

REGIONAL ESSEN! MACH MIT!

Aktionsvorschlag zur Ernährungsbildung in weiterführenden Schulen



DER SCHULKIOSK

Pausensnacks – saisonal, regional und bio

Aktionsbeschreibung: REGIONAL ESSEN! – MACH MIT!

Darum geht es!

Das Heranführen von Schüler:innen an eine gesunde und nachhaltige Lebensführung, zu der auch die Ernährung gehört, ist eine Bildungs- und Erziehungsaufgabe von Schulen. Schule hat die Chance, die Kompetenzen der Schüler:innen zu gesundheitsförderlichem und zukunftsfähigem Handeln zu stärken sowie Mahlzeiten als Lehr- und Lernfeld zu nutzen und sich als Organisation, d.h. als Lern-, Arbeits- und Lebensraum zu einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Bildungseinrichtung zu entwickeln. Durch ein nachhaltigeres Ernährungsverhalten können Umweltbelastungen deutlich verringert werden.

Ein **Handlungsfeld** ist die stärkere Berücksichtigung von saisonalem Gemüse und Obst, das regional und optimalerweise ökologisch erzeugt wurde.

Kioskangebot – Leckeres aus der Region

Pausenmahlzeiten sind Zwischenverpflegung: Dazu gehören alle Lebensmittel und Getränke, die in den Schulpausen am Vor- oder Nachmittag angeboten werden, also beispielsweise am Schulkiosk, in der Schulcafeteria, im Bistro, in Automaten oder in Form eines Schulfrühstücks.

Sie liefern Energie und Nährstoffe zwischen den Hauptmahlzeiten und tragen dazu bei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wohlbefinden und aktive Teilnahme am Schulleben werden gefördert:

Viele Kinder und Jugendliche gehen morgens ohne Frühstück aus dem Haus. Die Bereitschaft zum Frühstück nimmt ab, je älter die Kinder sind. Umso wichtiger ist das zweite Frühstück in der Schule: Von zu Hause mitgebracht oder ein attraktives Angebot in der Schule.

Empfehlungen für ein Pausen- und Snackangebot

Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen (https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf) spricht Empfehlungen für die Zusammensetzung der Zwischenverpflegungsangebote – Kioskangebot, Frühstück und Nachmittagsimbiss aus. Lebensmittelqualitäten und zielgruppengerechte Mengen werden vorgeschlagen. Neben Gesundheitsaspekten werden Aspekte einer nachhaltigen Ernährung berücksichtigt.



Die wesentlichen **Lebensmittelgruppen** für ein Snackangebot am Schulkiosk sind:

- Getreideprodukte, Brot und Backwaren, mindestens die Hälfte aus vollem Korn, Getreideflocken, Müsli
- Gemüserohkost
- Obst
- Milch, Milchprodukte und Käse
- Streichfette (Butter oder Pflanzenmargarine)
- reichlich Getränke

Süßigkeiten und süße Lebensmittel gehören nicht in das Angebot.

Mehr zum Thema Kiosk / Zwischenverpflegung / Frühstück unter:

[https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88hstu%CC%88ck_final.pdf)

[content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88hstu%CC%88ck_final.pdf](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_09_17_Fru%CC%88hstu%CC%88ck_final.pdf)

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/mit-powersnacks-durch-den-schultag-63194>

Infos zur nachhaltigen Ernährung:

[https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf)

[content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf](https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2021/11/2021_10_25_Nachhaltig_Essen_Trinken_I.pdf)

Klimafreundliche Verpflegung:

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw>

Aktionsbeschreibung

Ein optimales Angebot am Schulkiosk bietet die Möglichkeit Schülerinnen und Schüler mit gesundheitsfördernden und nachhaltigen Lebensmitteln zu versorgen. Dabei lernen sie die Vielfalt der Nahrung kennen und können sich mit den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Umwelt auseinander setzen.

Das Pausenfrühstück, in weiterführenden Schulen oftmals als Angebot am Schulkiosk, bietet Handlungsansätze für eine nachhaltige Ernährungsbildung.

Der Schulkiosk – Alternative zum mitgebrachten Pausenbrot:

Bieten Gemüse und Obst aus der Region an.

