

„Bio“

in Kitas und Schulen-
so kann es losgehen!



Netzwerk Ökolandbau Schleswig-Holstein

Ein Projekt der Landesvereinigung Ökologischer Landbau Schleswig-Holstein und Hamburg





Landesvereinigung Ökologischer Landbau
Schleswig-Holstein und Hamburg
Netzwerk Ökolandbau Schleswig-Holstein
Grüner Kamp 15-17, 24768 Rendsburg
Tel.: 04331-9438-172, Fax: - 77
info@oekolandbau-sh.net
www.oekolandbau-sh.net

Stand November 2017

Redaktion: Monika Friehl, Inken Kuhn
Gestaltung: ideenwerft GmbH
Bildnachweis: alle Bilder: Netzwerk Ökolandbau
Schleswig-Holstein außer: Familie Tams: Angler-Kühe
(S.4); Passader Backhaus: Roggenschrotbrot (S.8);
Bildarchiv der Europäischen Union zum ökologischen
Landbau: Möhrenernte (S.5), Bio-Frühstück (S.6),
Salatteller (S.7), Ferkel (S.12); Fotolia: Titelbild Maria
Sbytova, Salat Bit23 (S.2), Mädchen MN Studio (S.9)

Vorwort

Essen ist wichtig! Was man isst, entscheidet nicht nur über die eigene Gesundheit, das Wohlbefinden oder die Konzentrationsfähigkeit, sondern wirkt sich auch auf die Umwelt, das Klima und die globale Ernährungssituation aus.

Kinder haben mehr Geschmacksknospen und einen ausgeprägteren Geschmackssinn als ältere Menschen. Fastfood oder Süßigkeiten treten jedoch zunehmend an die Stelle des Mittagessens.

In vielen Familien gibt es keine tägliche gemeinsame Mahlzeit. Viele Eltern können nicht kochen. Ernährungsgewohnheiten und Geschmacksvorlieben werden aber im Kindesalter geprägt und lassen sich später nur schwer ändern.

Kitas und Schulen, die Mahlzeiten für die Kinder anbieten, haben mit dieser Aufgabe zusätzliche Herausforderungen zu bewältigen. Sie haben damit aber auch die Chance, einen zentralen Lebensbereich der Kinder - die Ernährung - positiv zu gestalten.

Werden Bio-Lebensmittel eingesetzt, erfahren Aspekte wie Wertschätzung von Lebensmitteln, Verantwortung für unsere Umwelt und Nutztiere, sowie Fragen einer gesunden Ernährung besondere Beachtung. Es geht dabei auch um Präventionsarbeit, um Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen zu vermeiden.

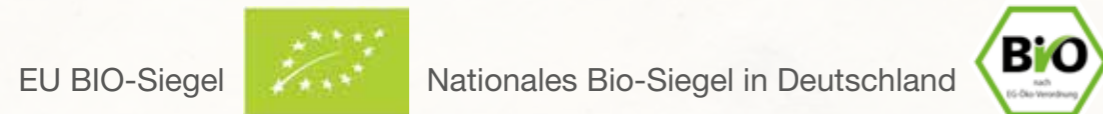
Aber sind Bio-Lebensmittel nicht zu teuer? Wo kann ich sie beziehen? Sind die Eltern damit einverstanden? Am Anfang stellen sich viele Fragen, die zunächst gegen den Einsatz von Bio-Produkten zu sprechen scheinen. Erfolgreiche Beispiele zeigen aber, dass Bio-Verpflegung in Kitas und Schulen möglich ist, dass sie schmeckt und Spaß macht!

Knappe öffentliche Kassen und das Ziel, bezahlbares Essen auch für Familien mit geringem Einkommen anbieten zu können, erfordern Konzepte, die die Wertschätzung des Essens und des Preises fördern, Kosten reduzieren, wo es angemessen ist sowie individuelle Lösungen erarbeiten, damit alle Kinder mitessen können.

Diese Broschüre zeigt mit Tipps und Informationsquellen, wie es gehen kann.

Wie erkenne ich Bio-Produkte?

