.....	31
Zielbewusst vorgehen in der Schulverpflegung.....	32
Niedrigschwellig anfangen	32
Pasta geht immer	33
Biokontrollpflichten.....	33
Bio mit Mehrwert	34
Speisepläne	35
Rezeptvorschläge	36

Kapitel 5:	
Weitere Informationen	40

Bio kann jeder-Workshops in meiner Region	38
Ansprechpartner	38
Literaturliste	40
Impressum.....	42

Kapitel I

Einleitung

Laut dem Bildungsbericht 2014 von Bund und Ländern macht inzwischen mehr als jede zweite deutsche Schule Ganztagsangebote. Zwei Drittel aller Schülerinnen und Schüler nehmen ein solches Angebot wahr. Gleichwohl gibt es große regionale Unterschiede. Historisch bedingt, ist in den ostdeutschen Bundesländern die Ganztagsbetreuung deutlich stärker verbreitet als in Westdeutschland. In Ostdeutschland bieten fast alle Schulen sowie Vorschuleinrichtungen eine Mittagsverpflegung an.

Zugleich schreitet der bundesweite Ausbau von Ganztagsbetreuungsangeboten deutlich voran. Dieser Trend zu Ganztagschulen und Kindertagesstätten ändert nicht nur die Lebens-, sondern auch die Ernährungsgewohnheiten der Kinder und Jugendlichen. Sie sind an den Werktagen zunehmend auf das Angebot der Gemeinschaftsverpflegung angewiesen. Die Verpflegung außerhalb des Elternhauses bietet dabei eine Chance und Herausforderung: Ergänzend zum Essensangebot zuhause kann der Nachwuchs ein ausgewogenes Mittagessen erhalten, das auf das Alter zugeschnitten ist und einen hohen Bioanteil hat. Wer sich gut ernährt, lernt gut und spielt gern. Und auch für die Zukunft der Kinder spielt das Verpflegungsangebot eine entscheidende Rolle. Denn gerade die ersten Lebensjahre sind wichtig für die Ausprägung eines gesunden, nachhaltigen Lebensstils. Schulen und Kindertagesstätten tragen dabei eine wachsende Verantwortung.

Was in den Einrichtungen derzeit auf den Teller kommt, ist von sehr unterschiedlicher Qualität. Das liegt an den unterschiedlichen Verpflegungssituationen. Wer kocht das Essen und mit welchen Zutaten? Hier gibt es eine große Vielfalt von Modellen. Sie reicht von eigenständigen Schul- und Kitaküchen über warm gehaltene Gerichte aus Großküchen bis hin zu Eltern und Pädagogen, die selber kochen. Und dort, wo die Ganztagsbetreuung neu eingeführt wird, fehlen oftmals die Strukturen für ein gutes Mittagsangebot der kleinen und großen Gäste.

Der Ausbau der Ganztagsbetreuung birgt für die Schulen und Kitas die große Chance, ihre Speiseangebote kindgerecht zu gestalten und dabei von Beginn an auf Bio zu setzen. Das ist machbar und verursacht kaum Mehrkosten – vorausgesetzt man weiß, wie es funktioniert. Genau hier setzt deshalb die bundesweite Informationskampagne „Bio kann jeder – nachhaltig essen in Kita und Schule“ an. Gezielt unterstützt sie Schulen und Kitas auf dem Weg hin zu mehr Bio und Nachhaltigkeit in ihren Verpflegungsangeboten: Mit Workshops, die wertvolle Tipps, bewährte Beispiele und vieles mehr zur Umsetzung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung, Integration von Biolebensmitteln und Ernährungsbildung geben.

Immer mehr Schülerinnen und Schüler besuchen Ganztagschulen und essen in der Schulmensa



Kapitel 2

Was ist „Bio kann jeder“?

Kompetenz und Engagement für Bio-Verpflegung

„Bio kann jeder“ ist ein Baustein im Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN). Dieses Programm verfolgt die Stärkung und Ausdehnung der ökologischen und nachhaltigen Land- und Lebensmittelwirtschaft in Deutschland und ist Teil der Nachhaltigkeitsstrategie der Bundesregierung. Unter dem Namen „10 % Bio – das kann jeder“ ging die Kampagne 2004 an den Start. Seitdem engagiert sich das bundesweit verankerte Netzwerk aus Ernährungs- und Bioexperten in der Gemeinschaftsverpflegung – als Impulsgeber und kompetenter Ansprechpartner in Sachen nachhaltiger Kita- und Schulverpflegung. Das Netzwerk hat den Aufbau der Kita- und Schulverpflegung in Deutschland entscheidend mitgeprägt. Dazu gehören auch die „Rahmenkriterien für das Verpflegungsangebot in Schulen“, die 2004 mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und den Verbraucherzentralen initiiert wurden und ein Vorläufer der heutigen DGE-Qualitätsstandards sind. Erstmals ist es dort gelungen, den Einsatz von zehn Prozent Biolebensmitteln als Empfehlung zu verankern. Insgesamt elf Regionalpartner führen flächendeckend in allen 16 Bundesländern Workshops durch. Die Durchführung der Workshops erfolgt in enger Kooperation mit Städten und Kommunen und weiteren regionalen Akteuren wie etwa den Vernetzungsstellen Schulverpflegung, den Verbraucherzentralen oder Instituten für Lehrerfortbildung.

Wissen umsetzen und sich vernetzen

Bei der bedarfsgerechten Ernährung von Kindern und Jugendlichen fühlen sich Bildungs- und Erziehungseinrichtungen oftmals überfordert und wünschen sich Unterstützung. Eine bewährte Hilfestellung bieten die Veranstaltungen der Kampagne Bio kann jeder. Seit Beginn der Workshop-Reihe steht der praktische Bezug stets im Vordergrund. Der fachliche



Input wird durch Koch-Training, Exkursionen, Kleingruppenarbeit oder bewährte Beispiele aus den Bereichen Verpflegung und Ernährungsbildung ergänzt. Zudem können sich die Teilnehmer aktiv in den Workshop einbringen. Diese Kombination aus Theorie und Praxis ist ideal, um die Thematik ganzheitlich kennen zu lernen.

Wer bereits einiges über den Einsatz von Biolebensmitteln weiß, kann in den Workshops sein Wissen vertiefen und ausbauen. Aber auch Neulinge bekommen einen guten Überblick und viele wertvolle Anregungen für die Umsetzung. Neben dem Input durch die Experten sind die Veranstaltungen eine nützliche Plattform für den Informationsaustausch und die Vernetzung der verschiedenen Zielgruppen: Sowohl Caterer, Köche und Küchenkräfte als auch Pädagogen treffen in den Workshops Gleichgesinnte, die alle ihr Verpflegungsangebot optimieren oder ein neues Verpflegungsangebot erst aufbauen möchten. Hier ist es hilfreich, über den Tellerrand der eigenen Einrichtung hinaus zu schauen und Tipps und Tricks in den eigenen Verpflegungsalltag mitzunehmen. Die dabei wachsenden Netzwerke sind ein nachhaltiges Ergebnis der Workshops. In vielerlei Hinsicht können die Teilnehmer davon profitieren: So kann ein Caterer einen Lieferanten für regionales Biogemüse finden, Kitas können sich zu einer Einkaufsgemeinschaft zusammenschließen und Schulen können Öko-Schulmaterialien mitnehmen, die dabei helfen, die Akzeptanz des Bio-Mittagsangebotes durch begleitenden Unterricht zu stärken.

Iris Lange, Regionalpartnerin für Hamburg und Schleswig-Holstein

„Die Mischung aus Theorie und Praxis ist es, die den Teilnehmern Mut macht und sie motiviert, Veränderungen in ihren Einrichtungen herbeizuführen. Sie erhalten nützliches Handwerkszeug für die Praxis und nicht nur ein Mehr an Wissen.“

Melanie Fülles, Regionalpartnerin für Nordrhein-Westfalen

„Auch wenn an einer Schule oder Kita bei der Verpflegung nicht immer alles rund läuft, so gibt es doch überall Dinge, die besonders gut funktionieren. Von diesem Praxiswissen können alle profitieren, Neueinsteiger ebenso wie Teilnehmer mit Vorkenntnissen.“

Cornelia Hofmann, Leitung Kinderstube e.V., Pegnitz

„In unserer Einrichtung spielt eine biologisch-vollwertige Ernährung eine große Rolle. Sie ist ein Grundgedanke der Kinderstube e.V. und hat seit unserer Gründung einen festen Platz in unserer Konzeption und natürlich in unserem Kindergartenalltag. Dieser Workshop hat uns bestätigt, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben. Vielen Dank für den interessanten, super vorbereiteten und durchgeführten Workshop!“

Christina Zurek, Regionalpartnerin für Hamburg und Schleswig-Holstein

„In Hamburg nehmen jährlich neue Ganztagschulen ihren Betrieb auf. Ihnen stehen wir mit Basisschulungen und Tipps zur Seite. Den Einrichtungen mit Bio-Erfahrung bieten wir mit den Workshops eine Plattform, um sich auszutauschen, zu motivieren und zu sehen, ob man auf dem richtigen Weg ist.“

DGE-Qualitätsstandards – die Basis vermitteln

Wie eine gute Schulverpflegung aussehen muss, definieren die DGE-Qualitätsstandards für die Schul- bzw. Kitaverpflegung. Ziel ist eine bundesweit einheitliche Basis für eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung. Dazu stehen in manchen Workshops zusätzlich zu den Regionalpartnern die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Vernetzungsstellen Kita- bzw. Schulverpflegung in den Bundesländern Rede und Antwort. In den DGE-Qualitätsstandards wird eine pflanzenbetonte Speisenplanung empfohlen, die neben Kartoffeln, Getreide- und Vollkornprodukten sowie einem täglichen Gemüseangebot nur an acht von 20 Verpflegungstagen Fleisch einbezieht.

Holger Pfefferle, Projektleiter Referat Gemeinschaftsverpflegung & Qualitätssicherung der DGE

„Die DGE unterstützt eine nachhaltige Ernährung und empfiehlt Lebensmittel aus ökologischer Erzeugung. In den DGE-Qualitätsstandards für die Kita- bzw. Schulverpflegung geben wir jedoch bewusst keinen Prozentsatz vor, um den Bioanteil nicht einzugrenzen.“

Bio in der Kita- und Schulverpflegung

In vielen Kitas und Schulen besteht der Wunsch, eine nachhaltige Verpflegung anzubieten. Bioprodukte gehören hier längst dazu. Sie sind Teil einer bewussten Ernährung und schaffen gleichzeitig bei den Kindern und Jugendlichen eine Sensibilität für die Umwelt und Landwirtschaft. Was esse ich, was tut meinem Körper gut, wie sieht es mit Rückständen, Schadstoffen und Zusatzstoffen aus? Der Ökolandbau greift all diese Punkte auf.

Bioprodukte im Speiseplan neu einzuführen oder den Bioanteil zu erhöhen, ist in der Praxis jedoch nicht immer einfach. Bei den Workshops geben Referenten deshalb konkrete Tipps zur Umsetzung: Wie lässt sich in Schulen und Kitas eine nachhaltige Verpflegung umsetzen? Welche Erfahrungen und Strategien gibt es, mehr regionale und biologische Produkte – auch bei knappen Budgets – auf den Teller zu bringen? Darüber hinaus lernen die Teilnehmer ein ausgewähltes Praxisbeispiel kennen. Aus erster Hand beschreibt ein Caterer oder Vertreter einer Schule oder Kita, wie dessen Verpflegungskonzept konkret aussieht und welche Herausforderungen bei der Umsetzung zu bewältigen waren.

Christina Zurek, Regionalpartnerin für Hamburg und Schleswig-Holstein

„Wir zeigen nicht nur die Chancen, sondern auch Grenzen nachhaltiger Verpflegung auf und werben ohne Moral, sondern mit ganz viel Spaß und Begeisterung für Bio, Regionalität, Saisonalität und einen bewussten Fleischkonsum im Sinne des Umweltschutzes. Dazu tragen Referenten und gut gewählte Praxisbeispiele, die Veränderungsprozesse bereits erfolgreich abgeschlossen haben, maßgeblich bei.“



Kindgerecht zubereitet, kommt auch Gemüse bei Kindern gut an.

Heike Hanisch, Regionalpartnerin für Niedersachsen und Bremen

„Die neu gebaute Mensa der Carl von Ossietzky Oberschule in Bremerhaven hat Vorbildcharakter. Bei einem Workshop konnten sich die Teilnehmer vor Ort von den Besonderheiten dieser Schulmensa überzeugen und aus erster Hand erfahren, wie dieses Erfolgsprojekt funktioniert.“

Anja Kissling, Erzieherin Freie Kindergruppe, Altdorf

„Bio in den Gemeinschaftsverpflegungen ist noch immer ein Tabuthema. Die Vorurteile sind sehr groß und scheinen unüberwindbar. Aber in kleinen Schritten und mit dem nötigen Willen ist es zu schaffen. Ihr Workshop gibt hierfür den ersten Anstoß. Die Kostengegenrechnung für die Bolognese fand ich super – vielleicht sollte man noch mehr dieser Beispiele einbauen, um zu überzeugen. Auch der Praxisbericht von Frau Vogel hat gezeigt: Bio ist umsetzbar, wenn auch auf geänderten Wegen als bisher. Es tat gut, Bestätigung für unsere Bio-Küchenlinie zu finden.“

Besser essen lernen

In den Workshop geht es auch um pädagogische Aspekte: „Was braucht der Körper zum Wachsen? Was ist an Erdbeeren im Winter oder Frühkartoffeln aus Ägypten eigentlich so schlecht? Warum ist es so wichtig, dass unsere Kühe regelmäßig auf die Weide können?“ Kinder mit solchen Fragen zu konfrontieren oder mit ihnen einen Demonstrationsbetrieb oder etwa einen Kräutergarten zu besuchen, trägt

Verantwortliche der Gemeinschaftsverpflegung in Brandenburg besichtigen bei einem Bio kann jeder-Workshop die Küche des Cateringunternehmens Zwergenkantone.



maßgeblich dazu bei, dass das neue Verpflegungsangebot angenommen wird. Hier sind die Erzieher und Lehrer gefordert. Ihre Aufgabe ist es, Ernährungsfragen in ein ganzheitliches pädagogisches Leitbild einzubetten und Themen wie „Biolebensmittel“ oder „Nachhaltigkeit in der Ernährung“ aufzugreifen, im regulären Unterricht oder Kita-Alltag oder anlässlich von Aktionstagen oder Projektwochen.

Anja Danneberg, Regionalpartnerin für Sachsen-Anhalt

„Besonders gern erinnere ich mich an den Workshop in Hainrode am Südrand des Harzes. Auf einer Kräuterwanderung konnten die Teilnehmer heimische Kräuter wie Frauenmantel, Schafgarbe oder Spitzwegerich kennen lernen. Zur Stärkung gab es Kräutertee. Solche sinnlichen und genussvollen Erfahrungen nehmen die Teilnehmer mit in ihre Einrichtungen und bringen diese im Sachkundeunterricht oder im Kita-Alltag ein.“

Sigrid Schiller, Fachschaftsleitung Haushalt und Ernährung, Realschule Zirndorf

„Der Workshop in Hersbruck war für mich sehr interessant. Ich konnte viele gute Ideen für meinen Unterricht im Fach Haushalt und Ernährung an der Realschule mitnehmen. Am besten gefielen mir die Anregungen zur Förderung von Nachhaltigkeit in der Ernährung und zum Umgang mit knappen Ressourcen. Und auch wie man geschickt Bioprodukte für Jugendliche schmackhaft machen kann.“



In der Erlebnisküche in Lassan unweit von Anklam lernen die Teilnehmer essbare Wildkräuter kennen.

Zielgruppengerechte Rezepte

Eine große Bereicherung für jeden Bio kann jeder-Workshop ist der gemeinsame kochpraktische Teil. Unter Anleitung eines versierten Kochs werden kindgerechte, meist vegetarische Speisen zubereitet. Denn gerade in Schulkantinen überzeugt das vegetarische Angebot meistens nicht. Auch der aus ernährungsphysiologischer Sicht erwünschte Einsatz von Vollkornprodukten kommt vielfach zu kurz. Dabei gibt es eine große Vielfalt attraktiver vegetarischer und vollwertiger Gerichte, als Mittagessen oder für den kleinen Hunger zwischendurch. Mit kindgerechten Rezepten wie Kürbiströstis mit Kräuterquark, Nudelgemüseauflauf oder Heide-Kartoffeln mit Tsatsiki und Paprika-Schiffchen kann der Einstieg in die fleischreduzierte Küche problemlos gelingen. Sie helfen den Caterern oder selbstkochenden Kitas und Schulen, gemäß den „DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ kindgerecht zu kochen und maximal zweimal pro Woche Fleischgerichte auf den Tisch zu bringen.

Iris Lange, Regionalpartnerin in Hamburg und Schleswig-Holstein

„In der Regel kombinieren wir die Workshops mit einer Küchenpraxis. Neben der Freude am Kochen und gemeinsamen Speisen motiviert – nach Aussage der Teilnehmer – dieser kochpraktische Teil besonders, das Erlernte in der eigenen Einrichtung auszuprobieren und Veränderungen zeitnah anzugehen.“



Mit viel Freude dabei: Kind bei der Kartoffelernte.

Anja Erhart, Regionalpartnerin für Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

„Bei einem Schul-Workshop in Blieskastel kam eine Gruppe von Schulcaterern und Mensapächtern zusammen. Sie besaßen zwar ein hohes Maß an Fachwissen, waren aber gegenüber Bioprodukten zunächst sehr skeptisch. Erst durch das gemeinsame Kochen ist es gelungen, ihre Zweifel zu beseitigen. Die Frischprodukte und Gewürze überzeugten die Teilnehmer geschmacklich und optisch. Und bereits zwei Wochen später hatte einer der Teilnehmer konventionell erzeugte Kartoffeln und Gemüse im Speiseplan durch Bioware ausgetauscht.“

Bio für den kleinen Hunger

Der Wert einer gesunden Pausenverpflegung wird vielfach unterschätzt – und deshalb in den Bio kann jeder-Workshops thematisiert. An vielen Schulen, gerade wenn sie nicht selber kochen, besteht hier noch ein großes Optimierungspotenzial. Das Angebot der Schulkioske ist häufig nicht kindgerecht, geschweige denn gesund und nachhaltig. Allzu oft müssen sich die Schüler mit Schokoriegeln, Brezeln oder Chips begnügen. Dabei können kochbegeisterte Schüler zum Beispiel einen Schulkiosk in Form einer Schülerfirma selber betreiben oder einen Ökomarkt auf die Beine stellen. Sie haben einen kulinarischen Erfahrungsschatz – sie wissen am besten, was Kids gerne essen.

Lokaltermin: So wird Bio gemacht

Oftmals werden die Workshops mit einer Betriebsführung verknüpft. Beim Rundgang durch einen landwirtschaftlichen Betrieb, eine Bio-Bäckerei oder eine Schulküche können sich die Workshop-Teilnehmer vor Ort von der besonderen Qualität ökologisch erzeugter Lebensmittel und der daraus zubereiteten Speisen überzeugen. Das Gute daran: Man kann mit eigenen Augen sehen, wieviel handwerkliches Können in einem Biodinkelbrötchen oder einer ungepökelten Biosalami steckt. Das motiviert die Teilnehmer, in ihrem eigenen Betrieb Verbesserungen umzusetzen.



So bunt und vitaminreich kann ein belegtes Käsebrötchen sein.

Andreas Greiner, Regionalpartner für Baden-Württemberg

„Ein besonderer Workshop war für mich der Besuch eines Bioland-Hofs in Freudenstadt-Musbach mit einer Back-Aktion im Steinofen. Die Düfte von frisch gebackenen Dinkelbröten und Salzkuchen und die Begeisterung der Betreiber beeindruckten uns alle. Berührt durch die sinnlichen Eindrücke setzten sich die Workshopteilnehmer viel intensiver mit dem Thema auseinander als in einem neutralen Seminarraum.“

Dr. Monika Witte, Umweltreferentin der Ökostation Freiburg

„Sehr spannend war für mich der Workshop in Freiburg mit einem Rundgang durch die Produktionsstätte eines Tofu-Herstellers. Nachdem aufgezeigt wurde, wie sich Bioprodukte in den Speiseplan integrieren lassen, konnten wir uns als Workshop-Teilnehmer ein Bild davon machen, wie heimischer Bio-Sojaanbau und dessen Verarbeitung funktionieren. Gut zu wissen, dass es zu Schnitzel und Würstchen so viele kindgerechte Alternativen für die Schulverpflegung gibt.“

Eva-Maria Huber, Bioland e. V.

„Als besonderen Erfolg verbuche ich einen Workshop für Kindergärten, der in einer Würzburger Bio-Bäckerei stattfand. Seitdem beziehen einige der Kindergärten ihre Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler und die Äpfel von einem Biolandwirt – langfristige regionale Partnerschaften sind so entstanden.“



Bio-Gärtner zeigt den Mitmach-Garten bei Denkendorf

Zielgruppen: Vom Erzeuger bis zum Konsumenten

Die Umsetzung einer hochwertigen Schul- und Kitaverpflegung ist eine große Herausforderung, an der viele beteiligt sind. In der Regel richten sich die Bio kann jeder-Workshops speziell an eine bestimmte Zielgruppe. Manche Workshops sind aber so konzipiert, dass sie mehrere Teilnehmerkreise gleichzeitig ansprechen.

Generell kommen als Teilnehmer Caterer, Küchenleiter, Köche, Küchenkräfte, aber auch Lehrer, Erzieher, Eltern, Tageseltern und Schüler selbst infrage. Eine weitere potentielle Zielgruppe sind Vertreter von Schulämtern, zumal nicht selten die Gemeinden als Träger der Schulen und Vorschuleinrichtungen involviert sind. Und eine bedeutende Rolle kommt natürlich auch den Lieferanten der Lebensmittel zu. Das können Landwirte, Molkereien, Bäckereien oder andere Hersteller und Verarbeiter ebenso wie Abokisten-Betreiber oder Bio- und konventionelle Großhändler sein. Wichtig ist es, sie für die Bedürfnisse der Schulen und Kitas zu sensibilisieren.

Workshops zugeschnitten auf den regionalen Bedarf

Je nach Zielgruppe unterscheiden sich die Themenschwerpunkte der angebotenen Workshops: Bei manchen liegt der

Fokus eher auf Ernährungsfragen wie etwa den Grundlagen der vollwertigen Ernährung oder vegetarischen Alternativen. Andere Workshops vermitteln primär die Vorzüge einer regional-ökologischen Verpflegung und saisonal ausgerichteter Speisepläne. Das umfasst auch Tipps zu Beschaffung, Kalkulation und Menüplanung. Zudem werden in den Workshops mitunter speziellere Themen aufgegriffen: so etwa die neue Allergen-Verordnung oder die Besonderheiten der Ernährung von Kindern unter drei Jahren. Auch regionale Anliegen können nach Absprache mit der jeweiligen Stadt oder Kommune in dem Workshop aufgegriffen werden.



Bei der Bäckerei Hercules in Düsseldorf durfte jeder Teilnehmer am Ende des Workshops sein eigenes Hefeteig-Häschen mitnehmen.

Anja Erhart, Regionalpartnerin für Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

„Ein tolles Beispiel für Bio-Verpflegung geben die Marburger: Seit gut zehn Jahren trifft sich regelmäßig der vom Marburger Jugendamt einberufene Kita-Arbeitskreis. Seitdem werden Bioprodukte aus der Umgebung von Marburg mit Anteilen von bis zu 80 Prozent eingesetzt. Das ist das Verdienst von nur wenigen Hauswirtschaftskräften, die sich unermüdlich und fern der Öffentlichkeit für den ökologischen Landbau einsetzen.“

„Bei einem Caterer-Workshop in Mainz ist es gelungen, gleichermaßen Einzelpächter, Großcaterer als auch Köche und Hauswirtschaftskräfte mit den Workshopinhalten anzusprechen. Trotz ihres sehr unterschiedlichen Arbeitsspektrums waren sich alle einig darin, dass sie in Sachen Schulverpflegung in einem Boot sitzen. Abgerundet wurde der Workshop

mit einer Präsentation der Demeter Felderzeugnisse GmbH. Die Sachkunde, mit der Adelheid Birmelin informierte, beeindruckte die Gruppe nachhaltig.“

Fruchtbare Erfolge

Die Bilanz der Bio kann jeder-Kampagne zeigt, dass die Regionalpartner qualitativ hochwertige Workshops anbieten, die auch auf lange Sicht einen direkten Nutzen für die Teilnehmer bringen. In den vergangenen rund zehn Jahren haben die Bio kann jeder-Regionalpartner mehr als 1.000 Workshops mit rund 20.000 Teilnehmern veranstaltet – und damit zahlreiche Schulen und Kitas auf dem Weg zu einer nachhaltigen Verpflegung begleitet. Das bestätigt auch die bundesweite Erhebung zu den Bio kann jeder-Workshops: Insgesamt zeigten sich 90 Prozent der Befragten zufrieden bis sehr zufrieden mit dem besuchten Workshop. Der praktische Nutzen spiegelt sich auch in den Kochtöpfen wider. Denn nach einem Bio kann jeder-Workshop haben laut Erhebung 13 Prozent der teilnehmenden Einrichtungen erstmalig Bioprodukte eingeführt. Und rund 20 Prozent der Schulen, Kindertagesstätten oder Caterer wurden durch den Workshop angeregt, verstärkt mit Ökozutaten zu kochen.

Seit dem Start von Bio kann jeder haben sich die Rahmenbedingungen deutlich gewandelt: Die Sensibilität für die Her-

kunft und Qualität von Lebensmitteln ist gewachsen. Statt der Maxime „Hauptsache, die Kinder sind satt“ wird für die Kitas und Schulen der Qualitätsgedanke immer wichtiger. Anfangs lag der Schwerpunkt darin, den Einrichtungen eine Starthilfe zur biologischen Ernährung zu geben. Daher konzentrierten sich die Inhalte auf Grundlagen des ökologischen Landbaus, Bezugsquellen und die möglichst kostenneutrale Integration von Bioprodukten ins Verpflegungssystem. Im Zuge der gewachsenen Sensibilität für gesunde Ernährung haben Themen wie Bio & Regionalität, vegetarische Ernährung, aber auch die Akzeptanz von Bio bei den Schülern und Eltern eine zunehmende Bedeutung.

Anke Brückmann, Koordinatorin der Bio kann jeder-Kampagne

„Wir sind sehr froh, dass wir die Bio kann jeder-Workshops schon seit mehr als zehn Jahren anbieten können. So entstand ein gemeinsamer Erfahrungsschatz der Regionalpartner. Nur so ist Kontinuität möglich. Die Bio kann jeder-Partner sind Experten für alle Themen rund um die Kita- und Schulverpflegung in Deutschland. Das betrifft Fragen zur bedarfsgerechten Ernährung von Kindern und Jugendlichen ebenso wie Fragen eines nachhaltigen Großküchenmanagements oder einer regionalen Wertschöpfung.“

Mehr als 90 Prozent der Teilnehmer sind mit den Bio kann jeder-Workshops zufrieden





Sabine Schulz-Greve, Sprecherin der Vernetzungsstellen Schulverpflegung in den Bundesländern

„Die Qualitätsentwicklung der Kita- und Schulverpflegung in Deutschland ist noch ein weites Feld. Es ist notwendig, dass sich hier Experten und Akteure mit unterschiedlichen Schwerpunkten beratend einbringen. Die Vernetzungsstellen Schulverpflegung und Bio kann jeder ergänzen sich thematisch hervorragend. So enthalten mittlerweile in vielen Bundesländern Ausschreibungen für die Kita- und Schulverpflegung einen verpflichtenden Bio-Mindestanteil.“

Anja Erhart, Regionalpartnerin für Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland

„Wir sind mit dem Thema Nachhaltigkeit und Bio nicht mehr in der Nische, sondern in einem gesellschaftlich viel diskutierten und akzeptierten Bereich unterwegs. Dazu haben wir einen guten Beitrag geleistet. Persönlich habe ich viele interessante Menschen getroffen, die in der Kita- und Schulverpflegung mit viel Engagement täglich große Herausforderungen zu bewältigen haben und trotzdem von ihrer Arbeit begeistert sind. Da sage ich Respekt!“

Die Vernetzungsstellen Schulverpflegung sind in allen 16 Bundesländern aktiv, um über Themen rund um die Schulverpflegung zu informieren. In einigen Ländern bieten die Vernetzungsstellen auch Beratung zur Kitaverpflegung an. Akteure der Schul- und Kitaverpflegung erhalten fundierte und unabhängige Beratung und Fortbildungsangebote.

Weitere Informationen unter:
www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de.

Kapitel 3

Nachhaltige Strategien mit Bio für die Kita- und Schulverpflegung

Keine Patentlösung

In der Gemeinschaftsverpflegung gibt es zwar viele positive Beispiele, aber keine fertigen Konzepte. Allzu verschieden sind die Rahmenbedingungen vor Ort. Gefragt sind individuelle Lösungen, die auf die jeweilige Schule oder Kita zugeschnitten sind.

Dabei ist zu beachten: Ein gut durchdachtes Konzept ist ausschlaggebend für den Erfolg. Deshalb sollte jede Einrichtung möglichst frühzeitig entscheiden, welche Ziele sie erreichen will. Sollen es 100 Prozent Biogerichte sein oder gerade beim Einstieg nur einzelne Komponenten in Bioqualität? Welche Ansatzpunkte gibt es für nachhaltiges Handeln in der Schule oder Kita? Wofür steht der Ökolandbau? Können wir uns als Einrichtung damit identifizieren? All diese Fragen gilt es bereits in der Planungsphase zu klären.

Mit der Natur wirtschaften

Die Grundprinzipien des Ökolandbaus wurden entwickelt, lange bevor „Nachhaltige Entwicklung“ als gesellschaftliches Leitbild anerkannt wurde. Diesen Vorsprung hat der

So sieht ein tiergerechter Stall aus: hell und mit ausreichend Platz für alle Schafe



Für schnelle Leser

- Der Ökolandbau gilt als nachhaltigste Form der Landwirtschaft.
- Bei der Umsetzung einer nachhaltigen Schul- und Kitaverpflegung sind auch Aspekte der Gesundheit und Ernährungskultur zu beachten.
- Zu einer nachhaltigen Verpflegung gehört der Einsatz von Bioprodukten.
- Eine zentrale Rolle spielen vegetarische Gerichte unter Einbindung saisonaler und regionaler Produkte.

Ökolandbau bis heute ausgebaut und wurde deshalb vom Rat für Nachhaltige Entwicklung der Bundesregierung als „Gold Standard“ gelobt.

Von Anfang an hat der Ökolandbau nicht auf Einzelmaßnahmen wie etwa den Verzicht auf Pestizide gesetzt, sondern einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt: Die Ökolandwirte erzeugen nicht nur hochwertige Lebensmittel, sondern arbeiten im Einklang mit der Natur und halten ihre Tiere tiergerecht. Sie wirtschaften nachhaltig und ressourceneffizient und leisten dadurch einen wertvollen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz sowie zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit. Zudem geht ihr nachhaltiges Handeln einher mit der Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe. Das Gute daran: Die Wertschöpfung bleibt in der Region und trägt dort zum Gemeinwohl bei. Die drei ursprünglichen Säulen der Nachhaltigkeit – Ökologie, Ökonomie und Soziales – finden so gleichermaßen Beachtung und Wertschätzung. In diesem Sinne steht Ökolandbau heute und in Zukunft für gelebte Nachhaltigkeit.

Ökolandbau – was bedeutet das konkret?

- Vorbeugender Pflanzenschutz durch vielfältige Fruchtfolgen, widerstandsfähige Sorten, Einsatz von Nützlingen und Naturstoffen
- Langfristiger Erhalt der Bodenfruchtbarkeit durch Fruchtfolgen, Anbau von stickstoffsammelnden Pflanzen wie Leguminosen, bedarfsgerechte Düngung mit Mist und Kompost, kein Einsatz synthetischer Düngemittel. Mit strengen Obergrenzen für die Zahl der Tiere pro Fläche wird eine Überdüngung wirksam verhindert
- Tiergerechte Tierhaltung durch ein ausreichendes Platzangebot und Einstreu im Stall, Ausleben art eigener Verhaltensweisen, regelmäßigen Weidegang bzw. Auslauf
- Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, da mit ihnen naturfremde Stoffe in die Umwelt gelangen und Bodenleben, Grundwasser, Bienen und Artenvielfalt gefährden können
- Kein Einsatz von gentechnisch verändertem Saatgut, stetig wachsender Anteil ökologisch gezüchteter Pflanzensorten
- Werterhaltende Verarbeitung der Produkte durch schonende Verfahren und strikte Begrenzung von Zusatzstoffen (nur rund ein Sechstel der zugelassenen Zusatzstoffe und diese auch nur eingeschränkt und produktbezogen)
- Transparenz und Glaubwürdigkeit durch regelmäßige externe Pflichtkontrollen als Voraussetzung für die Biozertifizierung

Bio und nachhaltig – die perfekte Kombination

Wenn Caterer, Schulen und Kitas nicht nur auf Bioqualität, sondern auch auf Nachhaltigkeit setzen, gewinnt das Verpflegungsangebot einen zusätzlichen Mehrwert. Gefragt ist dann – ebenso wie in der Landwirtschaft – ein ganzheitlicher Ansatz, eine Rundumperspektive, die alle Wirkungsbereiche der Gemeinschaftsverpflegung einbezieht. Einen Orientierungsrahmen hierfür bietet das von Dr. Karl von Koerber entwickelte Konzept einer „Nachhaltigen Ernährung“. Konkret setzt es das gesellschaftliche Leitbild einer „Nachhaltigen Entwicklung“ für den Ernährungsbereich um und füllt es mit Leben. Zusätzlich zu den sozialen, ökologischen und ökonomischen Dimensionen ist hier der Gesundheitsaspekt relevant. Mit Blick auf die Gemeinschaftsverpflegung bedeutet nachhaltiges Handeln, bevorzugt fair erzeugte oder saisonale Produkte aus der Region zu verwenden. Denn erst im regionalen Kontext erschließen biologisch erzeugte Lebensmittel ihren vollen Nutzen für Mensch und Umwelt. Zudem ist auf ein gesundes und ausgewogenes Nahrungsangebot zu

achten. Bio, vegetarisch, saisonal und regional sind genau die Komponenten, die es dazu braucht.

Auch soziale Aspekte gilt es zu beachten: Das beginnt mit den Möglichkeiten der Eltern und Schüler, sich zu beteiligen, bis hin zu den Arbeitsbedingungen des Küchenpersonals. So kann sich jede Einrichtung fragen: Was kann ich besser machen? Wie Sorge ich für ein angenehmes Arbeitsklima? Was kann ich tun, damit die Kinder das Essen in Gemeinschaft schätzen und davon profitieren?

Aus Gründen der Wirtschaftlichkeit gehört aber auch die Kostenseite auf den Prüfstand. Gerade für Großküchen ist der Energieverbrauch ein nennenswerter Kostenfaktor. Schon ein geändertes Nutzungsverhalten kann ein großes Einsparpotenzial bringen: Werden beispielsweise elektrisch betriebene Geräte erst dann eingeschaltet, wenn sie auch tatsächlich gebraucht werden, und bei Nichtgebrauch wieder ausgeschaltet, lässt sich die Energiebilanz einer Großküche wesentlich verbessern. Intelligente Energieoptimierungssysteme erlauben hier eine gezielte zeitliche Steuerung der Geräte – und tragen somit zum Klimaschutz bei.

Aber auch das Vermeiden von Lebensmittelabfällen ist ein wichtiges Thema – nicht nur mit Blick auf die Kosten. Mit Lebensmitteln sorgsam umzugehen, Speiseabfälle auf ein Mindestmaß zu reduzieren – das ist nicht nur in ethischer Hinsicht geboten, sondern geht jeden etwas an. Allein deswegen ist es für Großküchen so wichtig, bei der Festlegung der Bestellmengen nicht nur bloße Erfahrungswerte heranzuziehen, sondern alle Rezepte genauestens zu kalkulieren. Das senkt nicht nur die Einkaufs- und Entsorgungskosten, sondern verringert auch die zu entsorgenden Speise- und Lebensmittelreste. Kleine Portionen mit der Möglichkeit eines Nachschlags oder ein Free-Flow-Angebot (Selbstbedienungsbuffett) für ältere Schüler haben sich hier bewährt.

Küchen stellen unterschiedlich um

In der Praxis ist zu beobachten, dass Küchen auf drei unterschiedlichen Niveaus unterwegs sind: Zum einen gibt es Einrichtungen oder Caterer, denen es gelingt, mehr oder weniger kostenneutral **10 bis 30 Prozent** Biolebensmittel im Wareneinsatz einzuführen (siehe **Carl von Ossietzky Oberschule** S. 18, **Stollsteimer GmbH** S. 17), ohne dass sie sehr viel an ihrem Einkaufsverhalten, an den Rezepten oder der Wochenspeiseplanung verändern müssen. Sie tauschen nur einen Teil der bisherigen Nahrungsmittel (Nudeln, Mehle, Reis....) gegen Bioqualität aus, ohne dass die Kosten wesentlich ansteigen.

Nur wenn alle mitziehen, wird die Bio-Umstellung zum Erfolg.



Für schnelle Leser

- Für den Umfang des Bio-Wareneinsatzes in den Küchen kommen drei Größenordnungen in Betracht: Bio-Anteile von 10 bis 30 Prozent, von 40 bis 70 Prozent oder von 70 bis 100 Prozent.
- Durch eine gute Rezept- und Wochenspeiseplanung ist ein Bioanteil nahezu kostenneutral realisierbar.
- Die Mehrkosten für Bio-Fleisch lassen sich durch reduzierte Fleischportionen oder den Austausch von Fleischzutaten durch pflanzliche Komponenten auffangen.
- Weitere Einsparungen sind möglich, indem die Küche weitgehend auf Convenience-Produkte zugunsten von Grundnahrungsmitteln verzichtet.

Küchen, die **40 bis 70 Prozent** Bio im Wareneinsatz (siehe **Berliner Schulen** S. 17) realisieren möchten, führen im nächsten Schritt Kartoffeln und Gemüse in Bioqualität ein. Um die Mehrkosten zu kompensieren, ist es wichtig, die Lieferantenstrukturen zu überprüfen und Wege für einen guten Einkauf ohne zu viele Zwischenhändler zu finden. Je größer die Einrichtung ist, desto besser kann sie die Preise mit den Bioproduzenten oder dem Bio-Großhändler verhandeln. Die Belieferung durch einen Biobauernhof oder eine Bio-Gärtnerei setzt immer voraus, dass man regelmäßig ausreichend große Mengen abnimmt. Dann ist dieser Weg für Produzent und Küche ein gegenseitiger Gewinn. Dazu braucht es eine gute und vertrauensvolle Kommunikation. Beispiele für einfache Produkte, die regelmäßig in großen Mengen in Kitas und Schulen Verwendung finden, sind beispielsweise Kartoffeln, Getreide, Lagergemüse wie Möhren, Zwiebeln oder auch Eier. Bei 40 bis 70 Prozent Bio ist es zudem wichtig Fisch und Fleisch nur einmal oder zweimal pro Woche anzubieten. Das hält die Lebensmittelkosten im Rahmen der Wochenspeiseplanung im Griff. Diese Küchen machen sich auch die Kostenunterschiede im saisonalen Angebot von Obst und Gemüse zunutze. Wenn im Sommer regionales Obst und Gemüse gut und damit auch günstig zur Verfügung steht, kaufen sie es in Bioqualität und kommen so auf 70 Prozent Bio. Wenn das Angebot im Winter dünner wird, steigen sie weitgehend auf konventionelle Ware um (30 Prozent Bio).

Weniger Fleisch zahlt sich aus

Generell ist Caterern oder Küchen mit einem Bioanteil von **70 bis 100 Prozent** (siehe **Katholischer Kneipp Kindergarten, Montessori Zentrum ANGELL, Ebners Catering, Menüett Biocatering Schloss Tonndorf S. 20-27**), die vegetarische Küche vertraut. Sie passen das Angebot in der Salatbar und die Zutaten in den Gerichten den Jahreszeiten an, was mehr Wissen und gute Absprachen mit den Händlern voraussetzt. Gefragt ist eine sorgfältige Wochenspeiseplanung und Rezeptgestaltung. Die Mehrkosten von Biofleisch und Biomilchprodukten lassen sich abfedern, indem man beides sehr bewusst einsetzt. Erfahrene Bioköche wissen, wie man die Rezeptur etwa für Rindergeschnetzeltes zugunsten preisgünstiger Gemüse- und Nährmittelkomponenten abwandelt und so den Einsatz teurer Einzelkomponenten anteilmäßig reduziert.