Handlungsmöglichkeiten

Einführung eines Angebotes von regionalem und saisonalem Gemüse und Obst am Kiosk

Folgende Schritte können hilfreich sein:

- Einrichten einer Schüler:innen AG mit dem Auftrag: Mehr regionales und saisonales Gemüse und Obst in das Kioskangebot aufnehmen
- Absprache mit Kioskbetreiber: z. B. Hausmeister, Schul-AG, Eltern-AG oder professioneller Betreiber

- Recherche: Wo können regionales Gemüse und Obst gekauft werden?
- Verzehrfertige Portionen zubereiten und zum Verkauf anbieten
- Begleitende Ernährungsbildungsaktionen im Unterricht oder als Projekt durchführen
- Werbeaktionen mit Schüler:innen für Schüler:innen starten

Lebensmittelangebot am Schulkiosk: Lebensmittel kennenlernen – probieren – genießen!

Der Schulkiosk ist neben der Mensa für Schülerinnen und Schüler ein zentraler Treffpunkt. Hier findet Kommunikation mit Freunden und Sozialisation statt. Wenn dann noch das Ambiente und das Speisenangebot den Schüler:innen-Wünschen entsprechen, ist eine hohe Akzeptanz zu erzielen. Schüler:innen bei der Ausgestaltung eines Angebotes miteinzubeziehen ist ein wichtiger Erfolgsfaktor für eine nachhaltige Ernährungsbildung.

Der „Wunsch-Kiosk“

Möglichst viele Lebensmittel sollten aus der Region stammen, saisonal ausgewählt und optimalerweise den Kriterien des Öko-Landbaus entsprechen.

Wie ein Lebensmittelangebot an einem Schulkiosk ganz konkret aussehen könnte, soll im Folgenden mit Hilfe unseres „Wunsch-Schulkiosk“ beschrieben werden. Dabei werden die Lebensmittel unter gesundheitlichen und nachhaltigen Kriterien ausgewählt. Oberstes Ziel muss die Akzeptanz durch die Schüler:innen sein.



Recherchieren Sie gemeinsam mit den Schüler:innen Einkaufsmöglichkeiten für saisonale und regionale Lebensmittel.

Vielleicht werden Sie hier fündig: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/aktion-regional-essen-mach-mit/>

Darüber hinaus finden Sie auch dort zahlreiche Informationen und Hinweise zum Thema saisonal und regional.

Basislebensmittel für ein Kioskangebot sind:

Getreideprodukte

Vollkornbrötchen (verschiedene Sorten wie z.B. Mohn-, Sesam-, Müsli- oder Rosinenbrötchen), Vollkornbrot, möglichst Brotsorten hergestellt aus fein gemahlenem Mehl (bessere Akzeptanz bei den Kindern und Jugendlichen), Vollkornflocken, z.B. Hafer, Dinkel sowie Müslimischungen ohne Zucker



Gibt es in Ihrer Gemeinde Bäckereien, die Getreide aus der Region verarbeiten und

GETREIDE		
LEBENSMITTELGRUPPE	ANGEBOTSFORM	AUS DER REGION
Getreide und Getreideprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Sorten Vollkornbrötchen: z. B. mit Mohn, Sesam, Müsli oder Rosinen • Belegte Vollkornbrötchen, -brote oder Baguettes • Verschiedene Getreideflocken • Müslimischungen ohne Zucker • Kuchen und Kekse auf Vollkornbasis • Pikante Backwaren z. B. Pizzecken oder Gemüsekuchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Getreideflocken • Vollkornbrötchen, -brote • Müsli • Gebäck • Pikante Backwaren

Gemüse und Obst

Am Kiosk werden Gemüse und Obst in roher Form angeboten. Dabei ist das jahreszeitliche Angebot zu berücksichtigen.

