BIO FÜR KINDER

Bio? Das können Sie auch!

Ein praktischer Leitfaden für alle Küchenfachkräfte,
die Bio erfolgreich in Kitas und Schulen umsetzen wollen

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

Tollwood

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

»Ich freue mich, dass Sie diese Broschüre in Ihren Händen halten: Küchenfachkräfte wie Sie sind die Wegbereiter einer ausgewogenen Ernährung, die gut für Mensch, Tier und Umwelt ist. Die Erwartungen sind meist groß, und das Budget ist begrenzt. Doch die Erfahrungen des 2006 gestarteten „Bio für Kinder"-Projekts und inzwischen mehr als 1,5 Millionen ausgegebene Bio-Mahlzeiten zeigen: Die Ansprüche sind miteinander vereinbar. Bio ist kein Hexenwerk, sondern bezahlbar und funktioniert. Sogar so gut, dass München flächendeckend die Weichen politisch auf Bio gestellt hat. Wie? Lassen Sie sich von den Tipps der Bio-Küchenprofis und den Tricks der Kindertageseinrichtungen inspirieren und legen Sie los!«

RITA ROTTENWALLNER
Geschäftsführerin
des Tollwood Festivals

»Sie kochen das Essen für unsere Kinder und Jugendlichen. Das ist eine wichtige und manchmal sicher auch schwierige Aufgabe. Natürlich soll es schmecken und dafür möglichst bio-regionale Lebensmittel verwendet werden. So zeigen Sie den Kindern und Jugendlichen, wie wichtig gutes Essen ist und dass es dabei vor allem auf gute und gesunde Zutaten ankommt. Ich möchte mich bei Ihnen für Ihr Engagement für eine wertige Bio-Verpflegung in Ihrer Einrichtung bedanken und wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen bei der Umsetzung von „Bio für Kinder".«

STEPHANIE JACOBS
Referentin für Gesundheit und Umwelt
der Landeshauptstadt München

Inhalt

4/5 Bio für Kinder
Unsere Bio-MentorInnen unterstützen Sie bei der Umsetzung

6/7 Optimale Küchenausstattung
Diese Anschaffungen haben sich im Arbeitsalltag bewährt

8/9 Gesunde Kinderernährung
Das sollten Sie für die Gestaltung des Speiseplans wissen

10/11 Kindgerechtes Kochen
So begeistern Sie Ihre jungen Gäste für gesunde Ernährung

12/13 Effizientes Einkaufen
Mit diesen Tipps und Tricks bleiben Sie im Budgetrahmen

14/15 Kosten und Sparen
Das übernimmt der Bio-Speiseplanmanager alles für Sie

16/17 Bio auf den ersten Blick
An diesen Zeichen erkennen Sie geprüfte Bio-Qualität

18/19 Mehr als Kochen und Essen
Die Liebe zu Bio geht nicht nur durch den Magen

20/21 Überzeugende Argumente
Mit diesen Fakten holen Sie alle EntscheiderInnen ins Boot

22/23 Mehr Spaß im Küchenteam
So machen Sie Bio zum gemeinsamen Erlebnis

24 Kontakt zu uns

Mit Starthilfe geht’s am besten

Am Anfang der Bio-Umstellung stehen viele Fragen: Wie gestalte ich den Speiseplan, ohne aus dem Kostenrahmen zu fallen? Wie hole ich die EntscheiderInnen in meiner Einrichtung ins Boot? Und wie begeistere ich Kinder und Jugendliche für Bio? Wir geben Ihnen Antwort. In dieser Broschüre und bei Schulungen unserer Bio-Mentorinnen und -Mentoren. Denn neue Wege geht man am besten gemeinsam.

»Umfragen zeigen, dass es in 30 % aller Familien keine gemeinsame Mahlzeit mehr gibt. Gegessen wird mehr und mehr in Kindergarten, Hort und Schule.
Das ist einerseits erschreckend. Andererseits haben Kinder und Jugendliche durch gutes Essen in der Einrichtung die Chance, von klein auf an gesunde und nachhaltige Ernährung herangeführt zu werden.«

Daniela Schmid,
Projektleiterin „Bio für Kinder“ bei Tollwood

Von 0 auf 100 mit unserer Hilfe

Als Biostadt will München mehr Bio auf den Teller bringen – allen voran bei Kindern und Jugendlichen. Gesunde Ernährung ist schließlich die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und das Tollwood Kulturfestival haben deshalb 2006 das Projekt „Bio für Kinder" ins Leben gerufen.

Unzählige Schulen, Kindergärten, Krippen, Horte und andere Betreuungseinrichtungen konnten seither erfolgreich ihre Küchen umstellen. Gemeinsam zeigen sie: **100 % Bio** lässt sich tatsächlich **einfach, genussvoll** und noch dazu **kostengünstig** umsetzen. Und zwar für 15 Kindergartenkinder ebenso wie für 450 Schülerinnen und Schüler.

Inspiriert von diesen vielen positiven Erfahrungen zieht „Bio für Kinder" weiter seine Kreise. Im wahrsten Sinne des Wortes: Unsere erfahrenen **Bio-Mentorinnen und -Mentoren** sind nämlich im gesamten Münchner S-Bahn-Netz zu **Workshops und Schulungen** unterwegs. Der nächste Halt könnte schon bald Ihre Einrichtung sein.