Um die Kostenseite im Blick zu behalten, sollte der Wareneinsatz pro Gericht genauestens kalkuliert werden. Caterer können beispielsweise mit dem Fleischer absprechen, dass er die Würstchen für Kitas kleiner (weniger Gramm pro Kind) abdreht oder dass das Gulasch in kleinere Stücke geschnitten wird. Gerade bei Gulasch ist das kein Problem, schließlich ist hier die Fleischreduzierung auf dem Teller nicht sichtbar. Und bei einer Bolognese-Sauce bietet es sich an, das Hackfleisch durch Getreide oder Linsen zumindest teilweise zu ersetzen, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Solche Strategien sind keine Mogelpackungen, sondern erhöhen in der Regel den ernährungsphysiologischen Wert der Wochenspeiseplanung, da entgegen der DGE-Empfehlung häufig zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse gereicht wird.

Keine Kartoffeln aus der Tüte

Bio-Convenience-Produkte sind oft wesentlich teurer als die konventionellen Varianten. Dennoch werden sie leider viel zu oft unbedacht in den Großküchen verwendet. Hier steckt noch ein großes Einsparpotenzial. Je mehr mit Grundnahrungsmitteln gekocht wird, desto günstiger gestaltet sich der Wareneinkauf. Leider haben es viele Großkantinenköche nicht gelernt, Pizza oder Kartoffelbrei frisch zuzubereiten. Hier kommt wieder das Know-how des Kochs mit ins Spiel, um die Kosten im vorgegebenen Budget zu halten.

Preisabstände in den Warengruppen

Als Faustregel gilt: Wenig verarbeitete pflanzliche und zugleich gut lagerbare Lebensmittel wie etwa Getreide oder getrocknete Hülsenfrüchte haben einen geringeren Preisabstand zu konventionellen Waren als frisches Gemüse oder Kartoffeln. Noch größer ist der Preisabstand bei Fleisch und Milchprodukten. Ebenso verhält es sich mit der Verfügbarkeit dieser Produkte in Bioqualität. Pflanzliche Lagerware ist für Großküchen leichter erhältlich. Dagegen braucht es zum Beschaffen großer Fleischmengen oder von exotischem Obst oder Gemüse genaue Absprachen mit Großhändlern.

Kochen mit Grundnahrungsmitteln

Das Kochen mit Grundnahrungsmitteln verursacht meist erhöhte Personalkosten, da mehr Gemüse oder Kartoffeln geschält und geschnitten werden müssen. Hier muss jede Küche abwägen, was sie leisten kann und will. Dazu muss man wissen: In vielen Küchen sind die Potentiale für den Einsatz von Frischware nicht ausgeschöpft. Zudem kann maschinell geschälte oder vorgeschnittene Ware auch in Bio-Qualität eingesetzt werden. Hier gilt es, Preise zu vergleichen und abzuwägen, was sich besser rechnet: der Einsatz von eigenem Personal oder eben doch der Einkauf von vorbereiteter Ware.

Ist Bio bezahlbar?

Häufig gibt es Vorbehalte gegenüber Bio. Allzu oft heißt es, Bio sei zu teuer, zu aufwändig und noch dazu schwer erhältlich. All das sind weit verbreitete Gegenargumente, die eigentlich nur als Vorwand dienen, wenn man es ohnehin nicht mit Bioprodukten versuchen will. Dabei wissen viele nicht: Nur einzelne Ökolebensmittel wie etwa Biogeflügel Fleisch kosten deutlich mehr als die konventionellen Vergleichsprodukte. Durch Preisvergleiche und Kalkulationsbeispiele sind solche Fehleinschätzungen leicht korrigierbar.

Wer Angebote bei Caterern einholt, wird feststellen: Innerhalb derselben Stadt gibt es Anbieter, die ein Schulesen zum identischen Preis von 3,50 Euro anbieten – der eine verwendet ausschließlich Biozutaten, der andere ausschließlich konventionelle Zutaten. Aufgrund der höheren Beschaffungskosten für Biozutaten, so die Begründung des konventionellen Anbieters, sei ein Bioschulesen unter sechs Euro nicht machbar.

Schulen, die sich auf dieses Argument einlassen und bereit sind, für Bio mehr zu zahlen, sollten wissen, dass bei einem Preis von 3,50 Euro der Wareneinsatz pro Gericht bei circa einem Euro liegt. Die restlichen Kosten entfallen auf das Personal, die Energie, die Küchenabschreibung und den Gewinn des Caterers. Selbst wenn sich die Lebensmittelkosten durch den Biowareneinsatz um die Hälfte auf 1,50 Euro erhöhen würden, käme man für ein Essen auf einen Gesamtpreis von vier Euro. Bioessen darf also mehr kosten, aber nur im echten Verhältnis zum Lebensmitteleinsatz. Zudem zeigen viele gute Beispiele: Durch eine gute Rezept- und Wochenspeiseplanung ist Bio nahezu kostenneutral realisierbar. Einrichtungen, die beliefert werden, sollten Bio gezielt nachfragen und vertraglich vereinbaren. Denn meist ist davon auszugehen, dass ein Caterer bei festgeschriebenem Preis zunächst konventionelle Speisen anbietet.

Philipp Stollsteimer, Geschäftsführer der Stollsteimer GmbH in Stuttgart-Möhringen

„Nachdem ein Mitarbeiter von uns im Jahr 2010 an einem Bio kann jeder-Workshop in Stuttgart teilgenommen hatte, fingen wir an, uns intensiver mit dem Bio-Thema zu beschäftigen. Wir kochen rund 10.000 Essen am Tag für Kindertagesstätten, Schulen, Firmen und Seniorenheime in der Region. Bei allen Kinderessen verwenden wir etwa 10

Warum Bio-Produkte mehr kosten

Keine Frage, im direkten Preisvergleich zwischen konventionellen Lebensmitteln und Produkten aus Bio-Anbau sind Bio-Lebensmittel teuer. Dafür gibt es zahlreiche triftige Gründe. Beispielsweise ist eine tiergerechte und umweltschonende Tierhaltung deutlich aufwändiger und kostenintensiver. Denn Biotiere erhalten ökologisch erzeugtes Futter, haben mehr Bewegung und Platz und können ihr artgerechtes Verhalten ausleben. Tiergerechte Haltung bedeutet auch, dass weniger Tiere – vorrangig langsam wachsende Rassen – für eine längere Zeit gehalten werden. Hinzu kommt, dass ein Biohof nicht in solchen großen Mengen produzieren kann wie ein konventioneller Hof. Von daher müssen Bioprodukte zwangsweise teurer sein, damit Ökolandwirte ihre Kosten decken können.

bis 20 Prozent der eingesetzten Waren in Bioqualität. Es hat sich gezeigt, dass vor allem Nudeln, Reis und Kartoffeln gute Produkte für den Einstieg sind. Wir arbeiten daran, wie wir den Bioanteil in Zukunft noch weiter steigern können.“

Michael Jäger, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin

„Der Berliner Weg, in der Schulverpflegung auf einen Qualitäts- statt einen Preiswettbewerb zu setzen, hat sich bewährt. Seit der letzten Ausschreibung bieten 22 Anbieter ein Mittagessen mit einem Bioanteil von durchschnittlich 40 Prozent an – und zwar einheitlich zum Preis von 3,25 Euro. Angesichts von 88.000 täglich zubereiteten Mittagsportionen ist dieser vertraglich fixierte hohe Bioanteil bundesweit einmalig und macht Berlin zur Bio-Hauptstadt beim Schulmittagessen.“

Carl von Ossietzky Oberschule

Steckbrief

- Oberschule im Ganztagsbetrieb
- Gästestruktur: Schüler von zehn bis 25 Jahren
- Verpflegungskonzept: tägliche Frischküche
- Anzahl Mittagessen: 300 pro Tag
- Mitarbeiter: zehn Mitarbeiter (davon zwei Köche und eine Vollzeitkraft)
- Bio-Status: 20 Prozent
- Bio-Lieferanten: ein konventioneller Großhändler mit Bio-Teilsortiment
- Verkaufspreis Schüler:
Stammessen 25 Euro im Abo pro Monat,
1,50 bis 3 Euro pro Essen ohne Anmeldung

Helle Räume mit Bistro-Flair, ein flexibles Essensangebot mit Bioanteil und ein umweltfreundliches Gebäudekonzept: Die Mensa in der Carl von Ossietzky Oberschule trägt Modellcharakter über den Raum Bremerhaven hinaus.

Ein kurzer Ausflug in die Schul-Geschichte: Die Mensa öffnete im Juni 2014 ihre Pforten – um dem neuen Konzept einer Ganztagschule Rechnung zu tragen. Und auch, um Schüler von benachbarten weiterführenden Schulen alters- und bedarfsgerecht zu versorgen. Ziel der Stadt Bremerhaven als Betreiberin der Mensa war daher eine multifunktionale Schülmensa, in der die Schüler mehrerer Altersstufen gut und gerne essen. Sie sollte das Potenzial für einen beliebten Treffpunkt haben, sich ebenfalls für schulische Aktivitäten eignen und in puncto Ausstattung und Bau möglichst nachhaltig sein.

Buffet für alle Geschmäcker

Derzeit werden in der Schulmensa täglich 300 Mittagessen ausgegeben. Vor Ort wird frisch gekocht, es gibt eine Salatbar, eine freie Komponentenwahl und ein Essen ohne vorherige Anmeldung ist möglich. Ein wöchentlicher vegetarischer Tag ist etabliert.



Free-Flow-Systeme tragen entscheidend dazu bei, Lebensmittelreste zu vermeiden.

Das Buffet-System in gemütlicher Bistro-Atmosphäre mit der Möglichkeit auf Nachschlag bietet vielfältige Vorteile: Hier kann sich jeder nach seinen Bedürfnissen bedienen. Damit wird – im Vergleich zum bisherigen Bestellsystem – viel weniger Essen weggeworfen. Auch ermöglicht dieses Angebot der Küche eine große Auswahl an saisonalen Gerichten. Neben dem mittäglichen Mensaessen gibt es am Kiosk in der Mensa Snacks, belegte Brötchen, Kaffee und Kaltgetränke. Dementsprechend ist die Mensa von 7.30 Uhr bis 16 Uhr durchgehend geöffnet.



Auch hinsichtlich der Einrichtung ist die Mensa der Carl von Ossietzky Oberschule eine Vorzeigemensa.

Der Bioanteil liegt bei circa 20 Prozent, daneben wird ein weiterer Fokus auf Regionalität gelegt. Der Anspruch, einen Biomindestanteil von 20 Prozent zu erzielen, wurde bereits bei den Planungen zur neuen Mensa von Schulverwaltung und Küchenleitung so abgestimmt. Von Beginn an hatten die am Buffet angebotenen Salate zu 100 Prozent Bioqualität. Es ist geplant, den Bioanteil an den verarbeiteten Lebensmitteln schrittweise zu erhöhen. Vor allem beim Gemüse und den Beilagen will der Küchenchef den Bioanteil steigern. Dies ist allerdings von den Kapazitäten der jeweiligen Lieferanten abhängig. Einige gute Lieferantenkontakte zu kleinen Betrieben im Umland möchte der Küchenleiter gerne behalten, obwohl sie keine Produkte in Bioqualität liefern können. In Zukunft soll noch stärker auf kleine Biolieferanten in der Region zugegangen werden. Auch eine AG innerhalb der Schule ist geplant, die sich mit der Entwicklung neuer Angebote und mehr Bio in der Verpflegung beschäftigen soll.

Nachhaltig gebaut

Auch unter baulichen Gesichtspunkten ist die neue Mensa der Bremerhavener Oberschule nachhaltig und flexibel konzipiert: So wurde energieeffizient, mit viel Tageslicht-einfall und einem natürlichen Beschattungs-System gebaut. Das Gebäude ist gedämmt, eine spezielle Dachbeschichtung ermöglicht Sonnenlicht-Reflektion sowie Ableitung von Wärmestrahlung und Verdunstungskälte. Beides zusammen genommen wirkt wie eine kostenlose „Klimaanlage“.

Katholischer Kneipp Kindergarten, Bad Bocklet

Steckbrief

- Verpflegungskonzept: Frischeküche
- Mitarbeiter: eine gelernte Köchin
- Anzahl Mittagessen: 50
- Bio-Lieferanten: Hans Pfülb - Naturland Gemüse und Obst, Fuchsstadt, alle weiteren Artikel des täglichen Bedarfs aus dem Lebensmitteleinzelhandel, möglichst in Bioqualität
- Bio-Status: 85 Prozent
- Verkaufspreis:
zwei Euro pro Mahlzeit,
monatlich 10 Euro für Zwischenmahlzeiten

Der Katholische Kneipp Kindergarten Bad Bocklet im bayerischen Landkreis Bad Kissingen ist in doppelter Hinsicht ein positives Praxisbeispiel. Zum einen basiert das Verpflegungsangebot auf einem ökologischen Küchenkonzept mit einer vollwertigen Ernährung. Zum anderen handelt es sich um eine zertifizierte Einrichtung für angewandte Kneipplehre. Mit viel Spaß und Freude vermittelt das elfköpfige Kindergarten team den 66 Kindern die ganzheitliche Gesundheitsförderung nach den fünf Säulen der Kneipp-Naturheilkunde.

Küchenkonzept

Das Motto für die Verpflegung lautet: „Regional, saisonal, biologisch und komplett selbst verarbeitet“. Das sei auch nicht teurer, als würde der Kindergarten von einem Caterer beliefert, sagt Dörte Jentsch, Ernährungsmedizinerin und Vorstandsvorsitzende des Trägervereins. Als wichtigstes Erfolgskriterium beschreibt sie, dass alle Beteiligten dieses

Ziel kennen und auch befürworten, denn es sei einiges an Umdenken erforderlich. Finanziell sei ihr Verein dabei kein Risiko eingegangen. Von den Einnahmen aus dem Mittagessen und den Zwischenmahlzeiten sei es möglich, eine qualifizierte Kraft zu bezahlen, die einkauft und kocht.

Für die ausgewogene, vitaminreiche und nachhaltige Mittagsverpflegung bereitet eine Köchin die Gerichte täglich frisch in der hauseigenen Küche zu. Vor dem mindestens zweigängigen Menü gibt es Rohkost-Sticks zum Knabbern. Die Gerichte sind kindgerecht und vielseitig. Es gibt zum Beispiel klassische Nudeln und Tomatensauce, aber auch Linsenbratlinge mit Kräuterquark, grüne Smoothies und selbstgebackenes Dinkelbrot. Nach der Mahlzeit legen die Kinder ihre Tischkärtchen in eine Abstimmungsbox und geben damit Rückmeldung über das Gericht. Sie dürfen täglich die Zubereitung des Mittagessens miterleben und in die Küche zum Schnuppern und Naschen kommen. Die kleinen Gäste sind jedoch nicht nur Zuschauer: Sie legen mit Hand an beim Tischdecken und Befüllen der Spülmaschine, bringen den Kompost weg – und helfen bei der Salat- und Kartoffelernte.

Service für daheim

Bis in die Familien hinein reicht das ganzheitliche Ernährungskonzept des Kneipp Kindergartens: Das Kindergarten team bietet den Kindern einen Kochworkshop an, bei dem für jedes Kind ein persönliches Rezept-Büchlein entsteht. Zudem können die Eltern beim Biolieferanten mitbestellen und so in der Familienküche an die gesunde Kita-Ernährung anknüpfen. Bis Freitag muss der Bestellzettel abgegeben werden. Am Dienstag steht dann die Wunschbox im Kindergarten bereit und kann bei Abholung des Kindes mitgenommen werden. Außerdem kann das Brot, welches die Kinder täglich bekommen, als Brotbackmischung im Kneipp-Laden



Wenn Kinder selber den Kochlöffel schwingen, schmeckt das Essen noch besser.

des Kindergartens gekauft und zu Hause nachgebacken werden. Durch die Einbeziehung der Eltern nimmt der Kindergarten seine öko- und ernährungspädagogische Verantwortung wahr und legt den Samen, der im weiteren Leben des Kindes Früchte tragen kann.

Wie alles anfang

Seit dem Jahr 2011 kümmert sich das Kindergarten team zusammen mit zwei Kooperationspartnern, der Umweltbildungsstätte Wildflecken-Oberbach und der Ortsgruppe des BUND Naturschutz, nachdrücklich um die Ernährung. Auf der Suche nach dem richtigen Weg zu einer gesunden

Ernährung wollte man keine Kompromisse eingehen. Daher fiel die Entscheidung schnell zugunsten von Biolebensmitteln. Ausschlaggebend waren dabei vor allem der Verzicht auf Schädlingsbekämpfungsmittel, der Einsatz von alten, schmackhafteren Sorten, die Vollverwertung, langsam und natürlich gewachsene Lebensmittel, die aus der Region für die Region reif geerntet werden, sowie faire Preise und die Wertschätzung von Natur und Mensch.

Montessori Zentrum ANGELL, Freiburg

Steckbrief

- Kita, Grund- und Realschule, Gymnasium, Berufliche Gymnasien und Berufskollegs
- Altersstruktur: von 0 bis 65 Jahre, Hauptgruppe elf bis 19 Jahre
- Verpflegungskonzept: tägliche Frischküche mit zehn bis zwölf Prozent Convenience-Anteil
- Anzahl Mittagessen: 700 bis 800 pro Tag
- Mitarbeiter: neun Festangestellte (davon drei Köche), drei Aushilfen und drei FSJler
- Bio-Status: über 90 Prozent
- Bio-Lieferanten: Bio-Großhändler, Bio-Hof mit Lieferservice, Bio-Metzgerei: alle aus der Region
- Verkaufspreis Schüler: Stammessen 3,05 Euro im Abo, 4,00 Euro ohne Anmeldung

Das Montessori Zentrum ANGELL in Freiburg ist eines der größten Montessori-Zentren Deutschlands: Insgesamt 2.300 Kinder, Schüler, Studierende und Lehrkräfte spielen, lernen oder lehren hier Tag für Tag. Jedem auf dem Campus soll in der Mensa ein gesundes und nachhaltiges Mittagessen zu einem erschwinglichen Preis angeboten werden – so lautet der Anspruch der Schulleitung. Seit Juli 2012 ist die Bioteria genannte Mensa bio-zertifiziert und Bioland-Gastro-Partner. Transparenz, regionale und saisonale Herkunft sowie eine konsequente Vermeidung von Küchenabfällen sind Teil des Konzepts.

Wie alles anfang

Von Anfang an stand im Vordergrund, vor allem frische Lebensmittel zu verwenden und auf den Einsatz von Convenience-Produkten so weit als möglich zu verzichten. „So war es nur konsequent, dass wir uns dazu entschlossen, auch Bio-Produkte im Speiseangebot einzusetzen“, berichtet Arne Kuder, Leiter der Gemeinschaftsverpflegung. Entscheidend für den Erfolg war, dass die Verantwortlichen nicht nur Lieferanten und Produkte austauschten, sondern dass sie dabei immer das ganze System und die Menschen im Blick hatten. Bereits ein Jahr vor der Biozertifizierung hatte das Mensa-Team nach und nach Bioprodukte eingeführt. Aber sie wollten dies am Anfang nicht stark nach außen kommunizieren, sondern sich Zeit lassen, Erfahrungen sammeln und zunächst das System optimieren.

Das Konzept

Alles stand zunächst auf dem Prüfstand: Welche Gerichte und Rezepturen kommen bei den Schülern an? Wie lässt sich der Einkauf optimieren? Stimmt das Ausgabesystem? Welche Mengen sollen pro Portion ausgegeben werden? Bei den Portionsgrößen hat sich bewährt, sich eher am Durchschnitt und nicht an den stärksten Essern zu orientieren. Hungerige Schülerinnen und Schüler können dann immer noch einen Nachschlag holen. Zudem verbesserte ein neues Abrechnungssystem die Planbarkeit. Wer quartalsweise im Voraus bestellt, zahlt für das Bio-Essen nur 3,05 Euro. Diejenigen, die sich spontan am Tag entscheiden, zahlen mit der Karte vier Euro. Und auch die Kommunikation mit der Schulleitung beziehungsweise den Lehrkräften wurde verbessert: Die Küche erfährt jetzt rechtzeitig, wann Projektstage, oder Ausflüge die Zahl der Esser verringern. Mit all diesen Maßnahmen konnte die Menge der Speiseabfälle um die Hälfte reduziert werden. Gleichzeitig ließ sich die Zahl der Mittagessen seit der Umstellung auf Bio um rund 40 Prozent steigern.



Ausgabetheke der Bioteria mit täglich frisch gekochtem Mittagessen

Speiseplanung und Lieferanten

Bei der Speiseplanung orientiert sich das Küchen-Team an den DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. Und auch in Bezug auf die Fleischmengen und -häufigkeiten im Speiseplan fährt das Küchenteam eine konsequente Linie: An allen Tagen können die Schülerinnen und Schüler auch ein vegetarisches Gericht auswählen. Einmal in der Woche stehen nur vegetarische Gerichte auf dem Speiseplan, an einem Tag gibt es Fisch statt Fleisch. In der Summe sind von zehn Mittagsgerichten in der Woche nur drei mit Fleischkomponenten.

Die Bioprodukte bezieht die Küche von einem nahe gelegenen Biogroßhändler mit breitem Sortiment sowie von ausgewählten Erzeugern und Verarbeitern aus der Region. Denn wichtig ist dem Küchen-Team der direkte Kontakt zu den Lieferanten. Kurze Wege und ein guter Dialog bringen für beide Seiten Vorteile und auftretende Fragen oder Probleme lassen sich schnell klären. Da über 90 Prozent der Zutaten und Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau stammen, werden auf der Wochenkarte nur die Ausnahmen mit einem Sternchen gekennzeichnet. So kommuniziert die Küche eine klare Botschaft: Bio ist der Normalfall und selbstverständlicher Teil des etablierten Verpflegungskonzepts.

Ebners Catering, Wenzenbach

Steckbrief

- Verpflegungskonzept: Frische- und Regenerationsküche
- Mitarbeiter: fünf Küchenmitarbeiter
- Anzahl Mittagessen: 700
- Bio-Lieferanten: Bio-Großhändler, regionale Lieferanten: Bio-Landwirt Michael Beer aus Bernhardswald (Fleisch), Bio-Landwirt Donhauser aus Amberg (Kartoffeln)
- Bio-Status: 100 Prozent
- Verkaufspreis: zwischen 3,50 Euro und 3,80 Euro für Grundschulkinder

Ein Verpflegungs-Service, der ausschließlich ökologische Nahrungsmittel verwendet? Dieses Konzept von Ebners Catering geht auf. Der Caterer aus Wenzenbach im Regensburger Landkreis hat auf 100 Prozent Bio umgestellt. Die Kundschaft der Ebners sind Unternehmen, Schulen, Vereine und Behörden. Selbst die kritischsten Tischgäste – die Schulkinder – mögen das Bio-Essen aus der Wenzenbacher Küche. Mittlerweile beliefert das Unternehmen sieben Schulen mit Mittagessen.

Bio und bezahlbar

Das Catering-Unternehmen hat etwas umgesetzt, das viele für unmöglich halten: frisches Bio-Essen in der Schulkantine, das den Schülern schmeckt und bezahlbar ist. Keine Frage, Bio-Essen ist grundsätzlich kostspieliger, aber auch ergiebiger. Allein von den Gewürzen war Melanie Ebner schnell überzeugt. Mit einem Drittel der ursprünglich benötigten Menge kommt sie aus, um denselben Geschmack zu erzielen.

So gelingen mit ein wenig Kreativität Gerichte aus ökologischen Zutaten, die schmackhaft und zugleich günstig sind. Viel Gemüse – wenig Fleisch, so das Patentrezept des oberpfälzischen Schul-Caterers. Zusätzlich bereichern Hülsenfrüchte und Getreide den Speiseplan.

Der Appetit kommt mit dem Bio-Essen

Doch eine vielseitige Bioküche ist nur das halbe Erfolgsgeheimnis des Caterers, der weiß, dass Kinder ungewohntes Essen schnell ablehnen. Daher gab es zu Beginn viele der neuen Gemüsesorten als Püree. Und wenn ein fremdes Gericht auf den Tisch kam, wurde es mit einem Lieblingsdessert kombiniert. Ob Grünkernlasagne, Ratatouille oder Linsenbolognese – mittlerweile haben die Kinder die Menüs ihres Schul-Caterers schätzen gelernt. Nicht zuletzt, weil die Chefköchin immer ein offenes Ohr hat für Kritik und Wünsche. Das schönste Kompliment für Melanie Ebner ist, wenn ihre Gäste eine Kostprobe mit heim nehmen, damit die Eltern auch mal probieren können.

Generell gilt, so die Erfahrung von Melanie Ebner, dass beim Selberkochen nicht immer alles rund läuft. Einmal sei ihr zum Beispiel der Milchreis angebrannt und sie musste das Menü blitzschnell umstellen. Deshalb sei es wichtig, dass Schulen und Eltern hinter dem Konzept stehen – und im Zweifelsfall auch einmal ein kleines bisschen Chaos vertragen. Oder auch hinnehmen, dass selbstgemachtes Kartoffelpüree nicht jedes Mal gleich schmecken kann.



Kinder bei einer Essensausgabe.

Wertvolle Starthilfe

Starthilfe auf dem Weg zur biologischen Verpflegung gaben die Sanddorf Stiftung Regensburg mit Zuschüssen in der Anfangsphase und die Tollwood GmbH in München, die das Coaching durch die Bio-Mentorin Carola Petrone finanziert hat. Wertvolle Unterstützung gab es auch seitens der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Oberpfalz, die an Schulen für das neue Angebot der Ebners Überzeugungsarbeit leistete. Dr. Simone Eckert, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Oberpfalz, freut sich, dass mit dem Pilotprojekt gezeigt werden kann, dass Bio-Schulessen auch jenseits des reichen Ballungsraums München serviert werden kann. Als wünschenswert sieht sie es an, in Ausschreibungen für Schulessen generell einen Bio-Anteil festzulegen.

