

Guten Appetit!

Bio-Pflaumen-Smoothie



Zutaten

(ca. 10 Portionen)

- 350 g Pflaumen
- 1 Banane
- 1 Birne
- 0,5 TL Zimtpulver
- 2 EL brauner Zucker
- 2 EL Mandelmus
- 400 g Joghurt

Zubereitung

- Pflaumen halbieren, entsteinen und in den Mixer geben
- Banane schälen und kleinschneiden, Kerngehäuse der Birne entfernen und kleinschneiden, beides in den Mixer geben
- Zimt und Zucker abmessen und hinzugeben
- Joghurt hinzugeben
- Alles mixen
- Umfüllen in Gläser und schmecken lassen

Das EU-Schulprogramm

Das EU-Schulprogramm möchte Kinder dazu bewegen, gesünder und nachhaltiger zu essen. Daher finanziert seit dem Schuljahr 2017/2018 die Europäische Union auch in Thüringen Obst und Gemüse. Die Schule kann selbst entscheiden, ob sie Bio-Produkte beziehen möchte.

Weiterführende Informationen dazu finden Sie unter:

www.justiz.thueringen.de/themen/ernaehrung/schulobst

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Infrastruktur
und Landwirtschaft



Bio in Ihrer Bildungseinrichtung

Sie möchten Bio-Obst und -Gemüse in Ihrer Bildungseinrichtung einsetzen, dann informieren Sie sich unter:



www.schulobst.bio-thueringen.de

Wir helfen Ihnen bei der Suche nach geeigneten Bio-Lieferant*innen gerne weiter.

Thüringer
ökoherz

Was bringt Bio-Obst & -Gemüse in KiTa und Schule?



Obst und Gemüse, Hauptsache gesund!?

Fünf Portionen Obst und Gemüse sollte man laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung jeden Tag verzehren. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber auch viele Pestizide? Pestizide werden in der intensiven Landwirtschaft eingesetzt, um die Kulturpflanzen von Unkraut und Schädlingen zu befreien oder ihre Haltbarkeit zu beeinflussen. Die eingesetzten Substanzen entfalten Studien zufolge krebserregende und hormonähnliche Wirkungen oder schädigen das Erbgut bzw. das Immunsystem (vgl. WHO, 2020). Im Rahmen eines staatlichen Untersuchungsprogramms (Ökomonitoring) werden seit Jahren Bioprodukte unter die Lupe genommen. Hier gibt es gute Nachrichten: Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau enthalten in der Regel keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel. Dass sie trotzdem in Spuren in Biowaren zu finden sind, liegt daran, dass auch Bio nicht unter einer Käseglocke, sondern in einer Umwelt mit vielen Belastungen, wie Nachbarfeldabtrieb, Verpackung, etc. produziert wird.

Vergleich Mittlere Pestizidgehalte, nach Ökomonitoring 2018

	Alle als Öko vermarkteten Proben	Proben aus konventionellen Anbau
Obst	0,004 mg/kg	0,40 mg/kg
Gemüse	0,008 mg/kg	0,46 mg/kg

Öko-Frischobst und -gemüse sind weiterhin signifikant geringer mit chemisch-synthetischen Rückständen belastet als konventionell erzeugtes Obst und Gemüse. (Ökomonitoring, 2018)

Woran erkenne ich echte Bio-Qualität?

Das Kontrollsystem für Bio:

Die Biosiegel dürfen nur Lebensmittel tragen, die gemäß EU-Öko-Verordnung produziert bzw. importiert und kontrolliert wurden. Ein besonderer, wichtiger Bestandteil der Ökoverordnung ist ein staatlich vorgeschriebenes, unabhängiges Kontrollsystem, das regelmäßig die Einhaltung der gesetzlichen Regelung überwacht. Bio ist daher der momentan höchste gesetzliche Standard der Landwirtschaft und der Lebensmittelproduktion.



Europäisches Siegel, kennzeichnet alle importierten Waren aus der EU nach Deutschland



Deutsches Biosiegel, orientiert sich an den Richtlinien der EU-Öko-Verordnung

Der feine Unterschied: Anbauverbände haben sogar noch strengere Richtlinien. Die hier abgebildeten Siegel der Öko-Anbauverbände garantieren noch höhere Standards als die EU-Öko-Verordnung.



Der Mehrwert von Bio macht's!

Der ökologische Landbau ist die nachhaltigste Form der Landwirtschaft, dessen Kerngedanke ein möglichst geschlossener natürlicher Betriebskreislauf ist. Für die Produktion von Bio-Lebensmitteln werden Verfahren genutzt die Boden, Pflanzen und Tiere schonen. So werden die Pflanzen ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel angebaut. Tiere werden artgerecht gehalten. Dazu gehören zum Beispiel ausreichend Platz sowie Auslauf, frische Luft und Tageslicht.

Hoher ökologischer Wert

- ✓ Schützt Natur, Wasser und Klima
- ✓ Fördert die Artenvielfalt
- ✓ Keine Gentechnik
- ✓ Höhere Tierwohlstandards
- ✓ Fruchtfolge und Humuswirtschaft fördern die Bodengesundheit
- ✓ Unkrautregulierung ohne Chemie

Hoher Gesundheitswert

- ✓ Naturbelassene Rohstoffe
- ✓ Bio-Lebensmittel enthalten deutlich weniger Nitrat
- ✓ auf unnötige Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, künstliche Aromastoffe wird verzichtet
- ✓ Hoher Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen
- ✓ Genuss dank standortangepassten Anbau

(Quelle: oekolandbau, 2019)

Tipps für einen nachhaltigen Einkauf

- ✓ Kaufen Sie bevorzugt heimische Waren der Saison. Das gibt Ihnen die größtmögliche Sicherheit, dass die Ware frisch ist, reif geerntet wurde und keine langen Transportwege und Lagerzeiten hinter sich hat.



- ✓ Nutzen Sie die Möglichkeit, eine Biokiste nach Ihren Wünschen zu abonnieren. Auch damit fördern Sie regionale Kleinunternehmen, die biologisch wirtschaften.
- ✓ Konventionelle Zitrusfrüchte schälen, Hände gut waschen und dann erst essen. Ansonsten verzehren Sie die Schadstoffe von der Schale leicht mit.