GEMÜSE		
LEBENSMITTELGRUPPE	ANGEBOTSFORM	AUS DER REGION -
Gemüse- Auswahl erfolgt regional und saisonal	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren- und Paprikastreifen, • kleine ganze Möhren • Kohlrabi geviertelt, in Stiften • Gurkenscheiben • Portion Radieschen • Gemüsespieße • Blattsalate/Feldsalat für Baguettes und Brötchen • als Ergänzung zu Broten, Brötchen • Ergänzung: verschiedene Dips (s. Rezepte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Blattsalate • Gurken • Kohlrabi • Kräuter • Möhren • Paprika • Radieschen • Rote Bete • Tomaten • Zucchini

OBST		

LEBENSMITTELGRUPPE	ANGEBOTSFORM	AUS DER REGION - SEPTEMBER
Obst-Auswahl erfolgt regional, saisonal, möglichst bio	<ul style="list-style-type: none"> zum Verzehr geeignete Stückchen oder Streifen, z. B. Apfel- und Birnenschnitze portionsweise, z.B. bei Beerenfrüchten zubereitet mit Milch, Joghurt, Quark und Müsli portionsweise Obstsalat Obstspieße in Kombination mit Milch und Milchprodukten oder zu besonderen Anlässen Obstkuchen 	<ul style="list-style-type: none"> Äpfel Birnen Brombeeren Erdbeeren Mirabellen Pflaumen

Milch und Milchprodukte

Schüler:innen bereiten z. B. zu:

- Fruchtmilchgetränke mit frischen Früchten, z.B. Erdbeeren aus der Region
- Fruchtojoghurt aus Naturjoghurt und Quarkspeisen mit frischem Obst (geriebener Apfel, Pflaumenstückchen)
- Pikante Quarkzubereitungen, z.B. Kräuterquark
- Vegetarische/vegane Aufstriche

MILCH / MILCHPRODUKTE		
LEBENSMITTELGRUPPE	ANGEBOTSFORM	AUS DER REGION
Milch Joghurt, Dickmilch Quark Käse	<ul style="list-style-type: none"> Milchmischgetränke mit verschiedenen Fruchtarten Joghurtspeisen mit frischen Früchten Quarkspeisen mit frischen Früchten Kräuterdips auf Joghurt- oder Quarkbasis Käsescheiben als Belag Käsespieße 	<ul style="list-style-type: none"> Milch Joghurt Quark Käse



Gibt es einen Direktvermarkter von Milch und Milchprodukten in Ihrer Region, z. B. eine Hofkäserei?

Im Rhein-Kreis Neuss beispielsweise <https://www.ziegenhof-nilgen-schmitz.de/>

Getränke

Empfehlenswerte Durstlöscher sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser
- Fruchtsaftschorle (1:3)
- Kräuter- und Früchtetees ohne Zucker

Organisation und Vorbereitung

In einer Aktionswoche kann der Prozess „**Veränderung des Kioskangebotes**“ starten, z. B. mit einer Ergänzung des Kiosk-Angebotes mit regionalem und saisonalem Gemüse und Obst.

In der Regel ist die Modifikation des Kioskangebotes ein Prozess, der mittel- bis langfristig angelegt werden sollte und alle Schulakteure miteinbeziehen sollte.

Schüler:innen, die mit bestimmen, mit entscheiden und mit machen können bei den zahlreichen Aktivitäten rund um den Essalltag in der Schule, identifizieren sich damit und akzeptieren die Verpflegungsangebote. Erkenntnisse und Erfahrungen, die sie dabei gewinnen, sind Teil der informellen Ernährungsbildung.

Hilfreich ist es, vorab zu klären:

- Welche Klassen bzw. AG-Gruppen machen mit?
- Für welchen Zeitraum soll das Kioskangebot regional gestaltet werden – z. B. täglich, wöchentlich oder im Rahmen einer Aktion
- Welche Aufgaben müssen erledigt werden? „Wer macht was und wann?“

Planungshilfe

Auf Basis des DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen

(https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-

[QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf](https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf)) wurden die in der Tabelle angegebenen Mengen für die Zusammensetzung des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten errechnet.

Sie können eine Orientierungshilfe für die Mengenkalkulation der Lebensmittel für das Kioskangebot sein. Zusammen mit Ihren Erfahrungswerten ermöglichen sie eine realistische Planung.

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Getreide / Getreideprodukte (mögl. Vollkorn)	Brot, Brötchen, Knäckebrot Müsli ohne Zucker, Getreideflocken	100 -140 g

Lebensmittelgruppe	Beispiele	Menge pro Tag
Gemüse , regional und saisonal, bio	Rohkost: Tomaten, Möhren, Gurke, Paprika	110 g – 150 g
Obst, regional und saisonal, bio	Apfel, Birne, Erdbeeren, Brombeeren:	200 g – 240 g
Milch und Milchprodukte	Milch, Joghurt	280 g – 320 g
Belag	Käse, Frischkäse vegetarische Aufstriche	100 ml Milch = ca. 15 g Schnittkäse / 30 g Quark
Streichfett	Butter, Margarine , Nussmus	6 g – 10 g
Getränke	Wasser, Früchte- oder Kräutertee ohne Zucker	Nicht begrenzt

Rezepte

Gesundheitsförderndes und nachhaltiges Essen und Trinken kommt vor allem an, wenn es schmeckt! An kreativen und leckeren Rezepten mangelt es nicht.