Menüett Biocatering Schloss Tonndorf

Steckbrief

- Verein: Menüett Schloss Tonndorf e.V.
- Verpflegungskonzept: tägliche Frischeküche mit saisonalen Gerichten
- Anzahl Mittagessen: 400 pro Tag
- Mitarbeiter: 13 Mitarbeiter in Teilzeit
- Bio-Status: 100 Prozent
- Bio-Lieferanten: Öko-Großhandel, Gärtnerei Grünschnabel in Cobstädt, Schlossmilch Christiana Schuler in Tonndorf, Schlossbäckerei Sven Kanopa in Tonndorf, Sonnenhof Gerster in Balgstädt, Bobritzscher Ölmühle Willy Weise's Erben und Annegret Rose in Erfurt
- Verkaufspreis:
3,25 Euro für Schulen,
2,90 Euro für Kindergärten,
3,55 Euro für Lehrer und Erzieher frei Haus
(ohne Essensausgabe)

Im Schloss Tonndorf ist der biologische Cateringservice „Menüett“ zuhause. Dieser ist nur ein Baustein eines sehr vielseitigen Lebens- und Arbeitsprojekts: Im Weimarer Land kümmert sich eine Lebensgemeinschaft mit rund 60 Mitgliedern um den Erhalt des Baudenkmals Schloss Tonndorf und die nachhaltige Bewirtschaftung des Anwesens. Weitgehend versorgt sich die Gemeinschaft mit ökologischen Lebensmitteln aus eigenem Anbau. Seit 2008 ist Schloss Tonndorf der Ausgangsort für einen überwiegend vegetarischen Cateringservice mit regionalen Produkten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Naturküche für Gourmets

Der zertifizierte Biobetrieb liefert in einem Radius von 30 Kilometern Mittagessen an Kindergärten und Schulen – und sorgt aber auch für die kulinarische Bewirtung bei Veranstaltungen. Die Philosophie von „Menüett“ ist dabei eine Küche mit saisonal und regional ausgerichteter vegetarischer Vollwertkost. Bei Bedarf wird das Speiseangebot auf Allergien und spezielle Diäten abgestimmt. Der schlosseigene Garten versorgt die Küche des Bio-Caterers täglich mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern. Daneben gibt es einen landwirtschaftlichen Betrieb, die „Tonndorfer Schlossmilch“, dessen Milch und Milchprodukte ebenfalls in der Schlossküche verwendet werden. Was fehlt, wird weitestgehend von Bio-Höfen oder Bio-Verarbeitern aus der Region dazugekauft.

Rezepte für kleine Gäste

Eine Mittagsmahlzeit für die Schul- und Kitaverpflegung besteht aus zwei Gängen, wobei sich die Komponenten Vor- und Nachspeise täglich abwechseln. An erster Stelle stehen einfache gut aufgeschlossene Getreidegerichte wie Bratlinge, Fladenbrote und Getreidebreie, die etwa mit Nüssen oder Käse angereichert sind. Ein- bis zweimal pro Woche bilden Kartoffeln die Basis für leckere Speisen wie Kartoffelpuffer, Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffelbrei oder Backkartoffeln. Je nach Saison wird Rohkost in Form von Gemüsesticks, grünen Salaten oder Möhrensalat angeboten. Eine besondere Note bekommen die Speisen durch die jahreszeitliche Rezeptanpassung: Im Winter überwiegen „wärmende“ Komponenten, im Sommer „kühlende“ Zutaten. Das Zubereiten der süßen Nachspeise erfolgt maßvoll mit Vollrohrzucker, Honig oder Dicksäften. Angeboten werden Fruchtojoghurts, Kompott, Obst oder überbackenes Obst.



Ein vollwertiges Verpflegungsangebot mit Zutaten überwiegend aus eigenem Anbau – das ist die Philosophie des Bio-Caterers Menüett.

Natur und Kultur bewahren

Die „Menüett“-Mitarbeiter bieten auch Koch- und Back-Workshops zu gesunder Ernährung, schonender Verarbeitung und der kulinarischen Vielfalt der Küche verschiedenster Kulturkreise an. Mit diesem Konzept ergänzt der Cateringservice die Projekte der Gemeinschaft auf Schloss Tonndorf, die sich seit rund zehn Jahren für die Bewahrung von Kultur- und Naturgütern einsetzt.

Kapitel 4

Umsetzung in meiner Kita oder Schule

Schüler dürfen mitreden

Der Wunsch, in den Kita- oder Schulküchen mehr Bio einzusetzen, ist nach wie vor groß. Groß ist aber auch die Skepsis, ob dies wirtschaftlich überhaupt möglich ist. Dabei sind nicht alle Erfolgsfaktoren am Budget festzumachen. Entscheidend ist das Zusammenwirken der einzelnen Akteure. Auch wenn der Impuls zur Veränderung meist von ein oder zwei Personen ausgeht, muss dieser Veränderungsprozess letztlich vom gesamten Team getragen werden, angefangen von Vertretern aus der Trägerschaft sowie der Schul- oder Kitaleitung bis hin zur Küchenleitung, Hauswirtschaftskräften oder dem beauftragten Caterer. In Schulen sollten ab der 5. Klasse neben den Eltern auch die Schülerschaft über die Schülervertretung in die Entscheidungsprozesse einbezogen werden.

Sich auf ein gemeinsames Verpflegungskonzept in der Kita oder Schule zu einigen, ist ein entscheidender Erfolgsfaktor

und ein nicht ganz einfaches Unterfangen. Das liegt meist daran, dass die Bedürfnisse und Anforderungen der Eltern und die Vorlieben von Schülerinnen und Schülern beim Thema gesundes Mittagessen oft auseinanderdriften. Beides unter einen Hut zu bringen ist schwierig. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass die Schülerinnen und Schülern eine ernstgemeinte Mitsprachemöglichkeit bei der Auswahl des Speiseangebots bekommen. Ansonsten wird der Bäcker, der Supermarkt um die Ecke oder der nahe gelegene Fastfood-anbieter die erste Wahl sein.

Wie fange ich an?

Alle Veränderungsprozesse eines Betriebes benötigen eine Planungsphase und ein Konzept. Am Anfang steht die Zielsetzung. In Bezug auf den Einsatz von Bioprodukten in einer Kita oder einer Schule sind folgende Fragen zu klären:

- Möchten wir Biogerichte, Biokomponenten einführen oder einzelne Produkte austauschen?
- Wo soll Bio eingesetzt werden? In der Mittagsverpflegung und / oder in der Zwischenverpflegung?
- Welche Bioprodukte sollen eingesetzt werden? Vegetarische Produkte, Fleisch und Wurstprodukte oder auch Getränke?
- Im nächsten Schritt: wie viel Prozent des Wareneinsatzes soll der Bioanteil ausmachen?

Insbesondere der letzte Punkt ist knifflig, da nur die wenigsten Schulen und Kitas ihren tatsächlichen Wareneinsatz kennen. Bekannt ist meist nur der Verkaufspreis. In den wenigsten Fällen entspricht der Verkaufspreis jedoch dem Wareneinsatz, also dem Betrag, den die Küche für jedes Gericht pro Kind ausgeben kann. Zudem variiert die Zusammensetzung des Verkaufspreises, so dass der Wareneinsatz sich nicht mit einem bestimmten Prozentsatz ableiten lässt. Die Frage ist auch, ob über den Verkaufspreis ein Teil der Personalkosten abgedeckt werden muss. Und ob der Kauf von Reinigungs- oder anderen Betriebsmitteln eingepreist ist? Bei Caterern kommt dazu, dass sie mehrwertsteuerpflichtig sind. Werden die Speisen nur angeliefert, sind sieben Prozent Mehrwertsteuer zu berechnen. Wird ein zusätzlicher Service in Anspruch genommen, wie beispielsweise die Ausgabe der Speisen über den Caterer, fallen 19 Prozent Mehrwertsteuer an.

Da der tatsächliche Wareneinsatz größtenteils nicht bekannt ist, basiert insbesondere in eigenbewirtschafteten Kitas und Schulen die Budgetplanung auf Erfahrungswerten. Eine betriebswirtschaftliche Kalkulation mithilfe eines Warenwirtschaftssystems ist eher die Seltenheit. Für die erfolgreiche Umsetzung eines Bio-Konzeptes ist jedoch ein genauer Überblick über die Kostenstruktur unumgänglich. Bioköche müssen den Wareneinsatz pro Gericht kennen und exakt kalkulieren, um anhand einer Mischkalkulation teure Speisen im Wareneinsatz durch günstige ausgleichen zu können. Entscheidend ist es zu wissen: Sind für jedes Kind oder jeden Schüler pro Essen täglich 0,90 Euro, 1,00 Euro, 1,20 Euro oder mehr verfügbar oder muss die Küche mit weniger als 0,90 Euro auskommen? Stehen in der Schule ein Euro pro Tag und Kind für den Wareneinsatz zur Verfügung, so kann zum Beispiel das vegetarische Pastagericht vom Montag mit einem Wareneinsatz von 0,50 Euro die Kosten von

Für schnelle Leser

- Damit die Schul- und Kitaverpflegung zum Erfolg wird, ist es entscheidend, sämtliche Beteiligte einzubinden, von der Schul- und Kitaleitung bis hin zu den Eltern und den Schülern selbst.
- Basis für einen gelingenden Bio-Einstieg sind ein gut durchdachtes Konzept und eine solide Kalkulation des verfügbaren Wareneinsatzes.
- Werden besonders teure Biozutaten eingesetzt, lassen sich die Mehrkosten durch eine Mischkalkulation auffangen. Dabei wechseln sich günstigere und teurere Gerichte ab.
- Bioprodukte über Abokisten zu beziehen, ist für die meisten selbstkochenden Kitas eine günstige Einkaufsmöglichkeit.
- Um den erforderlichen Mindestbestellwert zu erzielen, kann es sinnvoll sein, Einkaufsgemeinschaften mit anderen Kitas oder Schulen zu bilden.
- Als Bezugsquelle kommen oft auch regionale Bio-Bäckereien oder Bio-Metzgereien in Betracht.

1,50 Euro für das am Dienstag servierte Fleischgericht abfangen. Für Kitas und Schulen bietet es sich daher an, die Wochenspeiseplanung durchzukalkulieren, um so im Wochenmittel beispielsweise 5 Euro pro Kind nicht zu überschreiten.

Günstig einkaufen

In selbstkochenden Kitas bieten sich Abokisten für den Bioeinstieg an. Im Durchschnitt werden 20 bis 25 Kinder in einer Kitagruppe verpflegt. Zahlreiche Bio-Lieferservices bieten für diese Anzahl an Kindern ein gutes Grundsortiment an Frischprodukten, die in die Mittagsverpflegung einfließen können. Manche können sogar ein Vollsortiment bereitstellen, so dass die Kitas ihre Ware fast ausschließlich von einem Anbieter beziehen können. Fast flächendeckend über das Bundesgebiet hat sich ein solches Netzwerk etabliert. Empfehlenswert ist dieses Belieferungssystem besonders dann, wenn der Bioanteil hauptsächlich vegetarische Produkte aus dem Frischsortiment ausmacht. Wird zudem vorwiegend Saisonware eingekauft, ist mit wesentlich geringeren Mehrkosten gegenüber konventionaler Ware zu rechnen.

Um ein Bio-Mittagsangebot im Kindergarten auf die Beine zu stellen, müssen alle Akteure zusammen wirken.



Wichtig sind genaue Absprachen mit den Anbietern. In aller Regel werden die Kunden nur einmal pro Woche beliefert. Fällt der Termin laut Tourenplan auf einen Freitag und fehlen in der Kita ausreichende Lagerkapazitäten, kann es sich lohnen, Einkaufsgemeinschaften mit benachbarten Einrichtungen zu bilden. Das spart meist Kosten und macht die Anlieferung eventuell erst grundsätzlich möglich. Denn für Lieferanten ist es oft nicht lukrativ, nur eine Kita zu beliefern. Natürlich bietet es sich auch an, bei Ökolandwirten in der Region beispielsweise Kartoffeln, saisonale Salate, Gemüse oder Milch in Bioqualität direkt zu beziehen. Da Kitas meist eine überschaubare Anzahl an Kindern zu versorgen haben, sind die Kitaküchen nicht unbedingt auf die Anlieferung vorgeschälter Ware angewiesen.



Abokisten bieten sich für Kitas zur Beschaffung von Bio Gemüse an.

Je nach Bestellumfang und Lagerkapazitäten können besonders für Schulen Frischdienste oder der Großhandel eine interessante Bezugsquelle sein. Als Hemmnis wirkt sich hier oftmals der Mindestbestellwert aus, der meist zwischen 250 und 300 Euro liegt. Auch hier sind Kooperationen mit anderen Schulen zu prüfen. Sinnvoll kann es aber auch sein, Lagerware in größeren Mengen zu bestellen oder anstatt der wöchentlichen Anlieferung nur jede zweite Woche zu bestellen.

Werden Bioprodukte nicht nur für die Mittagsverpflegung geplant, sondern auch oder ausschließlich für die Zwischenverpflegung, ist es empfehlenswert, Kontakte zu regionalen Bio-Bäckern oder -metzgern aufzubauen. Gerade bei so

beliebten Snacks wie belegten Brötchen, Laugengebäck oder Sandwiches liegt es auf der Hand, Biozutaten einzusetzen. Auch Schorlen oder Milch lassen sich teilweise regional in Bioqualität beschaffen.

Im Internet informieren

Während der Planungsphase kommt es entscheidend auf die interne und externe Kommunikation an. Informiert die Homepage der Schule oder Kita eigentlich über das Speiseangebot? In 90 Prozent der Kitas und Schulen ist dies leider nicht der Fall. Deswegen sind die Kitas und Schulen gut beraten, all das kundzutun, was sie in Sachen Verpflegung leisten. In aller Regel ist das schon eine ganze Menge. Wer Kindern und Schülern täglich ein frisches Essen zubereitet, Frischkost anbietet sowie die DGE-Standards weitgehend einhält, tut sehr viel für das Wohlbefinden der Kinder. Das sollte auch lobend auf der Homepage erwähnt sein. Wichtig ist es, dem Küchenteam ein Gesicht zu geben und zu zeigen: Das ist die Person oder sind die Personen, die täglich das Mittagessen zubereiten. Das viel zitierte „Tue Gutes und rede darüber“ ist hier mehr als angebracht.

