

## **Gesund essen in der Kita**

24. Oktober 2017



Kinder sollten in den Produktionsprozess eingebunden sein.

**Mit Rebional kann jede Kita BIO!**



Es darf auch mal ein leckerer Bio-Burger sein.

Rebional ist eine Bio-Großküche aus Herdecke und versorgt zahlreiche Kitas und Schulen mit gesundem, leckerem Essen. Es geht um Esskultur, Verantwortung, Selbstverständnis und Wissen. Fröhlicher, gemeinsamer und gesunder Genuss anstelle von Belehrungen und faden Gerichten lassen ein Kita-Kind mit einer guten Einstellung zum Essen aufwachsen.



Gut gewürzt und lecker: moderne Bioküche schmeckt.

### **Die Esskultur fördern**

Essen ist ein Fest der Sinne und sollte in einer entspannten Atmosphäre mit Freude eingenommen werden. Die sogenannte Esskultur sollte komplett gefördert werden: Dekoration und Tischsitten, Rituale und Zeremonien, saisonale, regionale und damit kulturelle Aspekte können über das gemeinsame Essen auf schöne Weise vermittelt werden.

### **Bausteine einer gesunden Ernährung**

Es sollte abwechslungsreich, ausgewogen und möglichst frisch sein. Dazu gehören:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel in Bio-Qualität
- Tierische Lebensmittel in Maßen
- Gute Fette
- Viel trinken
- Salz und Zucker sparsam verwenden





44 Woche	<i>Rebiolino Classic</i>	<i>Rebiolino Happy</i>	<i>Buffet</i>
<b>Montag</b> 27.10.2015	Milchreis mit Zimt und Zucker 	Currywurst mit Gemüserais 	Täglich wechselnde Pasta-, Salat-, Beilagen- und Dessertauswahl
<b>Dienstag</b> 28.10.2015	Tortellini-Gemüseauflauf mit Gurkensticks 	Kürbiscremesuppe mit Brot 	Täglich wechselnde Pasta-, Salat-, Beilagen- und Dessertauswahl
<b>Mittwoch</b> 29.10.2015	Putengyros mit Krautsalat, Tzatziki und Reis 	Gemüsepfanne mit Weißkohl, Möhren, Rosenkohl und Kartoffeln 	Täglich wechselnde Pasta-, Salat-, Beilagen- und Dessertauswahl
<b>Donnerstag</b> 30.10.2015	Gedünstetes Fischfilet mit Rahm- spinat und Kartoffeln 	Rinderhackbraten mit Rahmsauce, Bohnen und Kartoffeln 	Täglich wechselnde Pasta-, