Thüringer ökoherz

Bio in Ihrer Kita? Aber natürlich!

Ein Leitfaden für die Einführung von Bio-Lebensmitteln in Thüringer Kindertageseinrichtungen



Inhalt

Vorwort 2

1 **Basiswisssen:**
Bausteine einer gesunden Kinderernährung **3**

2 **Hintergrundinformationen:**
Bio, regional und saisonal – Wertvoll für Mensch und Natur **6**

3 **Praxis:**
Auf dem Weg zum Erfolg in Ihrer Einrichtung **9**

4 **Ideen:**
Pädagogische Begleitmaßnahmen zum Thema Bio-Verpflegung **15**

5 **Beispiel:**
Ablauf eines Elternabends **17**

6 **Anhang:**
Checklisten, Links & Co **19**

Quellen/Literaturhinweise 34
Bildnachweis 34
Impressum 34

Wir wünschen Ihnen viele Aha-Momente beim Lesen und viel Freude beim Anpacken und Ausprobieren!

Vorwort

Als Kindertageseinrichtung haben Sie die Möglichkeit, Kindern die besten Grundlagen für eine vollwertige, nachhaltige und gesunde Ernährung mit auf den Weg zu geben. Im Einrichtungsalltag nehmen Kinder mittlerweile den Großteil Ihrer Mahlzeiten zu sich. Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion und nehmen Sie langfristig positiven Einfluss auf das Ernährungsverhalten der Kinder!
Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten wichtige Informationen für Ihren Bio-Einstieg sowie einen „Fahrplan", mit dem Sie den Einsatz von Bio-Lebensmitteln erfolgreich umsetzen können.

Holen Sie sich gerne professionelle Unterstützung für Ihr Vorhaben beim Thüringer Ökoherz e.V. Wir bieten Ihnen nicht nur Hilfestellungen bei der Einführung von Bio-Lebensmitteln und beim Schulungsgespräch für Ihre Mitarbeiter*innen an, sondern geben Ihnen Tipps bei der Speiseplangestaltung sowie Lieferantenkontakte. Neben dem Vernetzen, Beraten und Informieren gehören auch Ernährungsbildungsprojekte zu unseren Aufgaben.

Wir wünschen Ihnen viele Aha-Momente beim Lesen und viel Freude beim Anpacken und Ausprobieren!

Ihr Thüringer Ökoherz e.V.

1

Basiswissen:

Bausteine einer gesunden Kinderernährung

Als Grundlage für eine vollwertige Ernährung ist es empfehlenswert, sich an den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) zu orientieren.

Übersichtlich gestaltet und zusammengefasst finden Sie die Empfehlungen für die Ernährung bspw. hier:

- ✔ BZfE-Ernährungspyramide
- ✔ Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide
- ✔ 10 Regeln der DGE

Kriterien für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Verpflegung in Kitas finden Sie ausführlich im „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ sowie auf den folgenden beiden Seiten kurz dargestellt.





Ernährungspyramide
in Anlehnung des BZfE



Getreide & Getreideprodukte

Quelle für:
Energie, Kohlenhydrate und Ballaststoffe (z.B. Brot, Müsli, Nudeln, Reis, Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa)

Praxistipp:
✔ Verwenden Sie möglichst oft Vollkornvarianten
Vorteil: Höhere Nährstoffdichte & länger sättigend

✔ Starten Sie mit einer Mischung z.B. Nudeln aus Vollkorn- und Weißmehl
Vorteil: Durch die langsame Steigerung des Vollkornanteils steigt auch die Akzeptanz bei den Kindern



Kartoffeln

- gut sättigend

Quelle für:
Eiweiß, Vitamine, Ballast-, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe

Praxistipp:
✔ Versuchen Sie bspw. Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln selbst zuzubereiten
Vorteil: keine Zusatzstoffe und Aromen

✔ Bieten Sie max. 1× pro Woche Kartoffelerzeugnisse an, also industriell verarbeitete Produkte wie Pommes Frites, Klöße, Puffer, Kartoffelpüree aus Pulver



Gemüse

Quelle für:
Vitamine, Ballast-, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe

Vorteile für den Körper:
- Lieferant für viele Nährstoffe, bspw. Eisen
- wenig Energie, aber hohe Nährstoffdichte, sollte daher die Ernährungsgrundlage bilden
- gut sättigend

Nachhaltigkeitsgedanke:
✔ Verwenden Sie regionales und saisonales Bio-Gemüse

Praxistipp:
✔ Bieten Sie (mehrmals) täglich Gemüse an, z.B. auch als Rohkost oder Salat
✔ Hülsenfrüchte wie (Kicher-) Erbsen, Linsen oder Bohnen sind als Eiweißhelden eine gute Fleischalternative und noch dazu ballaststoffreich, bieten Sie die daher mind. 1× pro Woche an

✔ Mahlzeiten aus einer Kombination aus Getreide und Hülsenfrüchten wie „Erbseneintopf mit Brot“ sind perfekt → durch den Mix aus verschiedenen Eiweißquellen wird die biologische Wertigkeit gesteigert



Obst

Quelle für:
Vitamine, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffe (hohe Nährstoffdichte)

Nachhaltigkeitsgedanke:
✔ Verwenden Sie regionales und saisonales Bio-Obst
Was gerade Saison hat, finden Sie im **Saisonkalender** im Anhang (Seite 26)

Praxistipp:
✔ Bieten Sie den Kindern (mehrmals) täglich Obst an, dies kann frisch, tiefgekühlt oder als Stückware sein
✔ Wichtig ist dabei, dass kein Zucker und sonstige Süßungsmittel zugesetzt werden
✔ Verwenden Sie Obst als natürliches Süßungsmittel von Speisen (z.B. Apfelmus aus einer süßlichen Apfelsorte ohne Extrazucker)

Auch Nüsse zählen zu dieser Lebensmittelgruppe
✔ Eine Kinderhand Nüsse oder Ölsaaten (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und Sesam) ersetzt eine Portion Obst



Milch und Milchprodukte

Praxistipp:
- ✔ Bieten Sie Milch, Käse, Joghurt und Co. 2 bis 3× täglich an
- ✔ Bevorzugen Sie fettarme Sorten, bspw. Käse mit max. 30 % absolutem Fettgehalt
- ✔ Frühstück und Vesper: Bieten Sie die Produktgruppe als Porridge, Overnight Oats (in Milch eingeweichte Haferflocken), Müsli mit Milch oder frisches Obst mit Naturjoghurt an

Quelle für:
Calcium, hochwertiges Protein, Jod, Vitamine A, D, B_2 und B_{12}

Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau und die Zähne → Hart- und Schnittkäse enthält besonders viel davon

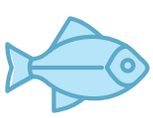


Fleisch und Wurst

Praxistipp:
- ✔ Bevorzugen Sie mageres Fleisch
- ✔ Reduzieren Sie in Gerichten den Fleischanteil und ersetzen ihn durch Gemüse, bspw. kann bei einer Spaghetti Bolognese prima das Hackfleisch mit roten Linsen ergänzt werden
- ✔ Bieten Sie Fleisch maximal 1× pro Woche an, Wurst sollte es zum Frühstück und zur Zwischenverpflegung gar nicht geben

Quelle für:
hochwertiges Protein, Vitamin B_{12}, Selen und Zink, gut verfügbares Eisen

Ungünstige Inhaltsstoffe:
- ✗ Reich an gesättigten Fettsäuren
- ✗ Wurst enthält oft viel Salz



Fisch

Lieferanten für Omega-3-Fettsäuren:
- Forelle, Hering, Lachs, Makrele

Lieferanten für Jod:
- Seefisch wie Kabeljau, Schellfisch und Seelachs

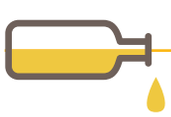
Quelle für:
hochwertiges Protein, langkettige Omega 3-Fettsäuren

Praxistipp:
- ✔ Seien Sie kreativ, um die Akzeptanz für Fisch bei den Kindern zu steigern, indem Sie Fisch mit bekannten Gerichten kombinieren z.B. Fischfrikadelle, Fischlasagne, Fisch mit Tomatensoße
- ✔ Haben Sie Geduld bei der Einführung von Neuem: Bis Kinder unbekannte Speisen akzeptieren, dauert es mehrere Wochen
- ✔ 1x pro Woche sollte Fisch auf die Teller kommen

Nachhaltigkeitsgedanke:
- ✔ Meiden Sie überfischte Arten
- ✔ Achten Sie auf nachhaltige Fischerei bzw. nachhaltig betriebene Aquakulturen
- ✔ Hilfreiche Logos dafür sind: Marine Stewardship Council (MSC) und Aquaculture Stewardship Council (ASC)



- ✔ Oder nutzen Sie den WWF-Fischratgeber https://fischratgeber.wwf.de/



Fette und Öle

- ✔ Liefern doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Proteine, daher ist ein bewusster Einsatz wichtig
- ✔ Auf die Fettqualität kommt es an

Quelle für:
gesättigte, einfach ungesättigte, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E

Praxistipp:
- ✔ Verwenden Sie wenig gesättigte Fettsäuren, welche sich z.B. in tierischen Lebensmitteln befinden
- ✔ Setzen Sie Lebensmittel mit ungesättigten Fettsäuren ein z.B. pflanzliche Öle, Margarine, Nüsse oder fettreiche Fische
- ✔ Rapsöl hat eine günstige Fettzusammensetzung, ist geschmacksneutral und daher ein prima Allrounder
- ✔ Aber auch Lein-, Walnuss-, Soja- Olivenöl und Margarine aus diesen Ölen sind empfehlenswert

2

Hintergrundinformationen:

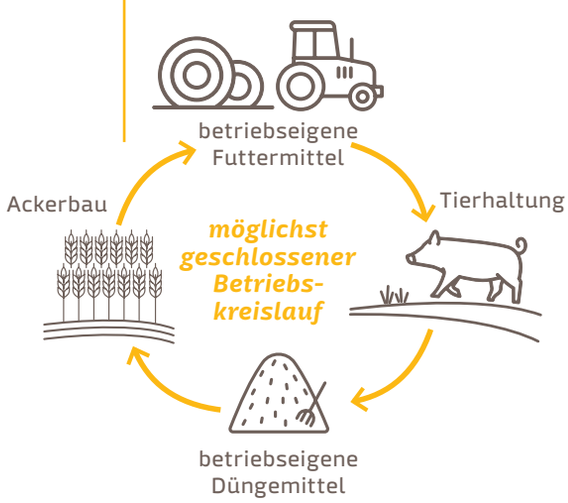
Bio, regional und saisonal – Wertvoll für Mensch und Natur

Eine bio-regionale Verpflegung in Kindertageseinrichtungen kombiniert die optimale Balance zwischen Qualität, Gesundheit und Genuss, welche man mit seinem Verpflegungssystem erreichen kann. Schon in der Kleinkindphase erlernen Kinder, was gesundes Essen und Wertschätzung von Lebensmitteln bedeutet. Durch den Einbezug der Nachhaltigkeit in die Verpflegung profitieren neben den Kindern auch die Eltern und das pädagogische- und Küchenpersonal.

Argumente für BIO

- ✔ **Wo Bio drauf ist, ist auch Bio drin.** Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ sind gesetzlich geschützt und werden streng kontrolliert.[3]
- ✔ **Natürlicher Geschmack:** schonendere Verarbeitung und wenige Zusatzstoffe erhalten die ursprünglichen Aromen im Produkt.[4]
- ✔ **Klimaschutz wird groß geschrieben:** Die Kreislaufwirtschaft , der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und der Anbau von Leguminosen für die Stickstoffversorgung wirken sich positiv auf die Bodenfruchtbarkeit und somit auf die CO_2 Bilanz aus.[6]
- ✔ Zahlreiche Studien belegen, dass Bio-Lebensmittel einen **höheren Vitamingehalt** und mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.[5]
- ✔ Lebensmittel aus ökologischem Anbau enthalten **weniger wertmindernde Inhaltsstoffe wie Nitrate oder Pestizidrückstände**.[5]
- ✔ **Artgerechte Tierhaltung bedeutet:** Recht auf Platz, Licht und frische Luft.[3]

Kreislaufwirtschaft:
Ein geschlossener Betriebskreislauf wird im Ökolandbau angestrebt. Das Futter für die Tiere soll möglichst aus dem eigenem Betrieb stammen. Der Mist der Tiere wird zum Erhalt der Bodenfruchtbarkeit auf die Felder gebracht. Der Pflanzenanbau und die Tierhaltung sind eng miteinander verbunden.





Die Quellen zu den Fußnoten finden Sie auf der letzten Seite.

Bio-Lebensmittel erkennen: Bio-Siegel schaffen Klarheit und Vertrauen

Seit dem 01.07.2010 sind durch die EU-Rechtsvorschriften vorgeschrieben, dass vorverpackte Lebensmittel aus dem ökologischen Anbau eindeutig mit dem EU-Bio-Logo, dem Kontrollstellencode und allgemeinen Herkunftsangaben gekennzeichnet werden müssen. Dies gilt für Lebensmittel, welche mindestens ein Verarbeitungsschritt innerhalb der EU durchlaufen haben. Das Logo garantiert einen Bio-Anteil von mindestens 95%.

Bei der Kennzeichnung mit folgenden Logos und Siegeln, können Sie sich sicher sein, dass es sich um ein Bio-Lebensmittel handelt.

DE-ÖKO-**XXX**
EU-Landwirtschaft

Unter dem **EU-Bio-Logo** müssen eine Codenummer der Kontrollstelle und die Herkunft stehen, aus der die Zutaten des Produkts stammen.

nach EG-Öko-Verordnung

Das Bio-Siegel wurde 2001 in Deutschland eingeführt und ist eine Ergänzung zum EU-Bio-Logo. Es kennzeichnet ebenfalls, dass ein Lebensmittel nach EU-Bio-Rechtsvorschriften produziert wurde. Es wird gerne verwendet, da es schon länger auf dem Markt ist und beim Verbraucher oft bekannter ist.

Das EU-Bio-Logo garantiert den Mindeststandard für Bio-Kriterien. **Die neun deutschen Bio-Anbauverbände setzen sich selbst oft höhere Standards als die EU-Rechtsvorschrift** vorsieht. Folgende Logos der Anbauverbände können Sie auf Ihren Produkten finden.

bio kreis · Bioland · BIOPARK Ökologischer Landbau · demeter · ECOLAND · Gäa e.V. Ökologischer Landbau · Verbund Ökohöfe · Naturland

Gut zu wissen:
Mit dem Bio-Siegel werden auch in der Außer-Haus-Verpflegung (AHV) die Bio-Zutaten auf einer Übersichtsliste auf Aushängen, Flyern o.ä. gekennzeichnet. Wenn Sie bspw. Bio-Kartoffeln einsetzen, dürfen Sie das Bio-Siegel verwenden, aber nur zutatenbezogen in unmittelbarer Nähe zu dem Wort „Bio-Kartoffeln“ und nicht grundsätzlich im Speiseplan. Die Kennzeichnung mit dem EU-Bio-Logo in der AHV ist dagegen nicht erlaubt.

Neu: Seit Oktober 2023 regelt die nationale Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (kurz Bio-AHVV) alles rund um die Kennzeichnung und Werbung mit „Bio“ in Küchen der AHV.

Denken Sie daran: Sobald Sie auch für andere Einrichtung kochen und Bio-Zutaten ausloben, benötigen Sie eine Bio-Zertifizierung. Außerdem müssen Sie zusätzliche Vorgaben beachten. Mehr dazu auf Seite 12 unter Punkt 4.

Weiterführende Informationen zur Bio-AHVV und dem Bio-Siegel finden Sie auf *www.oekolandbau.de* unter „Bio-Siegel“ und „Außer-Haus-Verpflegung“.

Bio-Anteil auszeichnen

Möchten Sie in Ihrer Einrichtung oder Ihrer Küche nicht nur einzelne Bio-Lebensmittel kennzeichnen, sondern den eingesetzten prozentualen geldwerten Bio-Anteil auszeichnen, dann steht Ihnen das AHV-Kennzeichen in den Stufen Bronze (20–49 %), Silber (50–89 %) und Gold (90–100 %) zur Verfügung[7]. Damit können Sie auf einfache Weise Ihr Engagement mehr Bio-Lebensmittel einzusetzen, besser an Ihre Tischgäste oder die Eltern kommunizieren. Hierfür ist jedoch auch als Kindertageseinrichtung eine Bio-Zertifizierung notwendig[2].



Schwirren Ihnen noch Fragezeichen im Kopf? Wenden Sie sich gerne an den Thüringer Ökoherz e.V.

Die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität für Ihre Verpflegung

Der Begriff Regionalität bezieht sich auf die Herkunft eines Lebensmittels. Ziel sollte es sein, die verwendeten Lebensmittel, wenn möglich, aus seiner eigenen Region bzw. so einrichtungsnah wie möglich zu beziehen. Im Unterschied zu dem Begriff „Öko" bzw. „Bio" ist die Regionalität nicht eindeutig definiert und jede Einrichtung sollte für sich selbst festlegen, was sie unter ihrer Region versteht.

Tipps zur eigenen Region:

- ✓ **Nutzen Sie Direktvermarktungsmöglichkeiten** wie Hofläden und sogenannte Abokisten, um u.a. Obst oder Gemüse für ihre Einrichtung zu beziehen. Eben von dem Landwirt Ihres Vertrauens!

- ✓ **Achten Sie auf das von dem Bundesland Thüringen anerkannte Siegel „Meine Region"**, mehr Infos dazu unter *www.regionalschmecken.de*

Meine Region
Regional kann mehr.

- ✓ **Die Vernetzungs- und Vermarktungsplattform** *https://mein-thueringen.de* stellt Thüringer Produkte der Land- und Ernährungswirtschaft vor

- ✓ Auch das „**Regionalfenster**" zeigt Ihnen an, ob ein Produkt aus Ihrer Region kommt: *www.regionalfenster.de*



Ziel: Transportwege zugunsten der Umwelt möglichst gering zu halten

Übrigens: Ein Vorteil von heimischen Obst und Gemüse ist, dass es oft erst geerntet wird, wenn es wirklich reif ist. Zu diesem Zeitpunkt entfaltet es nicht nur seinen vollen Geschmack, sondern enthält auch die meisten Nährstoffe.

Im Bio-Einkaufsführer sind außerdem viele Thüringer Bio-Höfe, -Läden und -Verarbeiter zu finden:
- ✓ *https://www.bioeinkaufsfuehrer-thueringen.de*

Eine Übersicht Thüringer Unternehmen und Produkte finden Sie auf der Webseite des Agrarmarketings Thüringen:
- ✓ *http://agrarmarketing-thueringen.de/unternehmen-produkte*

Weitere interessante regionale Bezugsquellen finden Sie unter:
- ✓ *https://naturkost-erfurt.de*
- ✓ *https://marktschwaermer.de*
- ✓ Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften bspw. in Weimar und Jena
- ✓ *https://www.solidarische-landwirtschaft.org*
- ✓ *https://thueringer-direktvermarkter.de*

Saisonalität beachten, das macht Sinn:

Bei dem Einkauf von Obst und Gemüse auf die natürliche Saison zu achten, macht nicht nur für die Umwelt, sondern auch für Ihre kleinen Tischgäste Sinn. Sie können Obst und Gemüse fast das gesamte Jahr über beziehen, doch manchmal ist es sinnvoll, einen Blick in einen Saisonkalender zu werfen, wann die natürliche Reife und Ernte von den Obst- und Gemüsesorten ist. Doch warum?
- ✓ Zu seiner natürlichen Saison geerntetes Obst und Gemüse aus dem Freiland ist oft geschmackvoller und enthält mehr gesunde Nährstoffe
- ✓ Durch die hohe Verfügbarkeit in der Saison, sind die Preise für Obst und Gemüse zur Saison meist niedriger
- ✓ Der Natur tun Sie ebenfalls einen Gefallen: Freilandreifung spart viel CO_2 im Vergleich zu dem Anbau in Gewächshäusern, Auslandimporten oder auch aufwendigen Lagertechniken außerhalb der Saison
- ✓ Ein angepasster Speiseplan an die Saison oder bestimmte Saisonwochenspeisepläne bringen viel Abwechslung auf den Teller

Den Saisonkalender der Verbraucherzentrale NRW finden Sie im Anhang oder zum Download.

Fazit: Ein an die Saison angepasster Speiseplan mit bioregionalen Lebensmitteln ist optimal.

3

Praxis:
Auf dem Weg zum Erfolg in Ihrer Einrichtung

1 Gemeinsam starten – Einen Runden Tisch ins Leben rufen

- Alle auf einen Wissensstand zum Thema Bio-Verpflegung bringen
- Wie ist der Stand in Ihrer Einrichtung? Ist-Analyse durchführen und Ziele festlegen

2 Umfrage zur Zufriedenheit des Verpflegungsangebots starten

- Kinder/Erzieher*innen z.B. nach Lieblingsgerichten oder Essenrückläufen befragen

3 Optimierung und Anpassung des Speiseplans

- Entspricht Ihr Speiseplan den DGE-Qualitätsstandards der Kitaverpflegung?
- Kalkulieren Sie Ihre aktuellen Rezepturen und arbeiten Sie die Preise der neuen Bio-Produkte ein. Ein Preisvergleich verschiedener Lieferanten macht oft Sinn!
- Erstellen Sie einen neuen Speiseplan, der an die Saison angepasst ist

4 Bio-Zertifizierung

Kochen Sie für externe Tischgäste mit (weitere Einrichtung, Tagesmutti o.ä.), ist das Vorbereiten und Durchführen einer Biozertifizierung nötig.

5 Akzeptanz schaffen und Kommunikationswege festigen

- Kinder- und Elternbefragung starten und mit Besuch auf Bio-Bauernhof, im Supermarkt oder durch Eigenanbau Bewusstsein für Veränderung schaffen
- Ernährungsbildungsprojekte passend zur Verpflegungsumstellung anbieten
- Elternbrief verfassen und Elternabend zur Verpflegungsumstellung veranstalten, Probeessen durchführen

Ziel: Gesunde Verpflegung mit saisonalen und möglichst regionalen Bio-Lebensmitteln

Hilfreich: die Checkliste auf Seite 18.

Holen Sie sich professionelle Unterstützung für Ihr Vorhaben und sprechen Sie den Thüringer Ökoherz e.V. an.

Schon gewusst?

Die Kosten für die Beratung zur Einführung von Bio-Lebensmitteln in Ihrer Kita werden vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zu 80 % – bei selbst kochenden Kitas sogar zu 90 % – gefördert.
Dabei können Sie auch die Kosten von damit verbundenen Mitarbeiterschulungen bezuschussen lassen. Die Förder-Richtlinie ist bis 31.12.2027 gültig. Weitere Informationen zur sogenannten RIBE-AHV finden Sie unter: ***https://www.bundesprogramm.de/beratungsfoerderung-ahv***

Unsere Empfehlung:

Starten Sie die Einführung von Bio-Lebensmitteln durch einen Austausch einzelner Produkte in Ihrer Verpflegung, z.B. bieten sich Kartoffeln, Mehl, Reis oder Nudeln an. Kochen Sie in Ihrer Einrichtung nicht mehr selbst, können Sie den Startschuss für Bio-Lebensmittel auch in der Zwischenverpflegung geben und diese gesünder und nachhaltiger gestalten.

1

1.1 Arbeitskreis

Zunächst bietet es sich an, einen Arbeitskreis zu gründen, bei dem Vertreter Ihrer Einrichtung, Träger, Eltern, Kindern, ggf. Caterer und evtl. externe Berater an einen „Runden Tisch“ kommen. Treffen Sie sich regelmäßig, um sich auszutauschen, Dinge zu beschließen und gemeinsame Lösungen bei Problemen/Hemmnissen zu finden.

1.2 Wissensvermittlung

Für einen erfolgreichen Start, ist es sinnvoll, Bio-Basiswissen und Wissen zur nachhaltigen Ernährung zu vermitteln, sodass alle Beteiligten überzeugend argumentieren können. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe schon Einrichtungen und Küchen, welche erfolgreich Bio-Lebensmittel einsetzen? Laden Sie diese Akteur*innen ein und lassen sich berichten, wie bei ihnen der Weg zum Erfolg war.
Geeignete Informationsquellen finden Sie unter ***oekolandbau.de*** und im Anhang.

1.3 Ist-Analyse

Eine Ist-Analyse umfasst alle Zahlen und Fakten Ihrer Einrichtung und nicht nur die, die auf die Küche bezogen sind. Zusätzlich müssen als Grundlage alle Rezeptkalkulationen zusammengetragen werden.
Themen, welche betrachtet werden sollten, könnten u.a. sein:

- Ausgaben Lebensmittel und Wareneinsatz
- Personal-, Investitions- und Betriebskosten
- Ausstattung Küche
- Gibt es bereits einen Bio-Anteil? Liefern bestehende Lieferanten auch (regionale) Bioware?

1.4 Ziele

Aus den Ergebnissen müssen Schlussfolgerungen gezogen werden und Sie als „Runder Tisch“ sollten sich Ziele und Verantwortlichkeiten festlegen und verschriftlichen. Im Anhang finden Sie eine **Vorlage zur Dokumentation** (Seite 19).

2

Bei einer Veränderung in der Verpflegung sollten alle Tischgäste mit einbezogen werden. Starten Sie bei den Kindern – ggf. unter Einbezug der Eltern – eine Umfrage, welche Gerichte ihnen in der Kindertageseinrichtung besonders gut schmecken. Oder führen Sie mit den Kindern über einen gewissen Zeitraum eine bildliche „Daumenabstimmung“ als Bewertungssystem für die Speisen nach den Mahlzeiten durch.

Ebenfalls sollte eine Rücksprache mit den Pädagog*innen erfolgen, welche Beobachtungen sie während der Mahlzeiten gemacht haben. Das Küchenpersonal kann sehr gut Auskunft über die Tischrückläufe geben, welche bei einer Speiseplanumstellung eine wichtige Rolle haben.

3

3.1 Qualitätsstandard

Laut dem Thüringer Kita-Gesetz (§18 Abs. 4) hat die Essensversorgung den „aktuellen ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandard“ zu entsprechen. Dies ist gleichbedeutend mit dem DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. Grundlage bei der Erstellung eines neuen Speiseplans ist also die Überprüfung, ob Ihr Speiseplan dem DGE-Qualitätsstandard entspricht. An dieser Stelle können Sie sich auch Unterstützung bei der *Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen* holen.

3.2 Rezepturen und Wareneinsatz

Sind Ihre Rezepturen bereits kalkuliert, also sind die Kosten für die Lebensmittel erfasst? Verstehen Sie die Rezeptur als eine Arbeitsanweisung, denn nur durch eine korrekte Einhaltung können Sie eine gleichbleibende Qualität garantieren. Durch das Kochen nach Rezepturen kommt es in der Regel automatisch zu einer Kosteneinsparung im Wareneinsatz. Treten Sie in einen engen Austausch mit Ihrem Küchenpersonal, sodass Ihre Mengen, Kellengrößen bei der Portionierung oder auch die Zubereitungsschritte korrekt und praxistauglich sind. Im Anhang finden Sie eine **Rezeptvorlage** (Seite 20).

3.3 Angebotsabfragen

Während der Neugestaltung des Speiseplans, können Sie bereits Preise für (regionale) Bioprodukte einholen. Eine schrittweise Vorgehensweise bei der Einführung von Bio-Lebensmitteln macht Sinn. Unsere Empfehlung:

1. Getreide und Trockenprodukte, wie Reis, Nudeln, Mehl
2. Gemüse, Salat, Früchte
3. Milch, Milchprodukte, Eier, Eierprodukte
4. Fleisch und Fisch

Wichtig: Erfragen Sie bei bestehenden Lieferanten, ob ein Bio-Sortiment vorhanden ist. Wir unterstützen Sie gerne bei der Suche nach Einkaufsmöglichkeiten bei Ihnen in der Nähe.

Unser Tipp: Falls Sie Trockenkräuter bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten verwenden, können diese ebenfalls im ersten Schritt durch Produkte in Bio-Qualität ausgetauscht werden. Biokräuter/-gewürze sind in der Regel geschmacksintensiver und können sparsamer eingesetzt werden.

3.4 Fragestellungen zur Neuausrichtung

Folgende Fragestellungen bieten Ihnen Orientierung bei der Neuausrichtung des Speiseplans

- Werden viele Convenience-Produkte verwendet? Ist es lohnenswert, sich eine eigen Schäl- /Schneidemaschine zuzulegen?
- Können in Rücksprache mit dem Küchenteam Abläufe im Küchenalltag optimiert werden? → zeitliche Abfolge, Einrichtung der Arbeitsplätze, von Kochen bis Reinigen
- Wie viele Fleischgerichte gibt es pro Woche? → an DGE-Qualitätsstandard anpassen(1×/Woche)
- Bieten Sie Gerichte wie Aufläufe, Eintöpfe, Gulasch oder Bolognese an, die mit einer kleinen Fleischmenge auskommen?
- Haben Sie bereits eine kreative Auswahl an vegetarischen Gerichten? Nutzen Sie Online-Tools wie z.B. *www.biospeiseplan.de*
- Haben Sie einen Speiseplanrhythmus festgelegt? (4-Wochen-, 6-Wochen- oder 8-Wochen-Plan) → Durch langfristige Planungen sind aktuelle Angebotsbestellungen möglich
- Berücksichtigen Sie die Lieblingsgerichte der Kinder?
- Ist Ihr Speiseplan auf die Jahreszeiten bzw. Saisonalität angepasst?
- Kontrollieren und dokumentieren Sie die Speiserückläufe? → Für übrig gebliebene Komponenten besteht Einspar- oder Austauschpotenzial
- Bieten Sie neben einem abwechslungsreichen Speiseplan auch einfache Gerichte an?
- Haben Sie eine Kombination von Speisen mit hohem und niedrigem Wareneinsatz (Mischkalkulation)?

3.5 Kostenkontrolle

Die Bio-Mehrkosten können Sie größtenteils durch die bereits beschriebenen Rezeptur- und Speiseplanoptimierung ausgleichen. Behalten Sie die Kosten im Blick mit Hilfe von:

- Regelmäßigen Preisvergleichen verschiedener Lieferant*innen (z.B. aller 6 Monate)
- Sonderangeboten/Rabatten
- Direktbezug beim Bio-Landwirt, mit dem prima geworben werden kann
- Bleiben Sie mit ausgewählten Lieferant*innen im Dialog, so können sich Verhandlungsspielräume ergeben



4

Haben Sie sich für eine Bio-Zertifizierung entschieden?

4.1 Folgende Schritte führen zu Ihrem Bio-Zertifikat

- Klären Sie, ob Sie auch den geldwerten Bio-Anteil mit dem AHV-Kennzeichen (Gold, Silber, Bronze) auszeichnen möchten.
- Wählen Sie eine Öko-Kontrollstelle aus, um mit ihr einen Kontrollvertrag abzuschließen. Eine Übersicht finden Sie auf *www.oekolandbau.de/oeko-kontrollstellen/*.
- Bereiten Sie alle **Unterlagen** für die Zertifizierung vor: Es müssen bspw. Ihre Betriebsbeschreibung, eine Übersicht der Bio-Zutaten, Speisepläne sowie Rechnungen, Lieferscheine und Bio-Zertifikate der Lieferanten vorliegen. Auf verschiedenen Datenbanken (siehe Anhang) können Sie die Bio-Zertifikate abrufen. Hier lassen sich teilweise Lieferanten-Listen erstellen. Ggf. ist die Bio-Anteilsberechnung vorzunehmen. Falls Sie kein eigenes Warenwirtschaftssystem benutzen, finden Sie im Anhang eine hilfreiche Excel-Tabelle, mit der Sie den Bio-Anteil berechnen und dokumentieren können.
- Bei der **Vor-Ort-Kontrolle** werden die vorbereiteten Dokumente überprüft, die aktuelle Bio-Auslobung mit der Ist-Situation in Küche und Lager abgeglichen und ggf. der Bio-Anteil überprüft. Eine aufwendige Warenflussbilanz ist nicht (mehr) nötig.
- Nach der erfolgreichen Erstkontrolle erhalten Sie Ihr erstes **Bio-Zertifikat** und können ggf. das AHV-Kennzeichen nutzen.
- Die **Folgekontrollen** erfolgen mind. einmal pro Jahr unangekündigt.



4.2 Tipps für Ihre alltägliche Praxis

Überprüfen Sie bei den **Wareneingangskontrollen**, ob auf den Lieferscheinen und Rechnungen die Bio-Lebensmittel als solche gekennzeichnet sind. Falls Sie Bio-Lebensmittel im Einzelhandel zukaufen, muss sich der Bio-Hinweis auf dem Kassenzettel oder auf einer zusätzlichen Rechnung/Bestätigung befinden. Dokumentieren Sie die Überprüfung des Bio-Status am besten mit einer Unterschrift auf Lieferschein/Rechnung.



Keine Sorge:
Viele Kontrollstellen geben ihre eigene Checkliste zur Vorbereitung auf die Zertifizierung heraus, sodass Sie sich optimal vorbereiten können.



Grundsätzlich dürfen **in der Küche** Bio-Lebensmittel nicht zeitgleich mit konventionellen Parallelprodukten am selben Tag verwendet werden. Empfehlenswert ist ein Komplettaustausch. Falls Sie diesen nicht vornehmen wollen oder können, müssen Sie sicherstellen, dass es bei der **Lagerung** nicht zur Verwechslung von biologischen und konventionellen Lebensmitteln kommen kann. Richten Sie am besten gekennzeichnete Lagerbereiche für Bio-Lebensmittel ein. Diese gleichzeitige Lagerung von Parallelprodukten ist auch nur möglich, wenn Art und Anzahl der ausgegebenen Speisen dokumentiert werden. Für die korrekte **Kennzeichnung** gilt Folgendes: Auf Speiseplänen sind Bio-Zutaten (z.B. Bio-Kartoffeln) oder darauf aufbauend ganze Bio-Gerichte ausgelobt. Zusätzlich muss eine tagesaktuelle Übersicht der Bio-Zutaten oder auch Nicht-Bio-Zutaten geführt werden, die die Eltern und Tischgäste leicht einsehen können. Wichtig ist immer die eindeutige und klare Erkennbarkeit, was in Bio-Qualität verwendet wird oder nicht.
Es sollten regelmäßige **Schulungen** der Küchenmitarbeiter*innen stattfinden, damit diese über die Bio-Anforderungen informiert sind.

Gut zu wissen:
Selbstverständlich können bspw. Kirsch- und Fleischtomaten in verschiedenen Qualitäten in der Küche eingesetzt werden. Gleiches gilt für verschiedene Sorten z.B. bei Nudeln: Bio-Spaghetti und konventionelle Penne dürfen am selben Tag in der Küche verwendet werden.

Weitere Informationen
zur Umsetzung der Bio-AHVV in der Praxis finden Sie in der Broschüre „Bio in der AHV leicht gemacht“ sowie im ausführlichen Leitfaden „Mehr Bio mit Zertifikat in der AHV!“ vom BMEL





5

Das Küchenteam sollte an dieser Stelle geschlossen hinter der Einführung von Bio-Produkten stehen. Nun ist es wichtig, auch bei den Eltern Akzeptanz zu schaffen. Ein Elternbrief und ein Elternabend zum Thema Verpflegung mit Probierhäppchen sind sinnvoll. Bieten Sie den Eltern die Möglichkeit eines Testessens oder noch besser: Vielleicht gibt es Eltern, welche an einem Kochabend in der Einrichtung teilnehmen würden, um Gerichte des neuen Speiseplans zu testen.

Für Kinder ist es sinnvoll, zu der Bio-Umstellung pädagogische Begleitmaßnahmen durchzuführen, damit die Kinder besser verstehen, warum es eine Veränderung in ihrer Verpflegung gibt. Ideen für pädagogische Begleitmaßnahmen:

- **Besuche auf einem Biobauernhof** oder bioverarbeitenden Betrieb, wir unterstützen Sie gerne bei der Kontaktvermittlung
- **Das Essen wachsen sehen**, indem in der Einrichtung selber Gemüse (zum Beispiel im Hochbeet) angebaut wird
- **Einkaufsausflüge** in (Bio-)Supermärkte und auf den Markt, um zu erfahren, wann was Saison hat
- **Selbst in der Einrichtung kochen** und backen sowie verkosten
- **Leitthemen** setzten, wie zum Beispiel die Themen Getreide, Milch und/oder Saisonalität
- **Einführung Restaurant-Führerschein:** Zurechtgewiesen werden, wenn die Ellbogen beim Essen wieder einmal am Tisch kleben, ist doof. Richtig essen üben, um am Ende einen waschechten Restaurant-Führerschein mit Bild und Stempel zu erhalten, macht mehr Spaß. Die „Prüfung" könnte beispielsweise ein besonderes Mittagessen in der Einrichtung sein (vgl. Völker 2010:29).

Bio-Lebensmittel in der Zwischenverpflegung

Die meisten Einrichtungen beziehen vor allem die Mittagsverpflegung über einen externen Essensanbieter*in. Der Einstieg über die Zwischenverpflegung bietet auch Ihrer Einrichtung die Möglichkeit eines einfachen Bio-Einstiegs. Geben Sie den Startschuss für eine nachhaltige Verpflegung im Rahmen Ihrer Frühstücks- oder Vesper-Verpflegung.





Tipp: Hier bietet sich vor allem ein Einstieg mit Bio-Lebensmitteln über saisonales und regionales Obst und Gemüse an. Um die Wertschätzung bei den Kindern zu erhöhen, ist es optimal zum Teil selbstgeerntetes Obst und Gemüse anzubieten. Aber auch der Bezug von regionalen Backwaren und Milchprodukten über z.B. Abokisten kann sinnvoll sein.

Anregungen für neue Rezeptideen für die Vesper erhalten Sie auch über die Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung. Bestellen Sie oder laden Sie ganz einfach die Vesper-Rezeptbroschüre herunter.
Weitere Rezeptideen vom Thüringer Ökoherz e. V. finden Sie im Anhang



4

Ideen:

Pädagogische Begleitmaßnahmen zum Thema Bio-Verpflegung

Kinderkochen

Die regelmäßige gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten bietet sich vor allem für die Zwischenverpflegung an.

Das bringt:

- ✔ Wertschätzung von Lebensmitteln
- ✔ Neugier und Offenheit für neue Lebensmittel
- ✔ Erlernen von Fingerfertigkeiten in der Küche





Anregungen:

- Schneiden von Obst und Gemüse für Obstspieße und Gemüsesticks mit Quark
- Herstellung von Marmelade oder Saft selbst pressen
- Waffeln selbst backen mit Gemüse und Obst, z.B. Bananenwaffeln, Möhren- oder Zucchiniwaffeln
- Herstellung eigener Tees z.B. Apfeltee, Eis aus Fruchtpüree oder getrocknete Chips aus dem Ofen

Ausflüge mit den Kindern

Wie kann man die Wertschätzung von Lebensmitteln besser vermitteln als mit Besuchen auf Bio-Bauernhöfen oder z.B. Streuobstwiesen? Die Kinder können direkt sehen, wo das vielleicht am nächsten Tag direkt gemeinsam zubereitete Lebensmittel herkommt. Da schmeckt es doch direkt viel besser!

Suchen Sie Bauernhöfe bei Ihnen in der Nähe? Wir helfen Ihnen gerne weiter: ***https://lernort-bauernhof-thueringen.de***

Weitere Anregungen:

- Regionale Lebensmittelbetriebe wie z.B. Bäckereien, Metzgereien oder Imkereien besuchen
- Ausflüge auf den Wochenmarkt, Hofladen oder Biomarkt zum selber einkaufen und sehen was hat Saison



Lassen Sie die Kinder selbst zu kleinen Gärtnern werden

Das eigene Essen wachsen sehen. Wie sieht eigentlich eine Tomatenpflanze aus? Viele Kinder kennen verschiedene Obst- und Gemüsesorten, wissen jedoch gar nicht, wo das Lebensmittel her kommt. Vielleicht haben Sie ja Platz im Außengelände für:

- ✔ Eigenanbau, Pflege und Ernte von Obst, Gemüse und Kräutern
- ✔ Anlegen von Kräuter- und Gemüsebeeten
- ✔ Anlegen von Hochbeeten oder Pflanzentrögen

Tipp: Der Verein Acker e.V. unterstützt mit dem Bildungsprogramm AckerRacker Kitas, die einen Gemüsegarten anlegen und erfahren wollen, wie lecker selbst angebautes Gemüse schmeckt.
Mehr Informationen finden Sie auf *www.acker.co*



Projektwochen zu bestimmten Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen

Wie wäre es, wenn sich eine komplette Woche nur auf ein Lebensmittel konzentriert wird? Was für verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten gibt es?



Ein paar Ideen sind:

- ✔ Geschmacks- und Entdeckungsreise rund um das Lebensmittel
- ✔ „Vom Feld bis auf den Teller" zeigen Sie den Kindern die gesamte Wertschöpfungskette um das Lebensmittel
- ✔ Kreativ werden und Basteln mit Lebensmitteln z.B. Kartoffelstempel
- ✔ Sind die Lebensmittelreste wirklich Abfälle? Abfälle verwerten durch z.B. Möhrengrünpesto oder Apfelschalen-Tee

Holen Sie sich Unterstützung ins Haus durch einen externen Anbieter zur Durchführung eines Ernährungsbildungsprojektes an Ihrer Kita: ***https://bio-thueringen.de/bildung/bio-in-schule-kindergarten/***

Weitere Anregungen für pädagogische Maßnahmen:

- Jeder bringt sein **Lieblingsobst und -gemüse** mit in den Kindergarten
- **Esskulturen schulen:** Gemeinsam mit den Pädagog*innen an Mahlzeiten teilnehmen oder einen Restaurantführerschein einführen
- Haben Sie eine bunte Kita? Lernen Sie gemeinsam mit den Kindern über **(Ess-) Kulturen aus verschiedenen Ländern und Regionen.**

5

Beispiel:
Ablauf eines Elternabends

Es ist wichtig, die Eltern zu der Bio-Umstellung aufzuklären und über den Ablauf zu informieren. Schließlich bezahlen sie die Mahlzeiten ihrer Kinder. Suchen Sie einen passenden Moment für einen Elternabend aus. Je nach Einrichtung kann es sinnvoll sein, die Eltern schon vor Beginn des Vorhabens mit in das Boot zu holen, vor allem wenn Sie bei den Kalkulationen merken, dass die Umstellung nur durch eine Preiserhöhung für die Speisen im Kindergarten möglich ist.

Sind die Kinder vom Geschmack der neuen Rezepturen überzeugt und die neuen Bildungsangebote im Kindergarten machen ihnen besonders Spaß, kann es in Ausnahmefällen sinnvoll sein, die Eltern erst jetzt zu informieren und eine Einladung für ein Elternabend zu versenden.

Vorlagen für das Einladungsschreiben:

Liebe Eltern,
wir laden Sie recht herzlich für den xxx um xxx zum Elternabend in unseren Kindergarten ein. Thema des Elternabends wird die Vorstellung einer Neuerung in unserem Verpflegungssystem sein, über die wir Sie ausführlich informieren wollen. Wir streben an, unsere Verpflegung langfristig geschmackvoller, gesünder und nachhaltiger zu gestalten. Um Ihnen einen besseren Einblick in die Verpflegung Ihrer Kinder zu ermöglichen, wollen wir mit Ihnen an dem Abend ein Testessen durchführen, wo Sie einen Auszug von unserem Essensangebot probieren dürfen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr Kita-Team

Liebe Eltern,
wir laden Sie recht herzlich für den xxx um xxx zum Elternabend in unseren Kindergarten ein. Wie Sie bereits sicherlich durch die Erzählungen Ihrer Kinder mitbekommen haben, ist das Thema Ernährung mehr in den Fokus unserer pädagogischen Arbeit mit den Kindern gerückt. Auch auf den Tellern Ihrer Kinder hat sich so einiges verändert. Gerne möchten wir zu dem Elternabend die Verpflegung in der Kita thematisieren und Sie ausführlich über die Neuerungen informieren. Wir streben an, unsere Verpflegung langfristig gesünder und nachhaltiger zu gestalten. Um Ihnen einen besseren Einblick in die Verpflegung Ihrer Kinder zu ermöglichen, wollen wir mit Ihnen an dem Abend ein Testessen durchführen, wo Sie einen Auszug von unserem Essensangebot probieren dürfen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Ihr Kita-Team

Tipp: Je nach Größe der Einrichtung bietet sich auch die Möglichkeit, den Elternabend mit einem Kochabend zu verbinden. Bereiten Sie mit den Eltern gemeinsam die Speisen zum Verkosten zu. Das bringt viele Vorteile mit sich:

- Praxis überzeugt oft mehr als nur die Theorie
- Eltern können sich direkt von der Qualität der Rohwaren überzeugen
- Gemeinsames Kochen schult Ihre Bindung zu den Eltern und bringt die Eltern untereinander auch näher

Holen Sie sich Unterstützung für den Elternabend und lassen externe Referent*innen über das Thema bioregionale Verpflegung aufklären. Weitere Informationen zur inhaltlichen Gestaltung des Abends und Kontakte zu externen Referent*innen finden Sie hier: ***https://bio-thueringen.de/ausser-haus-verpflegung/bio-lebensmittel-einsetzen-aber-wie/***

Programmentwurf Elternabend:

17:00	Ankommen	
17:15	**Begrüßung und wichtige Informationen**	• Gibt es noch andere Themen, über die Sie kurz informieren wollen?
17:30	**Neuerungen im Verpflegungssystem Kurz und Knapp: Warum bioregionale Lebensmittel für unsere Kinder?**	• Nutzen Sie die Infos aus der Broschüre und von der eben aufgeführten Internetseite
17:50	**Zeit für Fragen und Austausch**	• Geben Sie den Eltern kurz Zeit direkt Fragen zu stellen • Halten Sie die Fragerunde kurz, damit der Geschmack die Eltern überzeugt und währenddessen ein weiterer Austausch stattfindet
18:00	Gemeinsames Verkosten und Austausch	
18:30	Ende des Elternabends	

Tipp: Integrieren Sie die bioregionale Verpflegung in das Leitbild Ihres Kindergartens und veröffentlichen Sie beides auf Ihrer Homepage und auf Flyern, sodass Sie die Eltern neuer Kinder nicht immer neu informieren müssen, sondern die bioregionale Verpflegung zu einer Selbstverständlichkeit wird und zu einem festen Aushängeschild Ihrer Einrichtung. Eltern legen immer mehr Wert auf eine gesunde und nachhaltige Ernährungsform ihrer Kinder, sodass eine sehr gute Verpflegung ein entscheidendes Kriterium bei der Auswahl der Kindergarteneinrichtung für das eigene Kind sein kann.





6

Anhang:
Checklisten, Links & Co

Checkliste:
„Von der Idee auf den Teller“ *oder* „Wie kommt Bio in Kita bzw. Schule?“

Schritt		erledigt
1.1	Wir haben einen „Runden Tisch“ gegründet mit Vertretern unserer Einrichtung, des Trägers, Eltern, Kinder, ggf. Caterern und evtl. externen Beratern.	
	Es gibt einen „Ernährungsbeauftragte*n“ /“Bio-Beauftragte*n“, der die Treffen koordiniert, den Überblick über das Bio(regio)Vorhaben behält und bei dem/der alle wichtigen Informationen zusammen laufen.	
1.2	Es wurden Informationen zu den Themen „Ökolandbau“, „Bio-Lebensmittel“ und „Regionalität“ zusammengetragen und alle Beteiligten dazu geschult.	
	Wir haben eine erfolgreiche Bio-Küche oder -Einrichtung besichtigt/eingeladen und uns praxisnahe Tipps und Kontakte aus dem Bio-Netzwerk eingeholt.	
1.3	Es wurde eine IST-Analyse durchgeführt und dabei alle Kosten, Zahlen und Daten zu Küche und Lieferanten zusammengetragen.	
	Für alle Speisen wurden Rezepte und Kalkulationen dokumentiert.	
1.4	Es liegt ein dokumentierter Plan mit Zielen, Maßnahmen, Verantwortlichkeiten und Fristen vor (siehe Seite 19).	
2.	Eine Umfrage zur Zufriedenheit mit der Verpflegung wurde durchgeführt.	
3.1	Unser Speiseplan entspricht dem „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“.	
3.2	Für alle Speisen wurden Rezeptkalkulationen in die Rezeptvorlage (siehe Anhang) übertragen (siehe Seite 20).	
3.3	Wir haben Preise für (regionale) Bioprodukte eingeholt und uns einen Plan für die schrittweise Einführung gemacht.	
3.4	Für die Neuausrichtung des Speiseplans haben wir alle relevanten Fragen betrachtet und eine Speisediagnose durchgeführt.	
3.5	Um die Bio-Mehrkosten abzufedern, behalten wir auch die Lieferanten und Preise im Blick.	
4.1	Falls wir für externe Tischgäste/Einrichtungen mitkochen, haben wir für die Bio-Zertifizierung erforderliche Dokumente wie Speisepläne, Zutatenübersichten und Bio-Zertifikate der Lieferanten vorbereitet.	
4.2	Wir haben das Bio-Zertifikat erhalten, indem wir in den Bereichen Wareneingang, Küche und Lager alle notwendigen Maßnahmen für eine erfolgreiche Vor-Ort-Kontrolle umgesetzt haben.	
5.	Wir haben verschiedene pädagogische und informative Maßnahmen für die Kinder und Eltern durchgeführt, um Akzeptanz bei allen Beteiligten zu schaffen.	

Kapitel 3: 1.4 Plan Ziele und Maßnahmen

Ist-Zustand	Zielvereinbarung	Maßnahmen zur Optimierung	Wer?	Bis wann?	Erledigt

Kapitel 3: 3.2 Rezeptvorlage aus Ladwig 2020:31

Wenn Sie die Tabelle als Excel-Datei beziehen wollen, wenden Sie sich gerne an uns.

Rezeptur/Kalkulation		Name:	Koch Anton Schmidt
für:	Betriebskantine Meyerstraße	Rezept-Nr.:	1
Name:	Rührei	Datum:	01.12.2023
Bemerkungen:		Vorbereitungszeit:	10
Resonanz:		Zubereitungszeit:	10
Portionsgröße:	0,206	HACCP:	
Produktionsmenge:	50	Sparte:	Beilagen
Anzahl-Portionen:	1	Warengruppe:	

Produkt	Menge	EH	Preis pro EH	Preis pro Portion	Produktions-Menge	Einkaufs-menge	Putzverlust
Rührei	0,180	KG	2,50 €	0,45 €	9,00	9,00	100 %
Rapsöl	0,010	LTR	1,19 €	0,01 €	0,50	0,50	100 %
Zwiebeln	0,010	KG	1,50 €	0,02 €	0,50	0,63	80 %
Speisesalz SB günstig	0,002	KG	0,46 €	0,00 €	0,10	0,10	100 %
Pfeffer weiß	0,001	KG	33,17 €	0,03 €	0,05	0,05	100 %
Petersilie TK	0,003	KG	3,40 €	0,01 €	0,15	0,15	100 %
Summen:	0,206		2,530 €	0,52 €	10,300	10,425	98,8 %

Wareneinsatz gesamt [KG]	10,300
Menge pro Portion [KG]	0,206
Wareneinsatz pro Portion	0,52 €

Zubereitung:	
Serviceanweisung:	
HACCP:	
Datum:	Unterschrift:

Handouts zum Download

1. **Einkaufsmöglichkeiten von Bio-Lebensmitteln**
   https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Landwirtschaft/Biologischer-Landbau/bio-bitte-infoblatt-einkauf.pdf?__blob=publicationFile&v=2

2. **Einsatzmöglichkeiten für Bio-Lebensmittel**
   https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Landwirtschaft/Biologischer-Landbau/bio-bitte-infoblatt-einsatz.pdf?__blob=publicationFile&v=2

3. **Argumente für Bio-Lebensmittel in Kommunen**
   https://www.ble-medienservice.de/simpledownloadable/freedownload/link/hash/dbd12852cbd0d82b59ac-34317f6cef8c/

4. **Strategien zur Reduzierung von Mehrkosten**
   https://www.ble-medienservice.de/simpledownloadable/freedownload/link/hash/8e609ba3801c9e2ba7393c-5de3869e96/

5. **Saisonkalender für Obst und Gemüse**
   https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-02/saisonkalender_poster_a3.pdf

6. **Bio in der Außer-Haus-Verpflegung leicht gemacht**
   https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Flyer-Poster/bio-ausser-haus-verpflegung.pdf?__blob=publicationFile&v=4

7. **Mehr Bio mit Zertifikat in der AHV!**
   https://averdishome.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/06/averdis-gfrs-leitfaden_bio-ahvv_2024.06.pdf

Diese Handouts finden Sie auf den Folgeseiten. Bitte beachten Sie bei 1.–4. die Lizenzbestimmungen*.

*Die Inhalte stehen – soweit nicht anders gekennzeichnet – unter der Creative Commons-Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Der Lizenzvertrag ist unter https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de abrufbar. Die Inhalte dürfen für nicht-kommerzielle Zwecke in ursprünglicher und bearbeiteter Form genutzt, weitergegeben und veröffentlicht werden. Das Recht auf Weitergabe und Veröffentlichung gilt nicht für Inhalte mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, des Autors, des Illustrators (soweit vorhanden) und der BLE als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen und die Weitergabe unter derselben Lizenz.

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

BÖLN
Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Einkauf von Bio-Lebensmitteln

Lieferrhythmus?
Liefermengen?
Verarbeitungsgrad?
Gebindegrößen?
Preise?

FRISCHDIENSTE/ ABOKISTEN

- ⊕ meist keine Mindestbestellwerte
- ⊖ Produktauswahl oft begrenzt
- ⊖ Liefermengen und Gebindegrößen teilweise eingeschränkt

ERZEUGER/ LEBENSMITTELHANDWERK

- ⊕ meist keine Mindestbestellwerte
- ⊕ transparente Herkunft & kurze Transportwege
- ⊕ Kosten für Zwischenhändler entfallen
- ⊕ Sonderpreise durch feste Abnahmevereinbarungen und bei Überproduktion möglich
- ⊖ Produktauswahl begrenzt & saisonabhängig

KONVENTIONELLER GROSSHÄNDLER MIT BIO-SORTIMENT

- ⊕ Produktauswahl saisonunabhängig
- ⊕ professionelle Logistik
- ⊕ Großhandelspreise
- ⊖ Herkunft nicht immer transparent
- ⊖ oft Mindestbestellwert
- ⊖ Auswahl an Bio-Produkten oft begrenzt, aber Nachfragen lohnt sich!

BIO

BIO-GROSSHÄNDLER

- ⊕ große Auswahl an Bio-Produkten
- ⊕ hohe Bio-Fachkompetenz
- ⊕ Produktauswahl saisonunabhängig
- ⊕ professionelle Logistik
- ⊕ Großhandelspreise
- ⊖ oft Mindestbestellwert
- ⊖ Herkunft nicht immer transparent

TIPPS für die erfolgreiche Bio-Lieferantensuche:

1

Datenbanken
nutzen,
z.B. https://www.oekolandbau.de/handel/einkauf/beschaffung/lieferanten-von-bioprodukten/

2

Netzwerke
und Erfahrungen von Kolleginnen und Kollegen nutzen

3

Einkaufsgemeinschaften
für kleinere Einrichtungen, um die Mindestbestellwerte zu erreichen

BioBitte.
Mehr Bio in öffentlichen Küchen

www.bio-bitte.info

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

BÖLN
Bundesprogramm Ökologischer Landbau
und andere Formen nachhaltiger
Landwirtschaft

Einsatzmöglichkeiten für Bio-Lebensmittel



BIO-ZUTATEN

Einzelne Zutaten werden in Bio eingekauft.

Beispiel:
„Wir verwenden ausschließlich Bio-Äpfel."

- ⊕ keine Verwechslungsgefahr mit konventionellen Zutaten, da keine getrennte Lagerhaltung von Bio notwendig ist
- ⊕ Einkauf größerer Mengen führt zu günstigeren Preisen
- ⊕ falls ein konkreter Bio-Anteil (z.B. 20 % vom Warenwert) ausgeschrieben oder eingesetzt werden soll, kann vorab kalkuliert werden, welche Produktgruppen ausgetauscht werden sollten, um die anvisierte Bio-Quote zu erreichen

Fazit: Sehr empfehlenswert, vor allem auch für Bio-Einsteiger



BIO-MENÜS

Alle Zutaten einer Speise oder Speisenkomponente sind Bio.

Beispiel:
„Bio-Nudelauflauf" oder
„Quiche mit Bio-Tomatensalat"

- ⊕ kann gut beworben werden
- ⊖ alle Zutaten der Speise oder Speisenkomponente (auch die Gewürze, das Öl, etc.) müssen Bio-Qualität aufweisen
- ⊖ Bio-Produkte und konventionelle Produkte müssen getrennt aufbewahrt und zubereitet werden, damit es keine Verwechslungsgefahr gibt

Fazit: Ist in der Praxis schwieriger umzusetzen



100 % BIO

Alle Zutaten der Küche sind Bio.

Beispiel:
„Wir sind eine Bio-Kantine."

- ⊕ keine Verwechslungsgefahr von Bio-/ konventionellen Produkten bei der Zubereitung und Lagerhaltung,
- ⊕ klare Gästekommunikation
- ⊕ Bio-Lieferanten haben sich auf die Bedürfnisse der Gemeinschaftsverpflegung eingestellt, so dass es praktisch alle Zutaten auch in Bio gibt
- ⊖ Wareneinsatzkosten höher, wobei Mehrkosten teilweise durch Speiseplanumgestaltung kompensiert werden können

Fazit: Sehr empfehlenswert, allerdings weniger für Bio-Einsteiger

BioBitte.
Mehr Bio in öffentlichen Küchen

www.bio-bitte.info

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Argumente für Bio-Lebensmittel in Kommunen

Umweltschutz

Die Erzeugung ökologischer Produkte ist besonders umweltverträglich und schont nachhaltig die Ressourcen.

Klimaschutz

Bio-Böden können durch einen höheren Humusgehalt mehr CO_2 speichern. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, bei deren Herstellung CO_2 anfällt, dürfen im Öko-Landbau nicht verwendet werden.



Streng überwacht

Der Begriff „Bio“ ist gesetzlich geschützt und die Einhaltung wird mindestens einmal jährlich durch staatlich zugelassene und überwachte Öko-Kontrollstellen geprüft.

Mehr Artenvielfalt

Die Artenzahlen auf ökologisch bewirtschafteten Flächen liegen bei der Ackerflora durchschnittlich um 95 %, bei Feldvögeln bis zu 35 % und bei Insekten um bis zu 26 % höher.

Artgerechte Tierhaltung

Jedes Bio-Tier hat das Recht auf Platz, Licht und frische Luft.

Weniger Zusatzstoffe

Nur eine sehr begrenzte Anzahl von Zusatzstoffen ist laut EU-Öko-Verordnung im Rahmen der Verarbeitung zulässig.

NUTZEN von Bio-Lebensmitteln für Kommunen:

1 Nachhaltige und zukunftsgerichtete Wirtschaftsweise

Bio-Produkte stehen für eine nachhaltige und umweltgerechte Landwirtschaft in der Region.

2 Reaktion auf verändertes Konsumverhalten

Laut Ernährungsreport 2021 des BMEL legen 73 % der Befragten Wert auf artgerechte Tierhaltung und 57 % wünschen sich umweltschonende Produktionsmethoden.

3 Kommunale Nachhaltigkeitsstrategie

Der Einsatz von Bio-Lebensmitteln in der öffentlichen Verpflegung kann Teil einer kommunalen Nachhaltigkeitsstrategie sein und für die Außendarstellung der Kommune genutzt werden.

BioBitte.
Mehr Bio in öffentlichen Küchen

www.bio-bitte.info

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Strategien zur Reduzierung von Mehrkosten

Frisch kochen

Verzichten Sie auf teure Convenience-Produkte und setzen Sie zugunsten des Budgets und des Geschmacks verstärkt frische Zutaten ein!

Fleischanteil reduzieren

Bieten Sie verstärkt vegetarische Gerichte an und reduzieren Sie den Fleischanteil pro Portion.