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“ bzw. „biologisch“ und „ökologisch“ sind durch die EU-Öko-Verordnung gesetzlich geschützt. Alle bio-zertifizierten Betriebe werden mindestens einmal jährlich von akkreditierten Kontrollstellen überprüft und erhalten, wenn alles ok ist, eine Kontrollbescheinigung. Jedes Lebensmittel, das als „Bio“- bzw. „Öko“-Produkt verkauft wird, muss mit dem EU-BIO-Siegel, der Herkunft und mit dem Code einer Kontrollstelle gekennzeichnet sein.



Neben dem EU-Siegel kann das deutsche Bio-Siegel als markengeschütztes Zeichen verwendet werden. Einige Lebensmittel tragen zusätzlich das Siegel eines Bio-Anbauverbandes (Bioland, Demeter, Naturland, Biopark u.a.). Diese werden nach Bestimmungen erzeugt, die über die Anforderungen der EU-Öko-Verordnung hinausgehen.

Alle Großküchen und Caterer, die Schulen und Kitas gewerbsmäßig mit Bio-Essen beliefern und dieses ausloben, müssen sich bio-zertifizieren lassen. Dagegen sind Kitas und Schulen, die Essen vor Ort frisch zubereiten, nicht als gewerbsmäßige Einrichtungen zu betrachten und unterliegen nicht der Kontrollpflicht.

Warum Bio-Lebensmittel?

Wenn Träger von Kitas und Schulen, Leiter/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen und Eltern entscheiden, Bio-Lebensmittel für die Verpflegung einzusetzen, spielen folgende Gründe eine Rolle:

Gesunde Ernährung



Bio-Produkte enthalten signifikant mehr Inhaltsstoffe mit positiver Wirkung auf die Gesundheit. Nachweisbar höher ist auch der Gehalt an wertvollen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren in Milch und Fleisch, bedingt durch die Weidehaltung, bei der die Tiere mehr frisches Grünfutter fressen. Gleichzeitig gibt es eine deutlich geringere Belastung von Bio-Lebensmitteln mit Pflanzenschutzmittelrückständen.



Vor allem Geflügelfleisch weist weniger **Rückstände von Antibiotika** auf, da diese nicht vorbeugend eingesetzt werden dürfen. Das senkt das Risiko, dass sich multiresistente Keime bilden, gegen die im Krankheitsfall kein Medikament mehr wirkt.

Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Der Einsatz von Zusatz- und Hilfsstoffen ist in der Bio-Verarbeitung stark begrenzt. Geschmacksverstärker oder künstliche Aromastoffe dürfen nicht eingesetzt werden. Dies sind klare Vorteile für das Allergiemanagement in Kita und Schule.

Verantwortung für Umwelt und Tiere



Der Einsatz von chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmitteln ist im Ökolandbau verboten. Dadurch verringern sich die Schadstoffeinträge in die Umwelt. Eine möglichst artgerechte Tierhaltung mit ausreichend Weidegang, Platz im Stall sowie eine Fütterung mit heimischem Bio-Futter haben im ökologischen Landbau einen besonderen Stellenwert.

Nachhaltige Regionalentwicklung mitgestalten



Mit dem Kauf lokal erzeugter Bio-Produkte kann man die nachhaltige Entwicklung der Region selbst in die Hand nehmen.

Womit anfangen?

Auf ökologisch erzeugte Lebensmittel umzustellen ist heutzutage einfach. Fast alle konventionellen Zutaten gibt es auch in Bio-Qualität – im Bio-Supermarkt, im Naturkostgroßhandel, im konventionellen Großhandel, im Einzelhandel, im Discounter, in Hofläden, über Abo-Kisten, auf dem Wochenmarkt, beim Bio-Bäcker u.a.

Hat man alle Entscheider/innen für die Idee Bio-Produkte einzusetzen gewonnen, kann man mit kleinen Bausteinen beginnen und den Bio-Anteil nach und nach ausweiten:



- **Bio-Frühstück:**
z.B. mit Milch, Brot, Müsli, Butter, Joghurt oder Obst.
- **Bio-Komponenten im Mittagessen:**
z.B. Kartoffeln, Gemüse, Nudeln oder Reis.



Zum Einstieg sollte man sich einen Lieferanten suchen, der die Prinzipien des Ökolandbaus überzeugend vertritt und frische Produkte aus der Region anbietet. Das können z.B. **Kartoffeln, Möhren** oder **Milch** sein.



Wer „Feuer gefangen“ hat, probiert weitere Produkte. Für größere Bestellungen von Frische- und Trockenprodukten kommt eher ein **Bio-Großhändler** oder ein **Bio-Lieferservice** in Frage. Diese bieten oft ein Vollsortiment an und liefern regelmäßig.

Getränke nicht vergessen! Eine Schorle mit Bio-Apfelsaft ist köstlich und nicht teuer. Auch Bio-Tees sind bezahlbar und frei von künstlichen Aromastoffen.

Tipps zur Planung:



- Nutzen Sie die Gelegenheit, **Ihre Küchenabläufe und Kochgewohnheiten** zu überdenken, um Zeit für die Verwendung frischer Bio-Produkte zu gewinnen.
- Eine Auswertung Ihrer Ausgaben kann Aufschluss darüber geben, wo hohe **Kosten** entstehen (z.B. bei Fleisch) und welche Zutaten in Bio-Qualität gekauft werden könnten.



- **Fleisch** sollte aus Kosten-, Gesundheits- und Klimagründen nur ein- bis zweimal pro Woche angeboten werden. Setzen Sie statt teurer Edelteile Hackfleisch oder Geschnetzeltes ein und verringern Sie ein wenig die Portionen.



- Verändern Sie Ihre Rezepte. Setzen Sie mehr frisches **Gemüse, Kartoffeln, Salate** und Teigwaren ein.

Wichtig ist, dass es den Kindern schmeckt!

- Wählen Sie Bio-Komponenten mit geringem Preisunterschied zu konventioneller Ware (z.B. Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Salate der Saison).

Lecker kochen lohnt sich!

Kochen Sie die Lieblingsgerichte der Kinder mit Bio-Produkten, damit die Akzeptanz steigt. Wählen Sie, um Kosten zu sparen, bevorzugt einfache Rezepte mit weniger Zutaten, die dafür aus ökologischem Anbau und von aromatischer Qualität sind.

Bieten Sie den Kinder Gurken, Tomaten, Kohlrabi & Co auch roh an, denn sie finden es gut, die einzelnen Komponenten zu erkennen. Farbenfrohes Essen mögen sie ebenfalls sehr.



- Probieren Sie neue Gerichte aus. Verwenden Sie mehr **Hülsenfrüchte** (Linsen, Bohnen, Erbsen) und **Getreideprodukte** (z.B. Reis, Hirse, Bulgur, Couscous u.a.)



- Achten Sie auf Obst und Gemüse der Saison, da es dann in bester Qualität, günstig und ausreichend verfügbar ist.



- Verarbeiten Sie **frische Rohstoffe**, statt Tiefkühlware und Convenience. Wägen Sie die Personalkosten für das „selber machen“ gegen den Preis für geschälte Bio-Kartoffeln und geschnittenes Bio-Gemüse ab.



- Prüfen Sie, ob es sich lohnt, **Brot selbst zu backen**. Es gibt bereits viele Bio-Bäckereien mit einer großen Auswahl an Backwaren für jeden Geschmack, von Vollkorn bis ganz hell.

...weitere Empfehlungen

- Eine **langfristige Speiseplanung** kann sicherstellen, dass die Ernährung ausgewogen ist und ermöglicht eine Mischkalkulation zwischen teuren und preiswerten Gerichten. Sie schafft auch die Grundlage für günstigere Sammelbestellungen.
- Kaufen Sie bestimmte Produkte nur noch in Bio-Qualität, so dass sich die Abnahmemengen erhöhen und Sie bessere Konditionen erhalten.
- Persönliche und langfristige Lieferantenbeziehungen sind hilfreich, um **Preisvorteile und Sonderkonditionen** auszuhandeln.
- Wenn es der Transportaufwand zulässt, kann der Kauf **direkt beim Erzeuger** günstiger sein und gleichzeitig die regionale Wertschöpfung fördern.
- Um **Abfall und damit Kosten zu sparen**, analysieren Sie, ob regelmäßig Essen übrig bleibt und woran es liegt. War zu viel auf den Tellern oder hat es nicht so gut geschmeckt? Können die Kinder und Jugendlichen selbst bestimmen, wieviel auf den Teller kommt bzw. einen Nachschlag erhalten? Genaue Rezepturen für alle Gerichte können dazu beitragen, die Mengen besser zu kalkulieren und nicht zu viel zu kochen.

Tipp zur Motivation



Ein **Besuch auf einem Bio-Hof** macht Spaß. Mit allen Sinnen zu begreifen, welche Vielfalt an Kulturen bei uns wächst und wie die Tiere gehalten werden, ist nicht nur für Kinder und Jugendliche ein Erlebnis. Zudem wird so das Bewusstsein dafür geschärft, mit wieviel Sorgfalt und Arbeit die Lebensmittel produziert werden.

Die Qualität der Leistungsbeschreibung ist entscheidend

Mit einer detaillierten **Leistungsbeschreibung** und genauen Vorgaben zum gewünschten Prozentsatz an Bio-Lebensmitteln, können Verpflegungskonzepte gezielt umgesetzt und auch zur positiven Außendarstellung genutzt werden.

Tipps für die Träger und Leitungen von Kitas und Schulen

- Nutzen Sie professionelle Fachkompetenz und Fortbildungsangebote zum Thema Bio in Kita und Schule.
- Tauschen Sie Erfahrungen mit Einrichtungen aus, die bereits Bio-Kost einsetzen.
- Integrieren Sie das Thema „Ernährung“ in Ihr Bildungskonzept und in die pädagogischen Prozesse.
- Stellen Sie qualifiziertes Küchenpersonal ein.



Was bietet das Netzwerk Ökolandbau Schleswig-Holstein?

Wir

- stellen Kontakte zu regionalen Bio-Lieferanten her;
- organisieren Besuche zu Bio-Betrieben;
- führen Informationsveranstaltungen zur Bio-Verpflegung durch;
- erarbeiten Verpflegungskonzepte mit Kooperationspartnern;
- bieten Unterstützung bei der Öko-Zertifizierung an;
- informieren über Ausschreibungsmodalitäten für Träger öffentlicher Verpflegungseinrichtungen.

Aktuelle Informationen und weitere Links finden Sie auf unserer Homepage

www.oekolandbau-sh.net oder rufen Sie uns an: Tel.: 04331-9438-172

Nutzen Sie die Suchmaschine www.oekolandbau-sh.net/einkaufen-essen um Lieferanten in Ihrer Nähe zu finden oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.



Weitere Informationen und Kooperationspartner:

Bundesprogramm Ökologischer Landbau

Informationen zum Ökolandbau, Projekte für Kinder und Lehrer, Rezepte, kostenlose Broschüren, gesetzliche Grundlagen u.a.

www.oekolandbau.de

Schulprogramm Obst, Gemüse und Milch in Schleswig-Holstein

Informationen, teilnehmende Schulen und Lieferanten (bio und konventionell)

www.schleswig-holstein.de/DE/Fachinhalte/E/eu_direktzahlungen/schulprogrammObst.html

Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V. Hamburg

Osterstr. 58, 20259 Hamburg

Tel: 040 / 432 70 600, Fax: 040 / 432 70 602

E-Mail: schule-und-landwirtschaft@oekomarkt-hamburg.de

bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de

www.oekomarkt-hamburg.de

Bioland e.V.

Steffen Rösemeier, Fachberater Außer-Haus-Markt

Bahnhofstr. 15 b, 27374 Visselhövede

Tel: 04262 / 9590-58; Fax: 04262 / 9590-92

E-Mail: steffen.roesemeier@bioland.de

www.bioland.de/gastro



„Bio“

ist saulecker!

**Leckeress Essen und viel Platz zum Bewegen
tut allen Kindern gut!**

Gefördert aus Mitteln des Landes Schleswig-Holstein



Schleswig-Holstein
Ministerium für Energiewende,
Landwirtschaft, Umwelt, Natur
und Digitalisierung