Aller Anfang ist leicht

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Appetit auf „Bio für Kinder" machen und die wichtigsten Basics vermitteln. Gleichzeitig laden wir Sie aber auch ein, sich über unser Schulungsangebot in und um München zu informieren. Denn mit praktischer Unterstützung gelingt der Umstieg noch leichter.

Sie wollen „Bio für Kinder" einführen, sind aber nicht in München? Rufen Sie uns trotzdem an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Dann können wir Ihnen passende ExpertInnen in Ihrer Region nennen.

IHR KONTAKT ZU UNS:

www.bio-fuer-kinder.de

Telefon 089-38 38 50-29

daniela.schmid@tollwood.de

biostadt.rgu@muenchen.de

Bio klappt auch in Ihrer Küche

Sie sind selbst davon überzeugt, dass Sie Ihren Speiseplan auf Bio umstellen wollen? Dann haben Sie bereits die wichtigste Voraussetzung dafür erfüllt. Ihre Begeisterung ist der Motor, der das neue Projekt erfolgreich in Gang bringen wird. Das zeigen die Erfahrungen all der Kinderbetreuungseinrichtungen, die am Projekt „Bio für Kinder“ teilgenommen haben und heute echte Bio-Profis sind.

Auf die Plätze, fertig… Check!

Bevor Sie jedoch die Ärmel hochkrempeln und loslegen, sollten Sie Ihr Arbeitsumfeld erst einmal gründlich in Augenschein nehmen. Hat Ihre Küche alle Voraussetzungen, damit der Start reibungslos gelingen kann? Die Grundausstattung ist sicher schon da: **Kessel** und große **Pfannen** werden Sie haben, einen leistungsstarken **Mixer** und einen Pürierstab für Suppen und Desserts vermutlich ebenfalls.

Weil Bio aber auch viel frisches Gemüse bedeutet, lohnt sich die Anschaffung eines **Kombidämpfers,** mit dem Sie Gerichte punktgenau dämpfen, backen, grillen oder regenerieren können. Damit sich alle mit der – eigentlich kinderleichten – Bedienung auskennen, sollte sich Ihr Küchenteam vom Hersteller vor dem Start eine **Schulung** geben lassen. Das kostet nicht viel Zeit, spart aber in der Praxis umso mehr ein.

Nicht jeder kommt gleich als Profi in die Großküche. Deshalb ist es gut, eine Person im Team zu bestimmen, die sich mit der Küchentechnik auskennt und dieses **Know-how weitergeben** kann. Schließlich wollen Sie ja Hand in Hand für ein Ziel arbeiten: 100 % Bio für Kinder. Wissen ist übrigens bei Bio A und O. Woher kommen die Zutaten? Was zeichnet sie aus? Und was hat das überhaupt mit Nachhaltigkeit zu tun? Wer die Antworten kennt, wird Ihre Begeisterung ganz schnell teilen.

Welche Ausstattung brauche ich?
Eine gute Zusammenfassung finden Sie auf
www.in-form.de/materialien/kochen-kuehlen-spuelen

KÜCHEN-CHECKLISTE

HABEN SIE ALLES, WAS SIE BRAUCHEN?

- ✓ Professioneller Mixer
- ✓ Leistungsstarker Pürierstab
- ✓ Dampfgarer oder Kombidämpfer
- ✓ Genügend Kühl- und Gefrierraum

Für Großküchen außerdem:

- ✓ 1-2 große Kessel
- ✓ 1-2 Kippbratpfannen

GUTE TIPPS VOM BIO-PROFI

VERENA SCHLEGEL
Leiterin der Mensa an der
Ludwig-Thoma-Realschule in München

Nur Mut!

»Meine Lieblingsgeräte sind Mixer und Pürierstab. Denn damit kann ich Reste, die noch nicht in der Ausgabe waren, prima verwerten. Aus übriggebliebenen Kräutern mache ich zum Beispiel Pesto, das den Kindern prima im Nudelsalat schmeckt. Oder ich serviere am nächsten Tag eine bunt gemischte Gemüsesuppe. Unsere Renner sind übrigens Smoothies – allen voran die grünen. Dass da neben Kiwis Radieschen- und Petersilienblätter für Farbe und Geschmack sorgen, hat kein Kind erraten. Durch so eine kreative Resteverwertung kann man in der Küche viel Geld sparen und sorgt gleichzeitig für Überraschungen.«

Probieren geht über studieren

Kinder sind von Natur aus experimentierfreudig und für Geschmackserlebnisse zu begeistern. Aber man muss sie langsam und mit Spaß an die neuen Erfahrungen heranführen. Mit erhobenem Zeigefinger Gesundheitswerte hervorzuheben, wäre dabei der falsche Ansatz. Vielmehr geht die Liebe wie so oft durch den Magen. Der ideale Weg führt über Probierteller und eine Kommunikation auf Augenhöhe.

Was darf's denn heute sein?

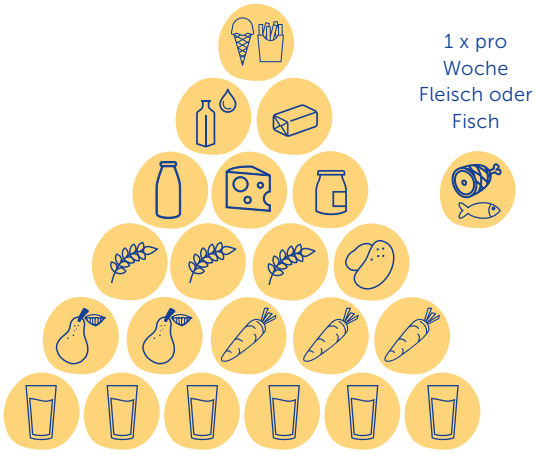
Inwieweit Kinder offen sind für Neues, hängt von der jeweiligen Entwicklungsphase ab. Oft sind sie noch unsicher und trauen sich nicht an kulinarische Abenteuer heran. Ganz wichtig ist daher, ihnen zunächst einmal die Scheu zu nehmen und von Anfang an eine gute Beziehung aufzubauen. Wenn Sie Interesse daran zeigen, ob es Ihren jungen Gästen geschmeckt hat und **nach Essenswünschen fragen**, fühlen sie sich ernst genommen und verstanden.

Als Küchenfachkraft haben Sie den **Speiseplan** in der Hand und können ihn nicht nur auf die Vorlieben, sondern auch auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen ausrichten. Dabei kann man sich gut **an der Ernährungspyramide orientieren**, die das Bundeszentrum für Ernährung entwickelt hat. Sie sehen: Fleisch spielt dabei nur eine kleine Rolle. Gesunde Kohlenhydrate und reichlich Obst und Gemüse dagegen sind für die kindliche Entwicklung A und O und sollten die Basis Ihrer Küche bilden.

Buchtipp
Edith Gätjen,
Mit Kindern essen: Gemeinsam genießen in der Familienküche
Verbraucher-Zentrale NRW
ISBN 978-3863360610
12,90 Euro

»Oft braucht es mehrere Anläufe, damit ein Gericht bei Kindern gut ankommt. Wir sollten deshalb immer Neues mit Vertrautem auf dem Teller kombinieren.
Das gibt gerade auch kleineren Kindern Sicherheit und macht Mut zum Probieren.«

Sabine Johanntoberens,
Fachdiätassistentin UGB
Säuglings- und Kinderernährung



Die Ernährungspyramide zeigt die empfohlenen Portionen pro Lebensmittelgruppe und Tag.

Was hat gerade Saison?
Infos dazu gibt es auf www.oekoland-bayern.de/verbraucher/saisonkalender/

DAS ABC DES SPEISEPLANS

EIWEISS ...

ist nicht nur in Fleisch, Fisch und Eiern, sondern auch in Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Erbsen sowie in Vollkornprodukten enthalten.

KOHLENHYDRATE ...

geben Kopf und Körper genügend Power. Vor allem, wenn es sich um komplexe Kohlenhydrate aus Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten handelt.

FETT ...

ist nicht gleich Fett. Ungesättigte Fettsäuren aus Oliven-, Raps- und anderen Pflanzenölen sind essentiell für Herz und Kreislauf.

GETREIDE ...

und Pseudogetreide wie Quinoa sorgen für Energie durch Kohlenhydrate, aber auch für Ballaststoffe, Eiweiß und B-Vitamine.

FLEISCH UND FISCH ...

liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe für eine gesunde Blutbildung, gehören aber nur ein- bis zweimal pro Woche auf den Speiseplan.

MILCHPRODUKTE ...

sind reich an wertvollem Eiweiß und Calcium für den Aufbau starker Knochen und Zähne. Sie sollten Kindern daher täglich angeboten werden.

GEMÜSE ...

sollte die Basis bilden und versorgt den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen, Ballast-, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen für ein gesundes Immunsystem.

NÜSSE ...

stecken voll ungesättigter Fette, Eiweiß, Kohlenhydrate und Mineralstoffe, die Müsli, Nachtisch oder Salattopping extra gesund machen.

KARTOFFELN ...

machen satt und sind reich an gutem Eiweiß, Vitaminen, Ballast-, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen.

OBST ...

liefert Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber auch Mineral- und Ballaststoffe. Es eignet sich außerdem sehr gut als natürliches Süßungsmittel.

Gesundes Essen macht Spaß

Mit dem Essen spielt man nicht? Von diesem Satz dürfen Sie sich verabschieden. Denn Begeisterung für gesundes Essen wecken Sie am besten, indem Sie die Kinder daran spielerisch heranführen. An einer Müsli- oder Salatbar aus verschiedenen Komponenten die Lieblingsmischung zusammenzustellen, ist ein tolles Erlebnis, bei dem die Lust auf Neues ganz von alleine entsteht.

Punkten Sie mit neuen Trends

Je größer die Kinder, desto schwieriger sind sie zu erreichen. Spätestens ab der 7. Klasse lockt eher das Fastfood um die Ecke als das Angebot der Schule. Soweit die schlechte Nachricht. Aber lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen: Wenn man in Ihrer Mensa nicht nur essen, sondern auch **trendgerecht snacken** und sich **gemütlich aufhalten** kann, wird sie auch für Jugendliche zum Treffpunkt. Noch optimaler ist es natürlich, wenn der **Schulkiosk** bei der Bio-Umstellung mitmacht und damit die kulinarische Auswahl erweitert.

Mit Gesundheitsargumenten braucht man der Zielgruppe natürlich nicht zu kommen. Aber zu wissen, dass komplexe Kohlenhydrate in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten Power für Schule und Sport geben, dass viel Gemüse der Figur gut tut und dass Nüsse wahres Brainfood sind: Durch diese Infos kann man auch Heranwachsende für das neue Essenskonzept gewinnen. Umso besser, wenn es sich dabei um trendige **To-Go-Produkte** wie Müsli im Glas, Gemüsewraps, vollwertige Sandwiches oder selbstgemachte Smoothies handelt. Die sind cool – und das spielt beim Essverhalten von Jugendlichen eine große Rolle.

Hokus, Pokus, selbstgemacht

Die Erfahrung zeigt: Kinder wollen nicht einfach etwas vorgesetzt bekommen. Sondern sie möchten autonom entscheiden, was sie gerne essen. Eine Auswahl ist daher gut – und erst recht die Möglichkeit, **verschiedene Komponenten selbst zusammenzustellen.** Auch bei der Größe der Portionen ist es besser, die Kinder mitentscheiden zu lassen. Wer Hunger hat, nimmt noch etwas nach. So verringern Sie auch die Menge der Essensreste.

Je jünger der Mensch, desto sensibler seine Geschmacksnerven. Darum halten Sie sich mit Salz und Pfeffer lieber etwas zurück. Oder lassen Sie Ihre kleinen Gäste **selber abschmecken.** Sie werden erstaunt sein, wie viel weniger Gewürze sie verwenden. Davon ganz abgesehen schmeckt **saisonales Bio-Gemüse** in der Regel intensiver. Oft reichen **frische Kräuter** für den letzten Pfiff aus. Sie haben einen Schulgarten? Wunderbar! Denn dort können Sie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch & Co. kostengünstig anbauen und die Kinder daran teilhaben lassen.

Wie gestalte ich den Speiseplan?
Ideen und Rezepte finden Sie auf
www.biospeiseplan.de

»Wenn man Glück hat, haben die Schüler schon im Kindergarten Erfahrung mit gesundem Essen gesammelt. Meist muss man sie allerdings erst ködern – und das funktioniert am besten durch beliebte Renner wie Kaiserschmarrn, Spaghetti und ähnliches. In der Bolognese oder im Burger reduzieren wir den Fleischanteil durch viel Gemüse. Im Teig für die Käsespätzle verstecken wir Hülsenfrüchte in Form von Linsenmehl. Oder es gibt vollwertigen Dinkelreis zum Putengeschnetzelten. Dann kann man nach und nach auch Neues auf den Speiseplan setzen – am besten mit der Möglichkeit, vorher zu probieren.«

Stefan Wörl, Küchenchef des
Schul- und Kindergarten-Caterers
„Il Cielo" in Weßling

Gehen Sie’s mit Köpfchen an

Eines können wir Ihnen gleich versprechen: Durch gutes Wirtschaften und geschickte Essensplanung bleiben Sie mit Bio im Kostenrahmen. Natürlich müssen Sie in Ihrer Küche zunächst etwas umdenken. Doch die Umstellung lohnt sich auf jeden Fall – für die Kinder, für die Umwelt und nicht zuletzt für Ihr Team. Gesundes Kochen macht nämlich Spaß und lässt jede Menge Raum für Kreativität.

WO FINDE ICH MEINE ZUTATEN?

Über Bio-Anbauverbände wie **Naturland, Bioland, Biokreis** oder **Demeter** bekommen Sie gute Kontakte zu Bio-Bauern in Ihrer Region. Oft gibt es auch Öko-Kisten und Lieferdienste, die Ihre Zutaten bequem bis in die Küche bringen.

»Bio ist weniger eine Frage des Budgets, als eine Frage der betriebswirtschaftlichen Planung. Der kostenbewusste Einkauf ist dabei nur ein Aspekt. Wichtig ist auch, mehr selberzumachen und weniger Convenience-Produkte einzusetzen. Außerdem sollte man einen Plan B haben für die Reste, die nicht ausgegeben wurden. Wer am Mittwoch aus dem übrig gebliebenen Gemüse der Vortage eine Suppe kocht, hat schon eine Menge Geld gespart.«

Hubert Bittl, Küchenleiter der Versicherungskammer Bayern

Gut geplant ist halb gewonnen

Für Bio-Qualität zahlt man etwas mehr. Das lässt sich nicht vermeiden. Schließlich ist die Erzeugung ökologischer Lebensmittel weitaus arbeitsintensiver, die Verarbeitung anspruchsvoller und die Kontrolle aufwändig. Umso wichtiger ist es, in der Küche **gut vorauszudenken** und betriebswirtschaftlich geschickt zu handeln.

Dazu gehört vor allem eine gute Planung. Setzen Sie sich mit Ihrem Team an einen Tisch und überlegen Sie, was Sie in den kommenden Monaten kochen. Auf der Basis erstellen Sie eine **Liste aller Zutaten**, die Sie dafür brauchen und vereinbaren Jahresbestellmengen mit Ihrem Lieferanten. Natürlich müssen Sie die Mengen nicht auf einmal abnehmen und lagern. Aber Sie sorgen für Planungssicherheit und können **gute Konditionen aushandeln**.