Saisonal einkaufen

Richten Sie Ihre Speisenpläne saisonal aus! Eventuelle Mehrkosten für Bio-Obst und -Gemüse fallen in ihrer jeweiligen Saison wesentlich geringer aus.

Speiseabfälle reduzieren

Eine bedarfsgerechte Kalkulation der Mengen spart Kosten ein. Die Tellerrückläufe und ein regelmäßiger Austausch zwischen Küche und Gast dienen als wichtige Informationsquelle.

BIO
nach
EG-Öko-Verordnung

Regionale Lieferpartnerschaften

Bauen Sie verlässliche Beziehungen zu Bio-Erzeugern aus der Umgebung auf. Dadurch entfallen die Kosten für den Zwischenhandel. Durch feste Abnahmevereinbarungen profitieren beide Seiten.

Zutaten mit geringem Preisabstand

Tauschen Sie zuerst Zutaten aus, die sich durch einen geringen Preisabstand zu konventionellen Produkten auszeichnen (z. B. Getreideprodukte, Nudeln, Reis oder saisonales Obst und Gemüse).

Einzelne Zutaten austauschen

Kaufen Sie einzelne Zutaten ausschließlich in Bio-Qualität ein! Größere Mengen führen zu günstigeren Preisen.

Realistisch kalkulieren

Höhere Kosten beim Einkauf von Bio-Lebensmitteln müssen nicht zu deutlich höheren Verkaufspreisen einzelner Gerichte führen, wenn die Mehrkosten im Rahmen einer Mischkalkulation aufgefangen werden.

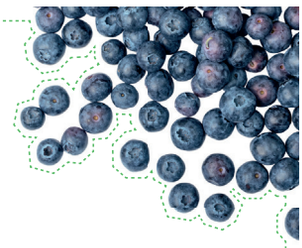
BioBitte.
Mehr Bio in öffentlichen Küchen

www.bio-bitte.info



HEIMISCHES OBST UND GEMÜSE

Wann gibt es was?



Heimisches Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Auberginen												
Blumenkohl												
Bohnen (Busch-, Stangenbohnen)												
Brokkoli												
Chinakohl												
Dicke Bohnen (Acker-, Saubohnen)												
Erbsen, Zuckererbsen												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurken (Salat-, Minigurken)												
Gurken (Einlege-, Schälgurken)												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Kohlrabi												
Kopfkohl (Rot-, Weiß-, Wirsingkohl)												
Kürbis												
Möhren												
Mangold												
Pastinaken, Wurzelpetersilie												
Paprika												
Porree (Lauch)												
Radieschen												
Rettich												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Beete												
Schwarzwurzel												
Sellerie, Knollensellerie												
Sellerie, Stangensellerie												
Spargel												
Speiserüben (Mai-, Herbstrüben)												
Spinat												
Spitzkohl												
Steckrüben (Kohlrüben)												
Tomaten: geschützter Anbau												
Tomaten: Gewächshaus												
Topinambur												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-												
	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

Heimisches Obst

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Äpfel
												Aprikosen
												Birnen
												Brombeeren
												Erdbeeren
												Heidelbeeren
												Himbeeren
												Johannisbeeren
												Kirschen, sauer
												Kirschen, süß
												Mirabellen/Renekloden
												Pfirsiche/Nektarinen
												Pflaumen/Zwetschgen
												Quitten
												Stachelbeeren
												Tafeltrauben
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Salate

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Eisbergsalat
												Endiviensalat
												Feldsalat
												Kopfsalat, bunte Salate
												Radicchio
												Romanasalate
												Rucola (Rauke)
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

Heimische Kräuter

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	
												Dill
												Majoran, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian
												Petersilie
												Schnittlauch
Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	

LEGENDE

Sehr geringe Klimabelastung

- Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung

- Geschützter Anbau (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung

- Produkte aus geheizten Gewächshäusern

IMPRESSUM

Verbraucherzentralen Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Saarland und Schleswig-Holstein

Fachliche Beratung: Leibnitz-Institut für Gemüse- und Zierpflanzenbau (IGZ) e. V., Dr. Carmen Feller und Universität Bonn, INRES Gartenbauwissenschaft, Dr. Michael Blanke

Bilder: stock.adobe.com / Erbsen: Iurii Kachkovskyi; Trauben: zcy; Dill: Scisetti Alfio; Heidelbeeren: ange1011

Stand: 6. aktualisierte Auflage November 2022

© Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

verbraucherzentrale

Gefördert durch:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages





Weiterführende Informationen:

Wissen zu Ökolandbau und Bio	
Infos rund um das Thema Ökolandbau	*www.oekolandbau.de* unter den Reitern „Außer-Haus-Verpflegung“ und „Bio-Siegel“
Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft	*www.bmel.de* unter den Schwerpunkten „Öko-Landbau“ und „gute Ernährung“
Initiative für mehr Bio in öffentlichen Küchen	*www.bio-bitte.info*
Kampagne für mehr Nachhaltigkeit in der Verpflegung von Kitas und Schulen	*www.biokannjeder.de*
Bio-Zertifizierung	
Übersicht aller Öko-Kontrollstellen	*www.oekolandbau.de/oeko-kontrollstellen*
Bundesverband der Öko-Kontrollstellen	*www.oeko-kontrollstellen.de*
Datenbank für Bio-Zertifikate mit Listenfunktion	*www.bioc.info*
Europäische Datenbank für Bio-Zertifikate	*https://webgate.ec.europa.eu/tracesnt/directory/publication/organic-operator/index*
Datenbank für Bio-Zertifikate	*https://www.oeko-kontrollstellen.de/suchebiounternehmen/SuchForm.php*
Excel-Tabelle zur Berechnung und Aufzeichnung des Bio-Anteils	*https://www.vernetzungsstelle-berlin.de/fileadmin/downloadDateien/PDFs/IN_FORM-Pruefkonzept/Dokumentationshilfe_Stand_30.4.2019_fin2.xlsx*
Infos rund um das Thema Bio-Zertifizierung in der AHV	*https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bio-zertifizierung*
Informationen rund um das Bio-Siegel	*www.bio-siegel.de*
Gesetze/Förderungen	
Richtlinie zur Förderung der Beratung von Unternehmen der Außer-Haus-Verpflegung zum vermehrten Einsatz von Produkten des ökologischen Landbaus	*https://www.bundesprogramm.de/beratungsfoerderung-ahv*
Bio-Außer-Haus-Verpflegung-Verordnung (Bio-AHVV)	*https://www.gesetze-im-internet.de/bio-ahvv*
Anbauverbände	
Anbauverband Biokreis e.V.	*https://www.biokreis.de*
Anbauverband Bioland e.V.	*https://www.bioland.de/verbraucher*
Anbauverband Biopark e.V.	*https://www.biopark.de*
Anbauverband Demeter e.V.	*https://www.demeter.de*
Anbauverband Ecoland e.V.	*https://ecoland.de*
Anbauverband ECOVIN e.V.	*https://www.ecovin.de*
Anbauverband Gäa e.V.	*https://www.gaea.de/index.php*
Anbauverband Naturland e.V.	*https://www.naturland.de/de*
Anbauverband Verbund Ökohöfe e.V.	*https://verbund-oekohoefe.de*
Bundesverband Naturkost Naturwaren e.V.	*www.n-bnn.de*

nachhaltige und gesunde Ernährung	
Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit den DGE-Ernährungsempfehlungen und Qualitätsstandards	*https://www.dge.de/ unter den Reitern „Gesunde Ernährung“ und „Gemeinschaftsgastronomie“*
Bundeszentrum für Ernährung	*https://www.bzfe.de*
Marine Stewardship Council: MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei	*https://www.msc.org/de*
Aquaculture Stewardship Council: umweltschonende und soziale Aquakultur	*https://de.asc-aqua.org*
WWF-Fischratgeber	*https://fischratgeber.wwf.de*
Bezug von Informationsmaterial zu gesunder, nachhaltiger Ernährung und ökologischem Landbau	*www.ble-medienservice.de*
Regionale Ernährung, (Bio-)Verpflegung in Thüringen	
Bio-Einkaufsführer Thüringen	*https://www.bioeinkaufsfuehrer-thueringen.de/*
Thüringer Ökoherz e.V.	*https://bio-thueringen.de*
Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen	*https://www.schulverpflegung-thueringen.de*
Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen	*https://vnskt.de*
Thüringer Siegel „Meine Region“	*www.regionalschmecken.de*
Regionalfenster Service GmbH	*www.regionalfenster.de*
Übersicht Thüringer Unternehmen & Produkte	*http://agrarmarketing-thueringen.de/unternehmen-produkte*
Regionaler Bio-Großhändler Naturkost Erfurt GmbH	*https://naturkost-erfurt.de*
Lokale Gemeinschaften von regionalen Erzeugern und Produkten	*https://marktschwaermer.de*
Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft eG Weimar	*https://bioweimar.de*
Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaft Jena e.V.	*https://gruenfutter-jena.de*
Netzwerk Solidarische Landwirtschaft e.V.	*https://www.solidarische-landwirtschaft.org*
Vereinigung der landwirtschaftlichen Direktvermarkter Thüringen e.V.	*https://thueringer-direktvermarkter.de*
EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch für Thüringen	*https://tlllr.thueringen.de/foerderung/eu-schulprogramm*
Speiseplan- und Rezeptdatenbanken	
Bio-Speiseplan	*https://biospeiseplan.de*
Speiseplan- und Rezeptdatenbanken	*https://www.fitkid-aktion.de/rezepte*
Vernetzungsstelle Kita-Verpflegung Thüringen: Rezeptesammlungen zum Downloaden	*https://www.vnskt.de/wp-content/uploads/2024/01/Was-gibt%C2%B4s-heute-Rezeptideen-fuer-die-Vesper-in-der-Kita_Onlineversion.pdf*
Blog mit Rezeptideen für kleine Kinder	*https://kleinespinatesser.de*
Vernetzungsstelle Brandenburg mit verschiedenen Rezeptquellen	*https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/infomaterial/erprobte-rezepte-kita-schule*
Sonstiges	
Plattform des Nationalen Aktionsplans „IN FORM-Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“	*https://www.in-form.de*
Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule	*https://www.nqz.de*