Welches Konzept ist das richtige für mich?

Bei der Frage nach dem richtigen Konzept ist erst einmal entscheidend, wie die Rahmenbedingungen der jeweiligen Einrichtung aussehen. Organisiert die Kita die Mittagsverpflegung über einen Caterer, ist es meist nicht sinnvoll, bei der Warmverpflegung anzusetzen. Hier bietet sich eher die Zwischenverpflegung oder das Frühstück an.

Insbesondere in Kindertageseinrichtungen sind Bioprodukte sehr gut in das Frühstück- oder Snackangebot am Nachmittag integrierbar. Verbunden mit einem pädagogischen Element, zum Beispiel dem Kennenlernen verschiedener Getreidesorten, sind Bioprodukte wie geschaffen für das Cerealienangebot auf dem Frühstückstisch. Für den Bio-Einstieg eignen sich ebenso Milch und Milchprodukte sowie Obst oder Backwaren. Der Vorteil ist: All diese Produkte sind in Bioqualität gut zu bekommen und es werden jeweils nur kleine Mengen benötigt. Das schont das Budget. Zudem ist die

Produktfülle bei Bio-Frühstückscerealien wesentlich größer als bei den konventionellen Vergleichsprodukten. Amaranth, Hirseflocken oder Buchenweizenkörner gehören schließlich seit Jahrzehnten zum Bioangebot. Aber auch durch eine Kooperation mit einer ortsansässigen Bäckerei kann eine Kita ihr Frühstücksangebot bereichern. Grundsätzlich lohnt es sich für den Bio-Einstieg, die eigene Region genauer zu erkunden. Vielleicht kann auch ein Direktvermarkter aus der Region Produkte für das Frühstück beisteuern.

Mit wenig viel bewegen

Wer auf Bio umstellen möchte, sollte in kleinen, aber nicht zu kleinen Schritten umstellen. Grundsätzlich hat es sich bewährt, mit solchen Lebensmitteln zu starten, die bei den Kindern beliebt, kaum teurer sind als konventionelle Produkte und über verschiedene Lieferanten gut erhältlich sind. Typische Einstiegsprodukte sind beispielsweise Kartoffeln, saisonales Gemüse und Salate, aber auch Nudeln und Reis. Allein der Einstieg mit einem Bioprodukt macht schon viel aus. Wie das kalkuliert werden kann zeigt auch das Prinzip der Kalkulationsbeispiele unter www.biokannjeder.de (Das Projekt, Infomaterialien).

So unterschiedlich die einzelnen Einrichtungen auch sind, die Bioumstellung ist zu schaffen, wenn mindestens drei der fünf nachfolgenden Punkte erfüllt sind:

Für schnelle Leser

- Für die Umstellung ist es sinnvoll, mit kleinen Schritten zu starten.
- In Kitas bietet es sich an, mit Bioprodukten beim Frühstück oder den Zwischenmahlzeiten zu beginnen.
- Die gängigen Frühstückzutaten wie Cerealien, Milchprodukte oder Obst sind in Bioqualität gut verfügbar.
- Für das Mittagessen empfiehlt es sich, mit gut erhältlichen, bei Kindern besonders beliebten Bioprodukten zu starten.
- Für den Einstieg eignen sich besonders Kartoffeln, saisonales Gemüse, Nudeln oder Reis.

1. Die Umsetzung ist von allen Verantwortlichen gewollt und wird ideell mitgetragen.
2. Das Angebot an Bioware in der Umgebung ist günstig.
3. Der Anteil an Fleischgerichten ist gering.
4. Es werden überwiegend Frischprodukte und wenig Convenience eingesetzt.
5. Der Wareneinsatz ist bekannt und die einzelnen Rezepturen werden danach kalkuliert. Basis für den Einkauf sind also nicht Erfahrungswerte, sondern die tatsächlichen Kosten.

Milch, Obst und Cerealien sind in Bioqualität meist gut erhältlich.





Die Schüler wollen auch mitreden, wenn es um ihr Mittagessen geht.

Zielbewusst vorgehen in der Schulverpflegung

Für Schulen, die für weniger als 100 Schülerinnen und Schüler in Eigenregie die Mahlzeiten zubereiten, gelten im Prinzip die gleichen Empfehlungen wie für Kindertageseinrichtungen. Auch hier gilt es, zunächst die Rahmenbedingungen in Augenschein zu nehmen. Erste Voraussetzung, damit die Schulverpflegung zum Erfolg wird, ist die Gründung eines Mensakreises, in dem Akteure der gesamten Schulgemeinde vertreten sind. Dazu zählen der Schulträger, die Schulleitung, Vertreter aus der Lehrer-, Eltern- und Schülerschaft sowie aus dem Küchenteam. Gemeinsam müssen Ziele erarbeitet und dokumentiert werden, in denen die Grundlagen zum Speisenangebot definiert sind. Im Unterkapitel „Wie fange ich an“ (S. 28/29) sind die Leitfragen dazu bereits aufgeführt. Wichtig ist es, die Zielsetzungen so klar wie möglich zu formulieren. Ein Einfaches „Wir wollen mehr Bio“ ist nicht zielführend. Was genau ist es, was in Bioqualität angeboten werden soll und in welchen Mengen? Diese Punkte verbunden mit einem Zeitplan sind im Detail zu klären und zu dokumentieren.

Niedrigschwellig anfangen

Bewährt hat sich ein niederschwelliger Einstieg mit einem oder zwei Bioprodukten, sei es ein Bioobstkorb in der Mensa, ein belegtes Biobrötchen oder Biojoghurt. Mengenmäßig interessanter wird es natürlich, wenn in der Mittagsverpflegung kontinuierlich Bioprodukte eingesetzt werden sollen.

Grundsätzlich können Caterer, Pächter oder eigenbewirtschaftete Schulmensen aus drei Alternativen wählen:

1. Angebot kompletter Biogerichte
2. Angebot von Biokomponenten
3. Austausch einzelner Produkte von konventionell zu Bio.

Für den Einstieg ist die erste Variante nicht empfehlenswert, da bei konsequenter Umsetzung sämtliche Zutaten aus ökologischem Anbau stammen müssen, also auch Gewürze, Gemüsebrühen, der Schuss Sahne in der Soße, Essig oder Salatöle. Mit so vielen unterschiedlichen Zutaten anzufangen, ist meist unwirtschaftlich. Hinzu kommt: Erfahrungsgemäß wählen nur wenige Schüler ein Gericht, nur weil es Bio ist. Besser ist es, mit einzelnen Biokomponenten zu starten.

Dazu müssen zertifizierungspflichtige Einrichtungen wissen: Eine Komponente, etwa ein Möhrengemüse, gilt nur dann als Bio, wenn sämtliche Zutaten ein Biozertifikat aufweisen. Das gilt für die verwendeten Gewürze ebenso wie für die Zwiebeln, die Mehlschwitze, die Sahne oder was sonst noch als Zutat hinzukommt. Am einfachsten umzusetzen ist es, einzelne Produkte oder Produktgruppen auszutauschen (zum Beispiel Tabouleh Salat mit Petersilie aus kontrolliert biologischem Anbau oder Kartoffel-Möhren-Gemüse mit Möhren aus kontrolliert biologischem Anbau).

Pasta geht immer

Allein der Austausch eines Produktes kann viel bewirken. Noch effektiver ist es, jene Produkte auszuwählen, die nahezu täglich auf dem Speiseplan stehen, wie Kartoffeln oder verschiedene Gemüse- oder Salatsorten. Auch die bei Kindern so beliebten Nudeln bieten eine gute Einstiegsmöglichkeit. Ob die Tomatensoße mit konventionellen oder Bionudeln gereicht wird, dürfte für die Schüler unerheblich sein. Pastagerichte sind so oder so der Renner. Es sei denn, die vorab hellen Nudeln werden im Zuge der Bioumstellung

gegen braune Vollkornnudeln ausgetauscht. Hier ist es sinnvoll, schrittweise vorzugehen, schließlich sind helle Nudeln auch in Bioqualität erhältlich.

Bio-Kontrollpflichten

Grundsätzlich gilt: Großküchen, die Bio einsetzen und damit werben, müssen sich nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau zertifizieren lassen. Für Caterer besteht demnach eine Kontrollpflicht. Cateringunternehmen, die Kindertageseinrichtungen und Schulen gewerbsmäßig mit Bio-Essen beliefern, müssen am Kontrollverfahren teilnehmen. Dagegen sind Kindertageseinrichtungen und Schulen, in denen ein Essensangebot vor Ort frisch zubereitet wird, als „nicht gewerbsmäßig betriebene Einrichtungen“ zu betrachten und unterliegen demnach nicht der Kontrollpflicht. Zudem treffen die Kinder keine „Kaufentscheidung“, das Essensangebot ist vorgegeben (Quelle: „Mit einfachen Schritten zur Biozertifizierung“, siehe S. 42).

Mit Nudeln starten – dann ist man immer auf der sicheren Seite.





Für schnelle Leser

- Für die Biomstellung der Schulverpflegung ist es ratsam, schrittweise vorzugehen
- Es ist sinnvoll, zunächst mit zwei, drei Bioprodukten oder einzelnen Biokomponenten zu starten.
- Bei zertifizierungspflichtigen Einrichtungen: werden komplette Biogerichte angeboten, müssen sämtliche Zutaten aus ökologischem Anbau stammen.
- Regionale Lebensmittel und seltene Gemüsesorten bereichern den Speiseplan.

Bio mit Mehrwert

Eine ausgewogene, vollwertige Ernährung ist die beste Basis für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Einen zusätzlichen Mehrwert bekommt das Schulessen, wenn neben der Bioqualität der regionale Aspekt mit ins Spiel kommt. Gegenüber der Kita- und Schulverpflegung wird dies von Seiten der Eltern verstärkt gefordert. Der allgemeine Trend zu mehr Regionalität schärft insgesamt den Blick für die Herkunft und das saisonale Angebot einzelner Frischprodukte. Welche Produkte wachsen in unserer Region? Welche Mengen können geliefert werden und in welchen Gebindegrößen? Gibt es Lieferstrukturen für regionale Produkte?

Im Winter Rote Bete und Pastinaken – so ist nachhaltige Ernährung machbar.



Das Gute daran ist: Plötzlich tauchen auch solche Produkte auf den Bestelllisten auf, die bisher kaum auf den Speiseplänen von Kitas und Schulen zu finden waren. Die Rede ist von alten Gemüsesorten wie Pastinaken oder Rote Bete, die man Kindern und Jugendlichen mit kreativen Rezepten schmackhaft machen kann – und denen man so zu einem Comeback verhelfen kann.

Anja Erhart, Regionalpartnerin für Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland

„Alle Akteure müssen an einem Strang ziehen und Bio wollen. Ganz wichtig ist auch, das Angebot nicht an den Kindern und Jugendlichen vorbei zu planen und mit wenigen Produkten einzusteigen, ohne sich von anfänglichen Schwierigkeiten entmutigen zu lassen.“

Eberhard Röhrig-van der Meer, Regionalpartner für Bremen und Niedersachsen

„Wo kontinuierlich hohe Essenszahlen gegeben sind und die Mittagsverpflegung einen hohen Stellenwert hat, lässt sich am ehesten ein qualitativ hochwertiges Essen mit Bio-Anteil zu einem günstigen Preis anbieten.“

KW 17 20.04. – 24.04.2015

Schulrestaurant Sorsum

12.30 – 14.00 Uhr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vegetarisch Weil es sooooo lecker ist: Gnocchi Kräuterpesto i- Paprika, Karöttchen, Pilze a,i Batavia Eichblatt Frenchdressing Grüne Bohnen Rote Zwiebeln i,j Ananas am Stil Din dazu g	Vegetarisch Kohlrabi Möhren Kartoffeln Frischkäse Gemüsebrühe ab in den Kessel dazu ein Butterbrot g,i Salat Salat Salat i,j ein zuckriges Schnittchen a,c,g	Vegetarisch PIZZA a,g,i Mach das Beste aus dir. Etwas Besseres kannst Du nicht tun. Ralph Waldo Emerson Eisberg Gurke Möhre Joghurdressing g,i,j cremigen Pfirsichjoghurt g	vegetarisch Risotto Schön cremig. Mal sehen was der Frühling uns beschert. a,g,i Portulak Blattsalat Radieschen Kresse Kürbiskerne i,j KiBa	vegetarisch Nudelsalat 1 kleines Würstchen oder 1 kleines Veggieöllchen a,c,g,i,j Noch was knackiges i,j Stückchen Pfannekuchen Zimt & Zucker Erdbeerpüree a,c,g

Alle enthaltenen Allergene und Zusatzstoffe unserer Speisen können sie auf Wunsch beim Küchenpersonal erfragen und einsehen. Alle unsere Speisen können Sellerie enthalten.