Für **Basiskomponenten** wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Öl oder Milchprodukte vereinbaren Sie am besten einen **auf Sie zugeschnittenen, vergünstigten Grundwarenkatalog.** Je größer Ihre Einrichtung ist, desto mehr lohnt es sich, Angebote zu vergleichen. Nutzen Sie dabei bewährte **Lieferpartnerschaften.** Denn oft hat auch ein konventioneller **Großhändler** ein Bio-Sortiment, das er Ihnen zu guten Preisen anbieten kann. Und apropos Händler: Je direkter der Weg vom Bauern zur Küche, desto günstiger.

Krumme Sachen sind erlaubt

Der Wareneinsatz von Obst und Gemüse sollte sich in Ihrer Bio-Küche deutlich erhöhen. Um Geld zu sparen, empfiehlt es sich, auf die Jahreszeit zu achten und **Angebote flexibel** zu nutzen. Gurken und Tomaten müssen im Winter nicht sein. Dafür haben dann Sorten wie Kürbis, Karotten und Chinakohl **Saison** und lassen sich kindgerecht und **kostengünstig** zubereiten.

Auf Schönheit kommt es dabei wirklich nicht an. Vielmehr geht es um die wertvollen Inhaltsstoffe, die auch in krumm gewachsenem Bio-Obst und -Gemüse stecken. Die **Organisation Querfeld (www.querfeld.bio)** beispielsweise sorgt dafür, dass Bauern ihre **aussortierte Ernte** dennoch verkaufen können. Aber natürlich zu deutlich günstigeren Preisen. So gewinnen alle Beteiligten.

Bio passt in jedes Budget

Mehr Gemüse, weniger Fleisch. Mehr Selbermachen, weniger Fertigprodukte. So geht die Bio-Rechnung auch in Ihrer Küche auf. Tatsächlich sind es nämlich nur einzelne Kategorien, bei denen ökologische Lebensmittel deutlich teurer sind als konventionelle. Gehen Sie sparsam damit um und nutzen Sie unseren kostenfreien digitalen Bio-Speiseplanmanager. Dann kommen Sie günstiger ans Ziel.

DIE RECHNUNG GEHT AUF!

Der Endpreis eines Gerichtes setzt sich aus den Kosten für Zutaten, Betrieb, Personal, Mehrwertsteuer und Gewinn zusammen. Tatsächlich macht der Wareneinsatz dabei nur rund 30 % aus. Natürlich ist ein Frischkochsystem arbeitsintensiver als das Aufwärmen von Fertiggerichten. Für ein Gericht in 100 % Bio-Qualität hat sich daher folgende Faustformel bewährt:

Kosten für Wareneinsatz x 3

Ein Beispiel:

Durchschnittliche Wareneinsatzkosten	€ 1,30
Personalkosten	€ 1,30
Gemeinkosten	€ 0,40
Gewinn	€ 0,20
Gesamtnetto	€ 3,20
+19 % MwSt.	€ 0,61
Essenspreis	**€ 3,81**

Mehr Beispiele auf
www.biospeiseplan.de

Sparen Sie am richtigen Ende

Servieren Sie **Fleisch nur einmal pro Woche** und wählen sie dabei günstigere Sorten wie Hackfleisch. Wenn Sie daraus eine Bolognese zubereiten, ersetzen Sie die Hälfte durch Karotten, Zucchini oder Linsen. Oder Sie decken den Eiweißbedarf noch günstiger über **vegetarische Bratlinge** aus Gemüse und Hülsenfrüchten. Schon haben Sie **weniger Kosten** – und dennoch zufriedene Gäste.

Ein großer Kostenfaktor steckt übrigens dort, wo man am wenigsten hinsieht: im Müll. Achten Sie einmal darauf, wie viel Essen am Ende des Tages dort landet. Passen Sie die **Portionen** dem Appetit und Hunger der Kinder und Jugendlichen an, indem Sie Probierschälchen anbieten, die gewünschte Menge erfragen und Nachschlag ermöglichen. So geht es am Ende für alle auf – auch fürs Budget.

Wichtig ist außerdem, dass Sie einen Teil des Essens als **Reserve** in der Küche behalten. Was noch nicht in der Ausgabe war, können Sie nämlich am nächsten Tag prima **weiterverwerten**. So werden Kartoffeln zu Bratkartoffeln, Gemüsereste zur Gemüsesuppe, Hülsenfrüchte zu Bratlingen, Obstsalat zum Früchtequark.... Mit kreativen Ideen **sinkt der Wareneinsatz**, während der Spaß in der Küche steigt.

So gelingt der Bio-Start

Natürlich bringt die Umstellung auf Bio einige Veränderungen mit sich. Aber keine Angst: Wir sind an Ihrer Seite. Unsere Bio-Mentorinnen und -Mentoren vermitteln Ihnen in **Workshops** das richtige Know-how. Mit unserem **Bio-Speiseplanmanager** haben wir außerdem ein praktisches Werkzeug entwickelt, das Ihnen – vom Einkauf über die Kalkulation bis zur Gestaltung des Speiseplans – die Arbeit erleichtert.

Registrieren Sie sich einfach dazu auf **www.biospeiseplan.de** und geben Sie die Anzahl der Gäste, die Altersgruppe und das Verpflegungssystem an. Darauf abgestimmt erhalten Sie saisonale **6-Wochen-Speisepläne** in 100 % Bio-Qualität. Außerdem haben sie Zugriff auf kostenbewusst gestaltete und ernährungsphysiologisch ausgewogene **Rezepte und Rezepturen** und können die Mengen der Zutaten ermitteln, die Sie dafür brauchen.

