



Warum Bio-Essen in deiner Kita?

Warum sollte es in der Kita meines Kindes Bio-Essen geben? Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum Beispiel sind Bio-Lebensmittel gesund und dem Klima tun sie auch etwas Gutes. Wir haben hier noch ein paar weitere Argumente und Tipps, wie eine Umstellung auf Bio-Essen in deiner Kita gelingen kann.

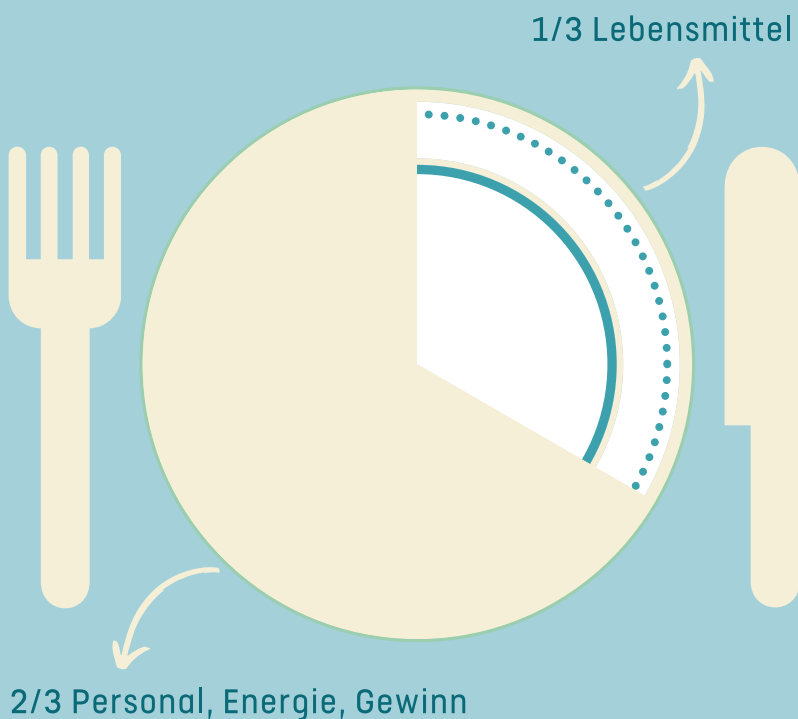
Argumente: Bio-Essen ist gesund: Obst und Gemüse sind wenig mit Schadstoffen belastet und sehr nährstoffreich. Die Verarbeitung von Bioprodukten ist schonend und geschieht ohne Zusatzstoffe wie künstliche Aromen und Geschmacksverstärker Bio-Essen ist lecker, weil schon aus Kostengründen mehr frisch gekocht wird Und das Beste: Bio-Essen ist erschwinglich Mit Bio in unserer Kita leisten wir einen riesengroßen Beitrag zu Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Vor allem, wenn wir Bio mit saisonal und regional kombinieren Unsere Kita kann sich mit Bio-Essen ein Alleinstellungsmerkmal verschaffen Für das Küchenpersonal wird das Kochen spannender, die Köch*innen können Neues ausprobieren und wieder mehr selbst kochen Viele Kitas zeigen bereits, dass es geht.

Was hat Bio mit Klimaschutz zu tun? Bio-Produkte verursachen weniger CO₂. Weil

Biobauern und Biobäuerinnen keinen Kunstdünger verwenden dürfen, der in der Herstellung viel Erdgas und Erdöl benötigt. Weil Bio-Tiere viel Gras auf der Weide fressen statt Import-Soja. Damit schützen unsere Landwirt*innen die Regenwälder, denn für den Soja-Anbau wird oft viel Wald abgeholzt. Weil Bioböden humusreich sind und Humus CO₂ sehr gut speichern kann (unterm Strich bleibt mehr CO₂ im Boden als wieder in die Luft gelangt).

Wo kriegen wir die Bio-Lebensmittel her? Es gibt zertifizierte Bio-Caterer und Bio-Großhändler. Wenn in unserer Kita selbst gekocht wird, können wir schauen, ob uns ein Bio(land)-Betrieb aus der Region beliefern kann. Wenn wir bereits von einem Bauernhof beliefert werden, können wir fragen, ob er auf Bio umstellen möchte. Dann verliert er uns nicht als Kunden. Bio-Betriebe findet man über die Bioland-Karte oder über die Ökokiste.

WAS KOSTET EIN KITA-ESSEN?



BEISPIEL

1 Euro Lebensmittel
+
2 Euro Personal, Energie, Gewinn
=
3 Euro



1 Euro Lebensmittel
+
50 % Bio-Aufschlag
+
2 Euro Personal, Energie, Gewinn
=
3,50 Euro

Es gibt außerdem Tricks, die Kosten zu senken: Gute Rezept- und Speiseplanung (z.B. Hackfleisch in Bolognese-Soße mit etwas Getreide/Linsen strecken) Kochen mit Grundnahrungsmitteln (z. B Kartoffelbrei frisch zubereiten) Gut lagerbare Lebensmittel wie Getreide oder Hülsenfrüchte sind kaum teurer Kostenunterschied im saisonalen Angebot von Obst und Gemüse nutzen Nur 1-2 Mal pro Woche Fleisch (DGE-Empfehlung) Portionsgrößen richtig wählen und Lebensmittelabfall vermeiden

Wer hilft uns? Die Initiative „Bio kann jeder – Nachhaltig essen in Kita und Schule“ des Bundesernährungsministeriums. Es gibt deutschlandweit Regionalpartner und kostenlose Fortbildungen. In Bayern bietet Bioland e.V. als Partner kostenlose Workshops an.

So kann's gehen! Die Mensa der Europaschule IGS Sassenburg zeigt: frisch zubereitetes Bio-Essen funktioniert. Der Bioland-Partner bietet interessierten Kitas Beratungen an. Kontakt: Stefan Gerhardt Tel.: 05371 9412024 Mail: mensa@igs-sassenburg.de