



Bio-Kita-  
Netzwerk

Tipps und Tricks aus dem  
Kita-Alltag:  
Hamburger Kitas  
berichten von ihren  
Erfahrungen bei der  
Umstellung auf „Bio“.

## Best Practice:

Biologische Lebensmittel in  
der Kita-Verpflegung



## „Bio“ und „öko“ - was ist das ei- gentlich?

Produkte, die nach den Richtlinien des ökologischen Landbaues angebaut, verarbeitet und kontrolliert werden, nennt man Bio- oder Öko-Lebensmittel. Im Vordergrund steht dabei die umwelt- und ressourcenschonende Wirtschaft. Dies bedeutet, dass biologische Lebensmittel ohne Geschmacksverstärker, Gentechnik und nicht-natürliche Aromen auskommen. Auch auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel wird verzichtet. Das schont die Umwelt. Zudem halten Bio-Landwirte ihre Tiere artgerecht.

Der Organismus von Kindern ist sehr sensibel und reagiert besonders auf Umwelteinflüsse. Unbelastete, natürliche Lebensmittel stellen daher eine gute Grundlage für die kindgerechte Ernährung dar. Eine ausgewogene Kita-Verpflegung mit Bio-Lebensmitteln bietet einen gesunden Start ins Leben. Darüber hinaus steht auch der verantwortungsvolle Umgang mit der Natur im Fokus.

Bio-Lebensmittel sind in der Regel tatsächlich etwas teurer als konventionelle Produkte, denn der Aufwand der Erzeugung und Verarbeitung ist höher. Auch die artgerechte Tierhaltung und der umweltschonende Pflanzenanbau sind kostenintensiv. Mit einer durchdachten Speiseplanung und Kalkulation können die Kosten trotz einer Umstellung auf Bio jedoch neutral gehalten werden.

**Wie das in der Praxis funktioniert, zeigen die Expertinnen in den folgenden Interviews: Sie teilen zahlreichen Tipps und Erfahrungen aus dem Kita-Alltag zur Umstellung auf eine vollständige oder teilweise Bio-Verpflegung.**

Alles Bio - ist  
das nicht ganz  
schön teuer?

## **Andrea Kaiser berichtet über die Verwendung von 100% Bio-Lebensmitteln in der Verpflegung in der Kita Gerritstraße in Hamburg:**

**Auf Ihrer Internetseite beschreiben Sie, dass Sie gesundheitlich wertvolle Lebensmittel verarbeiten und eine besondere Esskultur pflegen. Können Sie uns das genauer erläutern?**

„Wir halten die Lebensmittel so ursprünglich wie möglich und verwenden keine verarbeiteten oder industriell hergestellten Produkte. Dabei achten wir auf viel Obst und Gemüse sowie frische Milchprodukte, die nicht fettarm oder homogenisiert sind. Zudem werden die Soßen selbst gekocht, zum Binden nehme ich Reismehl oder Gemüse. Die Kinder essen in einem separaten Raum, in dem es keine Ablenkung durch Spiele gibt. Wichtig ist uns auch, dass im Sitzen getrunken und gegessen wird und die Kinder sich selbst auftun.“

**Gab es Hindernisse bei der Umstellung auf Bio-Lebensmittel?**

„Als ich anfing, war es ganz anders hier. Da gab es mehr oder weniger Convenience-Produkte. Die Umstellung war aber sehr gewünscht. Trotzdem ist es natürlich so, dass es immer subtile Hindernisse gibt. Zum Beispiel Kollegen, die Angst haben, dass es zu wenig ist oder Kollegen, die mehr Fleisch wollen. Aber da die Leitung zu 100% hinter dem Konzept stand, konnten diese Ängste schnell aus dem Weg geräumt werden und alle haben sich an die Umstellung gewöhnt.“

**Sie sagten auch, dass Sie nur einmal in der Woche Fisch oder Fleisch anbieten. Wie kam es zu dieser Entscheidung und seit wann machen Sie das?**

„Ich bin ja schon seit 2001 hier und seitdem handhaben wir das so. Es wird ja empfohlen, dass Kinder zwei Mal pro Woche 80 g Fleisch essen. Diese Richtlinie habe ich mit den Bedürfnissen in unserer Kita abgeglichen. Ich kann mir sicher sein, dass die Kinder hier noch mindestens 1-2 Mal die Woche Fleisch oder Fisch zu Hause bekommen. Wir sind eine Kita für Nachhaltigkeit und wir wissen, dass es gar nicht nachhaltig ist, so viel Fleisch und Fisch zu essen.“

*(Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Orientierungsmenge für die Mittagsverpflegung in Kitas 100 g Fleisch und Wurstwaren pro Woche für Kinder im Alter von 3 -7 Jahre.)*

## **Kita Gerritstraße, Hamburg**

Mitten in dem Stadtteil St.Pauli liegt die Kita Gerritstrasse. Die staatliche Einrichtung gehört zum Hamburger Institut für berufliche Bildung. Sie hat Platz für 40 Kinder zwischen 3 und 6 Jahren. Die Betreuungszeiten liegen zwischen 8 und 16 Uhr.