» Billig einzukaufen bedeutet meist, dass irgendjemand den Preis dafür zahlen muss. Der Bauer, der Händler oder die Umwelt. Bio-Produkte sind vor allem deshalb teurer, weil sie gerade auch in ökologischer Hinsicht den wahren Preis widerspiegeln. Wenn wir für Kinder und Jugendliche kochen, sollten wir immer bedenken: Das ist die Generation, für die wir diesen Planeten bewahren müssen. Bio gehört dazu. «

Carola Petrone, Geschäftsführerin
des Schul- und Kindergarten-Caterers „Il Cielo"

Worauf Sie sich verlassen können

Ob Sie nun Privat- oder Großverbraucher sind: Auf Bio können Sie sich zu 100 % verlassen. Dafür sorgt seit 1992 die EU-Öko-Verordnung, nach der alle Bio-Produkte von unabhängigen Öko-Kontrollstellen geprüft werden müssen. Erst dann dürfen sie mit dem grünen EU-Bio-Siegel verkauft werden. So können Sie sicher sein, dass nur ökologisch einwandfreie Qualität in den Topf kommt.

Bio drauf? Bio drin!

Bio ist nicht nur ein Wort, sondern ein **gesetzlich geschützter Begriff.** Er steht für Lebensmittel, die nach gleichen ökologischen Maßstäben angebaut und verarbeitet werden. Gentechnik, Mineraldünger und Ackergifte, radioaktive Bestrahlung und zahlreiche Zusatz- und Hilfsstoffe sind dabei verboten. Bei regelmäßigen **Öko-Kontrollen** wird genau geprüft, ob sich Bauern und Verarbeiter daran halten. Neben der EU-Öko-Verordnung gibt es die deutlich **strengeren Richtlinien der Öko-Verbände**. In Deutschland sind das vor allem Naturland, Demeter, Bioland und Biokreis. Sie zertifizieren nur reine Bio-Höfe und stellen hohe Anforderungen an **Umwelt- und Ressourcenschutz sowie artgerechte Tierhaltung**.

Ob Ihre Zutaten Bio-Qualität haben, erkennen Sie am Bio-Siegel und an der **Öko-Kontrollnummer.** Die steht entweder auf dem Etikett, der Verpackung oder – bei loser Ware – auf der Kiste. Auch Rechnung oder Lieferschein sind gekennzeichnet und zeigen, dass alle Partner der Wertschöpfungskette die EU-Bio-Verordnung oder zusätzliche Verbandsrichtlinien erfüllen.

Betriebe der Außer-Haus-Verpflegung können sich ebenfalls **bio-zertifizieren** lassen. Das ist aber nur notwendig, wenn Sie externe zahlende Gäste bewirten und Bio als Wettbewerbsvorteil auf der Speisekarte ausloben. Für die Bio-Umstellung brauchen Sie kein Siegel – nur ein gutes Konzept und ein engagiertes Küchenteam.

Warum ist Bio besser?
Gute Argumente stehen auf **www.oekolandbau.de** oder **www.boelw.de**

» In Bayern haben wir ein großes Angebot an ökologischen Produkten, das nicht nur von Bio-Großhändlern, sondern auch von regionalen Anbietern bezogen werden kann. Einige Bio-Erzeuger beliefern Kindergärten und Kindertagesstätten direkt. Auf diese Weise bleiben die Transportwege kurz, und die Zutaten kommen frisch in die Küche. «

Elisabeth Peters, Projektstelle „Ökologisch Essen", BUND Naturschutz Bayern e. V.

Bio-Siegel auf einen Blick

GUTE TIPPS VON IHREN GÄSTEN

FRANZISKA HAFNER UND SOPHIA KROIDL
Schülerinnen der 12. Klasse am Gymnasium

Wünsche Ihrer Zielgruppe

»Wenn Bio in der Mensa angeboten wird, gehört das Thema irgendwie auch auf den Stundenplan. Ökologische Landwirtschaft in Geografie, gesunde Ernährung in Biologie: Da könnte man doch gut vermitteln, was das für Vorteile hat. Toll fänden wir auch, wenn sichtbarer würde, woher das Essen kommt, zum Beispiel durch Ausflüge zum Bauernhof. Vegetarische Gerichte sollten aus unserer Sicht normaler werden, ohne das groß zu betonen. Wieso muss es immer Fleisch sein? Es gibt doch auch viele fleischfreie Gerichte, die allen schmecken. Man muss nur an Spaghetti mit Tomatensauce denken, da vermisst keiner etwas.«

Kinder sind offen für Neues

Ernährungsgewohnheiten werden im Kindesalter geprägt. Deshalb sind Kindergärten, Krippen, Horte oder Schulmensen der Ort, an dem Sie mit gutem Beispiel vorangehen sollten. Das Tolle ist: Sie haben es mit einer aufgeschlossenen Zielgruppe zu tun, die schnell für Neues zu begeistern ist. Vorausgesetzt, es wird nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit Spaß und Freude am guten Essen präsentiert.

Bio? Viel mehr als Essen!