Bio-Möhrenaufstrich

ca. 25 Portionen

Zutaten

- 200 g Möhren
- 200 g Frischkäse
- Curry, Pfeffer, Salz nach Geschmack

Zubereitung

- Möhren schälen
- Mit einer Raspel fein raspeln
- Anschließend die geraspelte Möhre unter den Frischkäse rühren
- Den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken
- z.B. mit Bio–Quarkbrötchen oder zu veganen Bio–Waffeln servieren



Prinzessin Waffeln

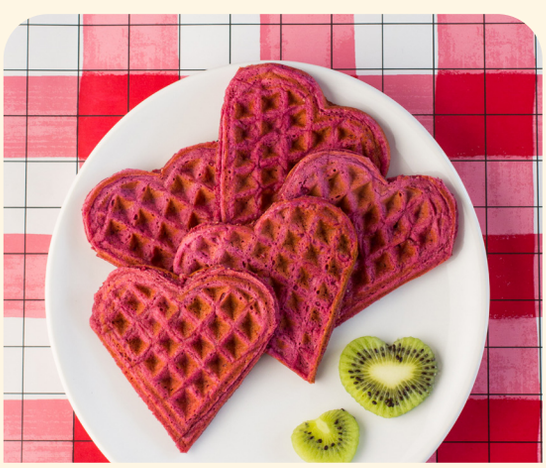
ca. 15–18 Waffeln

Zutaten

- 5 Eier
- 330 ml Rote Beete Saft
- 100 ml Öl + etwas Öl für das Waffeleisen
- 6 Bananen, mittelgroß und reif
- 1 Päckchen Backpulver
- 450 g Dinkel-Vollkornmehl

Zubereitung

- Eier, Rote Beete Saft, Öl und Bananen mit einem Stabmixer pürieren.
- Backpulver und Mehl mit dem Püree kurz verrühren.
- Das heiße Waffeleisen mit Öl bepinseln. Den Teig portionsweise im Waffeleisen ausbacken, etwa 2–3 Minuten pro Waffel bei mittlerer Hitze.



Bunte Bio-Apfeldonuts

ca. 15 Portionen

Zutaten

- 4 Äpfel
- Honig
- 600g Frischkäse
- 1–2 TL Rote Bete Saft
- 1/4 TL Kurkuma gemahlen

Nach Bedarf:

- Essbare Blüten
- Haferflocken
- Kokosraspeln/flocken
- 1 Zitrone

Zubereitung

- Die Äpfel abwaschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelentkerner entfernen und die Zitrone entsaften
- Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (ca. 4–5 Scheiben/Apfel)
- Apfeldonuts mit Zitrone bestreichen, damit sie nicht braun werden
- Je 200g Frischkäse mit Rote Bete Saft und gemahlenen Kurkuma verrühren
- Puren Frischkäse und die bunten Frischkäsesorten mit Honig abschmecken
- Apfeldonuts mit den verschiedenen Frischkäse bestreichen
- Apfeldonuts mit essbaren Blüten,Haferflocken und Kokosraspeln nach Belieben bestreuen



Bio-Banane am Stiel

ca. 21 Portionen

Zutaten

- 7 Banane
- 200 g Joghurt
- Ca. 60 g Haferflocken
- Ca. 30 g Kokosraspeln

Zubereitung

- Die Bananen in ca. 3 gleich große Stücken schneiden und jeweils ein Holzstäbchen an den Schnittseiten reinstecken
- Banane am Stiel in den Joghurt tauchen
- Anschließend mit Haferflocken und Kokosraspeln bestreuen

Tipp:

Bringe Farbe ins Spiel ☺

- z.B. die Kokosraspeln einfach mit ein wenig rote Beete Saft einfärben

Als Erfrischung im Sommer:

- die fertigen Bananen am Stiel für ein paar Stunden in das Gefrierfach legen und als Eis servieren



Bio–Kinder Wrap

ca. 16 Portionen

Zutaten

- 2 Packungen Wraps (z.B. Beetgold Tortilla Wraps)
- 1 Gurke
- 1 Salatkopf
- 2 Packungen Kräuterfrischkäse
- 1 Packg. Scheibenkäse
- Nach Bedarf: z.B. Paprika, Mais

Zubereitung

- Wraps mit Frischkäse bestreichen.
- Salatblätter abzupfen und abwaschen. Jeden Wrap mit einem großen Salatblatt belegen.
- Wraps mit einer Scheibe Käse belegen.
- Gurke abwaschen, in dünne Scheiben schneiden und die Wraps belegen.
- Die Wraps eng aufrollen und Rolle halbieren. (Evtl. mit einem Holzstocher fixieren)
- Die Wraps können je nach Geschmack z.B. auch mit fein gewürfelten Paprika oder Mais bestreut werden.



Bio–Energiebälle

ca. 25 Portionen

Zutaten

- 450 g Haferflocken
- 10 EL Magerquark
- 5 EL Honig
- 10 EL Apfelmus/Apfelmark
- 15 EL geschrotete Leinsamen
- 15 EL gemahlene Mandeln

Nach Bedarf:

- 5 EL Rosinen
- 5 EL Kokosraspeln

Zubereitung

- Quark, Honig und Apfelmus/Apfelmark verrühren
- Haferflocken, Mandeln und Leinsamen hinzugeben und zu einem Teig verkneten

Hinweis: Ist der Teig zu klebrig, füge noch mehr Haferflocken hinzu. Ist der Teig zu trocken, nimm noch etwas Quark hinzu.

- Rosinen hinzufügen
- Mit sauberen angefeuchteten Händen Haferkugeln formen
- Die fertigen Kugeln in gemahlenen Mandeln oder Kokosraspeln wälzen



Quellen/Literaturhinweise

Kapitel 1

DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, 2. korrigierter und aktualisierter Nachdruck, 2023

Bio? Das können Sie auch! Ein praktischer Leitfaden für alle Küchenfachkräfte, die Bio erfolgreich in Kitas und Schulen umsetzen wollen, Herausgeber Tollwood GmbH, Stand 04/2019

Kapitel 2

1 Durchführungsverordnung (EU) 2021/1165 vom Juli 2021, Artikel 6

2 Bio-AHVV §3 Nr.3 vom 27.09.2023: *https://www.gesetze-im-internet.de/bio-ahvv/BJNR1090B0023.html*

3 BioBitte: Argumente für Bio-Lebensmittel in Kommunen – Infoblatt für mehr Bio in öffentlichen Küchen (https://www.ble-medienservice.de/3435-1-argumente-fuer-bio-lebensmittel-in-kommunen.html) (27.11.2023)

4 https://www.oekolandbau.de/verarbeitung/produktion/qualitaetssicherung/sensorik-von-bio-lebensmitteln/geschmack-von-bio-produkten/schmeckt-bio-anders/ (27.11.2023)

5 https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/bio-lebensmittel/ (08.11.2023)

6 https://www.umweltbundesamt.de/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-umwelt-freundlich-gestalten/oekolandbau#Umweltleistungen%20des%20%C3%96kolandbaus (27.11.2023)

7 Bio-AHVV §8 vom 27.09.2023: https://www.gesetze-im-internet.de/bio-ahvv/BJNR1090B0023.html

Kapitel 3

ThürKitaG §18 Abs. 4 vom 28.04.2023: https://landesrecht.thueringen.de/bsth/document/jlr-KTBetrGTHV14IVZ

Ladwig, Uwe (2020): Arbeitsbuch Der Weg zur einzig profitablen Preispolitik für die Gastronomie (Willich)

Völker, Denise; Weigel, Stephanie; Stenzel, Christiane, Marscholik, Karen (2010): Bio für Kinder schmeckt natürlich gut – Ein Aktionshandbuch zur Umstellung auf Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen, Hg,v. Tollwood GmbH, München

Kapitel 6

Prinzessin Waffeln: Deborah Marinoske, https://kleinespinatesser.de

Bildnachweis

Cover: Creativa Images/Stock.adobe.com | S.3 Grafik Waldmann . Büro für Gestaltung nach Vorlage: https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ (27.11.2023); DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, DGE Bonn, 6. Auflage, 10/2023 | S.4–5 Icons thenounproject.com; Giorgi/stock.adobe.com | S.5 Marine Stewardship Council, Aquaculture Stewardship Council | S.6 Grafik unter Verwendung von stockgood/stock.adobe.com; Bernd Lakenbrink; straw/thenounproject.com | S. 7 Logos: Biokreis e. V., Bioland e.V., Biopark e. V., Demeter e. V., Ecoland e. V., Gäa e.V., Naturland Zeichen GmbH, Verbund Ökohöfe e. V., oekolandbau.de | S. 8 Styleguide zur Verwendung der Dachmarke „Meine Region" für die Thüringer Firmen der Land- und Ernährungswirtschaft und des Gartenbaus, Stand April 2023; https://www.regionalfenster.de/ (04.12.2023) | S. 11 201122/stock.adobe.com | S. 12 contrastwerkstatt/stock.adobe.com | S. 12/13 metamorworks/stock.adobe.com I S. 13 Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft „Bio in der AHV leicht gemacht" und „Mehr Bio mit Zertifikat in der AHV! | S. 14, 31 Szakaly/stock.adobe.com; https://kleinespinatesser.de, Deborah Marinoske; Was gibt´s heute? – Rezeptideen für die Vesper-Broschüre, VNSKT | S. 15 pixabay; 2x Samara.com/stock.adobe.com | S. 16 pixabay; Markus Mainka/stock.adobe.com | S. 24–27 Redakteur: GS BÖLN BLE, Erscheinungsjahr: 2022 | Herausgeber: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung | S.28 https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-02/saisonkalender_poster_a3.pdf | Icon Glühbirne: tomIngebretsen/thenounproject.com

Soweit nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte beim Thüringer Ökoherz e.V.

Thüringer ökoherz

Herausgeber
Thüringer Ökoherz e. V.
Schlachthofstraße 8–10
99423 Weimar
Fon 03643. 881 91-30
info@oekoherz.de
www.oekoherz.de

Die Onlineversion finden Sie auf unserer Webseite.

Inhaltliche Leitung
Tina Hesse, Melanie Werner, Sara Flügel

Layout
Waldmann . Büro für Gestaltung
www.waldmann-gestaltung.de

Stand 07/2024

gefördert durch:

Freistaat Thüringen
Ministerium für Infrastruktur und Landwirtschaft