In der Kita werden gesundheitlich wertvolle Lebensmittel verwendet, die ausschließlich aus anerkannt ökologischem Anbau stammen. Die Gerichte werden vor Ort in einer voll ausgestatteten Edelstahlküche zubereitet.

Die Verpflegung beinhaltet Frühstück und Mittagessen. Das bedeutet, dass die Kinder keine Lebensmittel von zu Hause mitbringen. Das Frühstück wird von den Eltern zusätzlich bezahlt.

Andrea Kaiser ist seit über 15 Jahren in der Kita als Köchin tätig und arbeitet dort mit Praktikanten zusammen. Für Organisation und Umsetzung der Mahlzeitengestaltung ist sie eigenständig verantwortlich.

### **Wer sind Ihre Bezugsquellen/Lieferanten?**

„Das Fleisch bekommen wir von einem Demeter-Hof 2 Mal pro Woche geliefert. Den Fisch bestellen wir bei Hagener, der ist mindestens MSC-zertifiziert oder aus Bio-Aqua-Kultur.“

*(Das Marine Stewardship Council-Label (MSC-Label) garantiert nachhaltige Fangmethoden für Wildfisch.)*

### **Wie hoch ist der Preisunterschied pro Kind/Mahlzeiten zum konventionellen Fleisch?**

„Den Preisunterschied zum konventionellen kann ich tatsächlich nicht angeben, da wir das ja nicht praktizieren. Da ich mit einer Mischkalkulation arbeite, ist es preislich aber absolut machbar. Wir geben im Durchschnitt etwa 1,50 € pro Tag und Kind für das Mittagessen und den Nachmittags-Snack aus. Das Frühstück ist hier nicht mit inbegriffen.“

*(Bei einer Mischkalkulation werden abwechselnd günstige und teure Gerichte eingeplant und verwendet, um so die Kosten auszugleichen.)*

### **Stehen Sie in Kontakt mit anderen Kitaleitungen, die Ihr Konzept interessant finden?**

„Ja. Wir gehören zur Fachschule und sind dadurch mit den anderen Fachschulen in Kontakt. Außerdem haben wir auch jährliche Tagungen, wo ich Gruppen anbiete etwas zum Thema Ernährung zu erzählen. Dazu gibt es noch die Workshops mit dem Ökomarkt.“

### **Was würden Sie anderen empfehlen, die ihre Kitaverpflegung auf Bio umstellen möchten?**

„Ich glaube es ist schon wichtig, sich da in ein Netzwerk zu etablieren. Ich empfehle immer den Kontakt mit dem Ökomarkt e.V. zu suchen und da einen Workshop zu belegen. Da gibt es tolle Angebote. Dann gibt es noch den UGB, den Verband für unabhängige Gesundheitsberatung. Wenn man das dann ernsthafter betreiben will, kann man bei denen Ausbildungen machen oder erstmal Workshops buchen für eine Umstellung.“



**Tipp von  
Andrea Kaiser**

„Ich arbeite mit einem Skelettplan. Montags habe ich noch keine frische Ware, da gibt es meistens Nudeln. Donnerstags habe ich morgens wenig Zeit wegen unserer Mitarbeiterbesprechung, da gibt es dann Suppe. Natürlich gibt es 1 Mal pro Woche Kartoffeln, Reis oder anderes Getreide. Ein Tag ist flexibel, hier gibt es zum Beispiel süße Gerichte oder etwas mit Teig, wie Pizza.“

**Ist eine eigene Küche Grundvoraussetzung?**

„Nicht unbedingt. Wenn keine Küche vorhanden ist, kann man zum Beispiel die Snack- und Frühstücksverpflegung übernehmen oder vielleicht mal backen. Viele Kitas haben ja zumindest Kinderküchen integriert.“

**Sie als Profi in Bio, wo geht Ihre Reise noch hin?**

„Das finde ich eine ganz interessante Frage, die mich auch über die Jahre immer begleitet hat. Ich habe noch kein Arbeitsfeld gefunden, wo ich mich besser herausgefordert sehen würde als hier. Workshops mit den Eltern, die Aktionen mit dem Ökomarkt oder Mitarbeit an Projekten, das inspiriert mich sehr. Bezogen auf unser Lebensmittelkonzept denke ich tatsächlich darüber nach, das mit dem Fleisch ganz zu lassen.“

**Ist es Ihnen wichtig, dass die Werte und Überzeugungen in Bezug auf Ernährung bei den Kindern zu Hause auch ankommen?**

„Tatsächlich ist es nicht mein Anspruch, die Eltern zu erziehen. Und wenn es gut läuft, und oft tut es das, dann läuft es über die Kinder zurück in die Familien. Das ist der beste Weg.“

**Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben!**