Essen ist Nahrungsaufnahme. Soweit, so klar. Aber bei Bio geht es nicht nur um gesunde Zutaten, sondern auch um die Geschichte dahinter. Indem Sie Ihre jungen Gäste daran teilhaben lassen, werden Sie mit Ihrem neuen Konzept schnell auf offene Ohren stoßen. Denn Bio, das ist ja auch artgerechte Tierhaltung und ein wichtiger Beitrag für den Schutz von Umwelt, Klima und Ressourcen. Im besten Fall haben Sie Lehrer und Lehrerinnen hinter sich, die das Thema aufgreifen und in ihren Fächern sinnvoll vertiefen. Doch auch Sie selbst können einen pädagogischen Beitrag leisten, indem Sie beispielsweise **Koch- und Backevents** mit den Kindern und Jugendlichen veranstalten, einen **ökologischen Schulgarten** anregen oder mal gemeinsam einen **Lieferanten besuchen**.

Das Wichtigste aber ist, mit ihren jungen Gästen im Gespräch zu bleiben. Was schmeckt ihnen besonders gut? Was würden sie gerne wieder essen? Mit solchen Fragen zeigen Sie, dass Sie die Wünsche ernst nehmen. Dasselbe gilt für die ansprechende **Gestaltung des Speiseraums** als Ort, an dem man sich gerne aufhält. Wo Kinder und Jugendliche sich wohlfühlen können, schmeckt es ihnen nämlich auch besser.

Wo können Kinder Bio erleben?
Schulklassen sind herzlich willkommen bei
www.oekolandbau.de/verbraucher/demonstrationsbetriebe

KÜCHEN-CHECKLISTE

GEHEN SIE'S GANZHEITLICH AN!

- ✓ Wecken Sie mit Probiertellern die Lust auf Neues
- ✓ Veranstalten Sie gemeinsame Back- und Kochkurse
- ✓ Pflanzen Sie Bio-Obst und -Gemüse im Schulgarten an
- ✓ Veranstalten Sie Ausflüge zum Bio-Bauern oder -Bäcker
- ✓ Arbeiten Sie mit Lehrerinnen und Lehrern Hand in Hand
- ✓ Gestalten Sie Ihre Mensa ansprechend

Mit Rückenwind geht’s leichter

Am Anfang müssen Sie viele Entscheider ins Boot holen: Träger und Leitung, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Elternbeirat und natürlich die Eltern. Das Gute ist, dass Sie dabei auf die Erfahrungen anderer Einrichtungen zurückgreifen können. Die zeigen nämlich: Vollwertige Bio-Ernährung schmeckt den Kindern, sie macht satt, ist bezahlbar – und rechnet sich auf ganzer Linie.

Umstellung beginnt im Kopf

Ungesunde Ernährung und wenig Bewegung hinterlassen ihre Spuren. Jeder fünfte Erstklässler gilt inzwischen als übergewichtig. Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die an Diabetes erkrankt sind, hat sich laut Deutschem Diabetesbericht verfünffacht. Und zugleich sind Kindergarten, Hort und Schule nicht mehr nur Orte des Spielens und Lernens. Auch das Essen hat sich dorthin verlagert, weil immer weniger Familien noch gemeinsam am Tisch sitzen.

Das alles sollte Grund genug sein, das Angebot Ihrer Einrichtung zu prüfen und sich für ein ausgewogenes Verpflegungskonzept zu entscheiden. Bio ist dabei kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Denn unbelastete Lebensmittel kommen nicht nur der gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung der Kinder zugute. Sondern ökologische Land- und Lebensmittelwirtschaft bewahrt auch die Lebensgrundlagen für die Welt von morgen.

» Heute gibt es bei uns nur noch zweimal pro Monat Fleisch und Fisch, dafür viel Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte. Der Bio-Speiseplanmanager hat uns bei der Neuausrichtung geholfen, denn seine Rezepte erleichtern die Planung und die Kalkulation. Noch wichtiger aber war für uns die persönliche Betreuung durch das „Bio für Kinder"-Team und die Workshops, die wir in unseren Einrichtungen hatten. Berührungsängste wurden dabei abgebaut und die Begeisterung für Bio geweckt.«

Erika Boda, Projektleiterin Umweltmanagement
beim Kinderschutz München, Fachbereich Kindertageseinrichtungen

Sie sind der Profi

Nicht jeder weiß von gesunder Ernährung so viel wie Sie. Und so manche/r wird sich fragen, warum Bio dabei eine Rolle spielt. Wenn Sie also alle EntscheiderInnen zum Auftakt an einen Tisch holen, sollten Sie gut vorbereitet sein. Diese Fakten helfen Ihnen:

- **Viele Einrichtungen haben ihre Küchen schon erfolgreich umgestellt und zeigen, dass 100 % Bio bei nahezu gleichem Budget machbar ist.**
- **Die meisten Küchen haben bereits die Ausstattung dafür. In der Regel sind kaum Neuanschaffungen nötig.**
- **Mit vorausschauender Planung funktioniert der Bio-Einkauf und die Kosten bleiben im Rahmen. Dafür sorgt auch der Bio-Speiseplanmanager.**
- **Bio ist ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen, aber auch für den Schutz von Klima und Ressourcen.**
- **Es gibt ExpertInnen wie die Bio-Mentorinnen und -Mentoren, die die Umstellung begleiten. Dazu werden zum Beispiel Workshops angeboten.**
- **Außerdem gilt Bio-Verpflegung inzwischen als Aushängeschild und überzeugt Eltern bei der Einrichtungswahl.**

Schauen Sie über den Tellerrand

Längst ist Bio in aller Munde. Der Markt wächst ebenso wie die vielen positiven Erfahrungen, die Ihre Kolleginnen und Kollegen schon gemacht haben. Es gibt Bio-Höfe und -Verarbeiter in Ihrer Nähe. Bio-Großhändler haben sich auf die Außer-Haus-Verpflegung spezialisiert. Und unsere Bio-Mentorinnen und -Mentoren unterstützen Sie mit Rat und Tat bei der Umstellung und darüber hinaus.