Schauen Sie doch mal mit den Schülerinnen und Schülern in die folgenden Rezeptdatenbanken und treffen eine Auswahl.

Klimagesunde Brotaufstriche

https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2023-01/rezeptbroschure_brotaufstriche-1.pdf

Snack-Rezepte

<https://www.schuleplussessen.de/service/rezepte/snacking>

oder probieren Sie die nachfolgenden Ideen:

Rosinenbrötchen (ca. 16 Brötchen)

Zutaten

150 g Magerquark
6 EL Milch (90 ml)
6 EL Rapsöl (60 ml)
80 g Zucker oder Honig
300 g Weizenmehl
(halb Vollkorn- und halb helles Mehl)
2 TL Backpulver
80 g Rosinen
1 Prise Vanillemark
2 Prisen Jodsalz

Magerquark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillemark und Jodsalz verrühren.

Mehl und Backpulver hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Rosinen untermengen und zu einer Rolle formen.

In 16 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen. Diese auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Müsli-Bar:

Alle Zutaten einzeln in Vorratsgläser füllen: Haferflocken, Hirseflocken, Dinkelflocken, Sonnenblumenkerne, Sesamseed, ungeschwefelte Rosinen, Cranberries, Trockenobst, gehackte Mandeln, gehackte Nüsse

Müslimischung auf Vorrat: für ca. 15 Portionen

Zutaten

200 g feine Haferflocken
200 g grobe Haferflocken
100 g ungesüßte Cornflakes
50 g Sonnenblumenkerne
50 g gehackte Mandel
50 g ungeschwefelte Rosinen oder Cranberries

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und in einem Vorratsglas aufbewahren.

Kräuterquark (ca. 20 Portionen)

Zutaten

250 g Quark, mager
300 g Schmand, 24 % Fett
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch oder quer durch das saisonale Angebot
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Quark und Schmand zu einer glatten Masse verrühren. Kräuter waschen, fein hacken und unter den Quark rühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Möhrenquark

Zutaten

150 g Magerquark
9 EL Sahne
150 g geriebene Möhren
5 TL Zitronensaft, Jodsalz

Zubereitung

Quark mit Sahne verrühren, anschließend die anderen Zutaten untermischen. Mit Jodsalz abschmecken.

Fruchtmilch (z. B. Erdbeermilch)

Zutaten

300 g Obst (z. B. Erdbeeren)
500 ml Milch
250 ml Buttermilch
Saft einer Zitrone
Evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Obst pürieren, mit Milch, Buttermilch und Zitronensaft zu einer Mix-Milch verrühren. Wenn nötig mit Zucker oder Honig süßen.

Apfelquark

Zutaten

2- 3 Äpfel
500 g Magerquark
100 ml Milch
3 TL Zitronensaft
evtl. etwas Zucker oder Honig

Zubereitung

Quark mit Milch und Zitronensaft glatt rühren.
Äpfel waschen, reiben und unterheben.

Tipp: Haferlocken unterheben und schon ist es eine besondere Art von Müsli.

Sommerlicher Obstsalat

Zutaten

Ca. 800 -1000 g frisches Obst:
Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Pfirsiche, Aprikosen
2 EL Mineralwasser
Saft einer Zitrone
evtl. etwas Honig oder Zucker

Zubereitung

Obst waschen, ggf. in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft und 2 EL Mineralwasser vermengen. Bei Bedarf mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten

300 g Äpfel
300 g Birnen
500 g Pflaumen
20 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
2 EL Mineralwasser
Saft einer Zitrone, evtl. etwas Honig oder Zucker

Zubereitung

Obst waschen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Nüssen und 2 EL Mineralwasser vermengen. Bei Bedarf mit etwas Honig oder Zucker abschmecken.

Februar 2024