Ein typischer Frühling-Speiseplan für eine selbst kochende Schule mit hohem Bioanteil und kreativer Speiseplanung, zusammengestellt von dem Schulrestaurant Sorsum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 vom 02.11. – 06.11.2015					
 Essen 1	----	 Fischfrikadelle mit Püree und Buttermöhren	 Nudeln mit Hähnchenbruststreifen in Kürbissauce	 Frikadelle (100% Rind) mit Tomatensauce und Reis	 Kartoffel-Steckrüben- Topf mit Rindswiener (100% Rind) Vollkornbaguette
Neu!!! Extraportion	----	Fischfrikadelle	Hähnchenbruststreifen	Frikadelle	Rindswiener
 Essen 2	 Nudeln mit Spinatrahmsauce	 Chili sin Carne mit Schmand und Fladenbrot	 Ei mit bunter Gemüsesauce und Kartoffeln	 Kartoffel-Steinpilz- Suppe mit Sonnenblumenbaguette	 Nudeln mit Pizzaiolasauce und Käse extra
 Essen 3	 Ein Grünkern-Käse- Bratling mit Kohlrabi	 Orientalische Perlgreidesuppe mit Fladenbrot	 Kartoffel-Möhren- Gratin mit Sonnenblumenkernen	 „Rosetta und blauer Schwede“ Bunte Kartoffelpfanne mit Kürbisdi und Kohlrabistiften	 Ein Kartoffel-Linsen- Plätzchen mit Spitzkohlgemüse
Dessert	Vanillepudding	Kirschjoghurt mit Schokotropfen	Apfel-Sahneis	Schokokekse	Mangojoghurt
Salatschüssel	Blattsalat mit Dressing	Bunter Krautsalat	Fitneßsalat mit Dressing	Möhrensalat mit Sonnenblumenkernen	Blattsalat mit Dressing
Brot des Tages	Sesambaguette	Fladenbrot	Helles Baguette	Sonnenblumenbaguette	Vollkornbaguette

Alle verwendeten Lebensmittel seit 20 Jahre Wackelpeter zu 100 % Bio außer Fischprodukten (Kontrollstelle DE-ÖKO-006)

Ein typischer Herbst-Speiseplan für Kindergärten, zusammengestellt von Biocaterer und Biomentor Jens Witt

Karamellisierte Steckrübensuppe

Zutaten für rund 2 kg:

- 140 g geschälte Kartoffeln
- 130 g Zwiebeln
- 720 g Steckrüben
- 10 g Zucker
- 160 g Pastinaken
- 30 g Butter
- 900 ml Gemüsebrühe
- 5 g Petersilie
- Muskatnuss nach Belieben
- 180 ml Sahne
- 15 g Senf
- Salz nach Belieben
- Pfeffer nach Belieben
- Geriebene Zitronenschale nach Belieben
- Balsamico Bianco nach Belieben

Zubereitung:

Klein geschnittene Zwiebeln, Steckrüben und Pastinaken in Butter anschwitzen. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Anschließend Senf, Salz und Pfeffer zugeben und mit Balsamico ablöschen. Dann Gemüsebrühe und Kartoffeln zugeben und kochen lassen. Pürieren, Sahne zugeben und mit Petersilie und Muskatnuss abschmecken.

Quelle: Bio-Catering Safran



Sahnelinsen auf Nudeln mit Babyspinatsalat

Rote Linsen kommen bei den Kindern gut an und benötigen nur eine Kochzeit von ca. 15 bis 20 Minuten.

Zutaten für zehn Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Karotten
- 200 g Sellerie
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 g rote Linsen
- Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 600 g Vollkorn-Nudeln
- Petersilie, gehackt
- 100 g Parmesan

Salat:

- 500 g Babyspinat
- 200 ml Joghurt
- 1 EL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in Sonnenblumenöl anschwitzen, danach die Linsen dazugeben, mit Wasser ablöschen und alles köcheln lassen, bis die Linsen leicht zerfallen. Anschließend Tomatenmark und Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken und mit gehackter Petersilie garnieren. Nudeln kochen. Den Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Joghurt und Senf verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und als Dressing zum dem Spinat reichen. Sahnelinsen mit Nudeln servieren, Parmesan und Salat dazu reichen.

Quelle: BIPS, Die vegetarische Küche – Die besten Rezepte für Pasta & Co.

Rezept aus dem Bio-Wochenspeiseplaner vom Ökomarkt e.V. Hamburg, gefördert durch die Bingo Stiftung, siehe S. 40.



Kapitel 5

Weitere Informationen

Bio kann jeder - Workshops in meiner Region

Wo finde ich einen Bio kann jeder-Workshop?
Über wen kann ich einen Bio kann jeder- Workshop in meiner Region initiieren?

Hier finden Sie die aktuellen Kontaktdaten der Bio kann jeder-Regionalpartner und Workshop-Termine in Ihrer Region:

www.biokannjeder.de

Baden-Württemberg

Andreas Greiner
Tel.: 0711 674474-67
Fax: 0711 674474-66

Ökonsult
Gerberstraße 9
70178 Stuttgart
Email: greiner@oekonsult-stuttgart.de
Web: www.oekonsult-stuttgart.de

Bayern

Agnes Streber
Tel.: 089 716 7750-30
Fax: 089 716 7750-31

Ernährungsinstitut KinderLeicht
Pasinger Bahnhofsplatz 3
81241 München
Email: info@kinderleichtmuenchen.de
Web: www.kinderleichtmuenchen.de

Berlin-Brandenburg

Peter Schmidt
Tel.: 030 284824-44
Fax: 030 284824-48

Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V. (FÖL)
Marienstraße 19-20
10117 Berlin
Email: p.schmidt@foel.de
Web: www.foel.de

Bremen, Niedersachsen

Eberhard Röhrig – van der Meer
Heike Hanisch
Tel.: 0511 16403-26
Fax: 0511 16403-91

U.plus – Agentur für Umweltkommunikation des
Umweltzentrum Hannover e.V.
Hausmannstraße 9-10
30159 Hannover
Email: e.roehrig-vandermeer@umweltzentrum-hannover.de
h.hanisch@umweltzentrum-hannover.de
Web: www.umweltzentrum-hannover.de

Hamburg, Schleswig-Holstein

Christina Zurek
Iris Lange-Fricke
Tel.: 040 432706-01
Fax: 040 432706-00

Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.
Osterstraße 58
20259 Hamburg
Email: bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de
zurek@oekomarkt-hamburg.de
Web: www.biofuerkinder.de und www.oekomarkt-hamburg.de

Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland

Anja Erhart
Tel.: 069 716766-66
Fax: 069 716766-99

Agentur für Ernährungsfragen
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
Email: anja.erhart@anjaerhart.de
Web: www.anjaerhart.de

Mecklenburg-Vorpommern

Regina Witt
Tel.: 039862 646361
Fax: 039862 647991

landaktiv – Verein für ökologische Landwirtschaft,
umweltgerechte Fischerei und Gesundheit in
Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Lindenstraße 26c
18347 Ostseebad Dierhagen
Email: regina.witt@landaktiv-mv.de
Web: www.landkativ.de

Nordrhein-Westfalen

Rainer Roehl
Melanie Fülles
Tel.: 0251 980-1220
Fax: 0251 980-1229

A´verdis
Rainer Roehl und Dr. Carola Strassner GbR

Mendelstraße 11
48149 Münster
Email: rainer.roehl@a-verdis.com
melanie.fuelles@a-verdis.com
Web: www.a-verdis.com



Sachsen

Nico Singer
Wiebke Kirsten
Tel.: 0341 3065-381
Fax: 0341 30651-79

Ökolöwe Umweltbund Leipzig e.V.
Haus der Demokratie
Bernhard-Görling-Straße 152
04227 Leipzig
Email: nico.singer@oekoloewe.de
wiebke.kirsten@oekoloewe.de
Web: www.oekoloewe.de

Sachsen-Anhalt

Anja Danneberg
Melanie Kahl
Tel.: 0391 83641-11
Fax: 0391 83641-10

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Badestraße 2
39114 Magdeburg
Email: anja.danneberg@lv-gsa.de
melanie.kahl@lv-gsa.de
Web: www.lv-gsa.de

Thüringen

Sara Flügel
Tel.: 03643 496-408
Fax: 03643 496-407

Thüringer Ökoherz e.V.
Schlachthofstraße 8-10
99423 Weimar
Email: s.fluegel@oekoherz.de
Web: www.oekoherz.de

Literaturliste

Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler

Das BÖLN stellt zahlreiche Unterrichtsmaterialien zur Verfügung. Zudem gibt es Broschüren und Informationsmaterialien der Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V., entstanden im Rahmen der Projekte „Bio-Bauern über die Schulter geschaut“ und „Bio-Schulkiosk“, sie unterstützen Lehrkräfte und Multiplikatoren bei der Planung einer Unterrichtseinheit, eines Hofbesuches oder eines Aktionstages in der Schule.

BÖLN-Unterrichtsmaterialien für Grundschulen

- Fachinfos zum Einstieg
- Wann ist Saison und wo liegt Region?
- Expedition Biobauernhof
- Abwechslung auf dem Bioacker – Fruchtfolgen
- Tierische Helfer - Marienkäfer und Co.
- Der Sinnesparcours
- Pflanzen-Forscher - Was braucht die Pflanze?
- Urlaubsvertretung - Wir versorgen die Tiere auf dem Biobauernhof

BÖLN-Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe

- Fachinfos zum Einstieg
- Biobarometer - Mögen Sie Bio?
- Boden - mehr als Schmutz am Schuh
- Natur pur im Schul-Nutzgarten
- Aroma - auch in Bioprodukten?
- Nachhaltigkeit im Einkaufskorb
- Wo Bio drauf steht ...
- Ökolandbau weltweit
- Die Biounternehmer in der Schule
- Ökologisch Gärtnern - auch ohne Garten
- Umweltzonen auf dem Bauernhof
- Ökolandbau 2.0 - Welternährung und Ökolandbau

Download unter www.oekolandbau.de (Lehrer)

Materialien der Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.

- Bio-Schulkiosk (Brötchen & Snacks, Milch und Getränke, Warme Snacks)
- Bio-Schulkiosk im Unterricht
- Bio-Aktionstag
- Bio-Infoblätter für Hort und Grundschule (mit Rezepten)
- Bio-Kita-Wochenspeiseplaner

Download unter www.biofuerkinder.de

- Broschüre zum Thema „Bewusster Fleischkonsum“ (für Lehrkräfte)
- Broschüre zum Thema Salat (für Lehrkräfte)
- Unterrichtsmaterialien für Schülerinnen und Schüler zum Download: Ernährungsprotokoll der DGE, Betriebskreislauf, Artgerechte Tierhaltung, Fütterung, Gesundheit, Artenvielfalt, Tiersteckbriefe, Schädlinge, Bio Bauer
- Informationsmaterialien für Lehrkräfte als pdf-Datei Hintergrundinformation zum Betriebskreislauf Forscherfragen für den Besuch auf dem Biohof Elterninformationsbrief

Download unter: www.oekomarkt.de

BÖLN-Informationsmaterialien:

- Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von zwei bis sechs Jahren
- Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern im Schulalter
- Mit einfachen Schritten zur Bio-Zertifizierung
- Bio-Schulkiosk-Broschüre (Ergänzungsblatt Schulkiosk)
- Dem Ökolandbau auf der Spur (Aktionsheft für Kinder)

... und viele weitere Broschüren können kostenlos bestellt werden unter

www.oekolandbau.de (Service, Infomaterialien)

Und ein Tipp für Kitas im Rahmen von IN FORM:

Kita-Ideen-Box „Entdecke die Welt der Lebensmittel mit Krümel und Klecksi“; zu bestellen über die Verbraucherzentrale NRW.

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.



Nützliche Internetadressen:

www.bundesprogramm.de
www.biokannjeder.de
www.oekolandbau.de
www.demonstrationsbetriebe.de
www.bio-siegel.de
www.oekolandbau.de (Rezept-Datenbank im Großverbraucher-Bereich)
www.biospeiseplan.de (mit Rezepten)
www.biofuerkinder.de (mit Rezepten)
www.bio-fuer-kinder.de
www.in-form.de
www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de
www.schuleplusessen.de
www.fitkid-aktion.de
www.aid.de
www.zugutfuerdietonne.de
www.biomentoren.de

Impressum

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE),
Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN),
Deichmanns Ave 29, 53179 Bonn, boeln@ble.de

Redaktion

Geschäftsstelle BÖLN, Anke Brückmann

Text

Anja Erhart, Iris Lange, Nina Weiler, Christina Zurek

Gestaltung

BLE, Referat 412 - Mediengestaltung

Fotos

© fotolia.de: S. 4 Gerhard Seybert, S. 5 st-fotograf ,
S. 7 Monkey Business, S. 8 chrisberic,
S. 9 anna_shepulova, S. 11 klickerminth, S. 12 chrisberic,
S. 15 Monkey Business, S. 18 Gerhard Seybert,
S. 21 boka, S. 25 highwaystarz, S. 28 Oksana Kuzmina,
S. 30 gpointstudio, S. 31 Africa Studio, S. 32 highwaystarz,
S. 33 Oksana Kuzmina, S. 34 emuck, S. 36 Schwoab

Titelseite: photka

Hintergrund: phanuwatnandee

© S. 6 Peter Schmidt, S. 8 Regina Witt,
S. 10/1 Andreas Greiner, S. 10/2 Melanie Fülles,
S. 13 Nina Weiler, S. 19 Heike Hanisch,
S. 23 Andreas Greiner, S. 27 Menüett Schloss Tonndorf e.V.,
S. 37 Ökomarkt e. V. Studio Seiffe/Inga Otto

Druck

MKL Druck GmbH & Co. KG
Graf Zeppelin-Ring 52, 48346 Ostbevern/W
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Bundespro-
gramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhalti-
ger Landwirtschaft.

Copyright BLE, Bonn 2016, 1. Auflage

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an:
Tel. Nr. 01805 – 77 80 90 (Kosten Festnetz 12 Cent/
Minute, Mobilfunknetz max. 42 Cent/Minute)
E-Mail-Bestelladresse: publikationen@bundesregierung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.oekolandbau.de