Erstmal raus aus der Küche

Auf den ersten Blick erkennt man den Unterschied zwischen ökologischen und konventionellen Zutaten nicht: Tomaten sehen aus wie Tomaten, Äpfel wie Äpfel und Kartoffeln wie Kartoffeln. **Was bei Bio zählt, sind die inneren Werte**, die entlang der Wertschöpfungskette entstehen. Ihr Team überzeugen Sie also am besten, wenn Sie die Küche zunächst einmal verlassen und gemeinsam über den Tellerrand blicken.

Beim **Besuch auf dem Bio-Hof** erleben Sie ökologische Landwirtschaft und erfahren mehr über die Besonderheiten. Vielleicht haben Sie auch einen **Bio-Bäcker oder Bio-Metzger** in Ihrer Nähe, zu dem Sie einen Ausflug unternehmen können. Außerdem lohnt es sich, die **Erzeuger und ihr Sortiment** persönlich kennen zu lernen. Denn so entsteht die Basis für eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Austausch ist das beste Rezept

Damit Bio zum Erfolg wird, ist es ganz wichtig, sich regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

Was anderswo gut funktioniert, könnten Sie in Ihrer Küche ebenfalls umsetzen. Und was Probleme bereitet, lässt sich vielleicht von vornherein vermeiden. Im Gespräch entstehen neue Ideen, die den Horizont erweitern. Das gilt für die Gestaltung des Speiseplans ebenso wie für die Optimierung von Arbeitsabläufen oder die Entdeckung neuer, kostengünstiger Einkaufsquellen. Sie werden sehen: Nach und nach werden Ihre Kolleginnen und Kollegen zu echten Bio-Profis.

Wie erfahre ich mehr?
Eine gute Informationsplattform bietet
www.oekolandbau.de/grossverbraucher

Know-how hilft immer weiter

Auch unsere Bio-Mentorinnen und -Mentoren haben einmal ganz am Anfang begonnen. Seitdem sie ihre Küchen auf Bio umgestellt haben, konnten sie viele wertvolle Erfahrungen sammeln, die sie heute in ihren Workshops weitergeben. Diese Themen stehen dabei zum Beispiel auf dem Programm:

- **Reibungsloses Küchenmanagement**
- **Effiziente Planung und kostenbewusster Einkauf**
- **Kinderfreundliche Speiseplangestaltung**
- **Budgetgerechte Kostenkalkulation**
- **Kommunikation mit Gästen und EntscheiderInnen**
- **Vegetarische oder vegane Küche**
- **Alternativen zu Fleischgerichten**
- **Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten**

Haben Sie darüber hinaus Fragen, die Sie in Ihrem Team beschäftigen? Oder möchten Sie eine Schulung zu einem bestimmten Thema veranstalten? Sprechen Sie uns an – wir vermitteln Ihnen gerne die passenden Kontakte in Ihrer Region!

Hier geht’s zu Bio für Kinder

Daniela Schmid

Tollwood Gesellschaft für Kulturveranstaltungen und Umweltaktivitäten mbH
Tel.: 089 - 38 38 50 29
daniela.schmid@tollwood.de

Angelika Lintzmeyer

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Tel.: 089 - 233 47560
biostadt.rgu@muenchen.de

MEHR INFORMATIONEN

www.bio-fuer-kinder.de
www.biospeiseplan.de
www.muenchen.de/biostadt

IMPRESSUM

Herausgeber:
Tollwood GmbH
Waisenhausstr. 20, 80637 München
www.tollwood.de

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt
Bayerstr. 28a, 80335 München
www.muenchen.de/biostadt

Projektbetreuung: Daniela Schmid, Angelika Lintzmeyer
Text: Claudia Mattuschat
Design: www.merzpunkt.de
Druck: Gebr. Geiselberger GmbH
Bildnachweise: Carolyn Dobs (S.23) Kochworkshop mit R. Angerer, gastronomischer Leiter Bamberger Haus München; iStock.com/deimagine (S.16), FORGEM (S.5, 7, 12, 14, 19); Michael Herdlein (S.5); photocase.de/Susann Städter (S.22); Unsplash.com/dose juice (S.8), Penny Schiereck (S.18), rawpixel (S.10); Bernd Wackerbauer (Cover, S.4, 6, 7, 12, 15, 19, 20, 21)

Wir danken den MentorInnen des „Bio für Kinder”-Projekts für die fachliche Unterstützung und dem „Beruflichen Schulzentrum Alice Bendix” der Stadt München/Berufsfachschule für Diätetik, welches das Fotoshooting in der Mensa der Ludwig-Thoma-Realschule in München ermöglicht hat.

Mit finanzieller Unterstützung des Plan Bio e. V.

Stand: 04/2019
Für den Druck der Broschüre wurde 100 % Recyclingpapier verwendet.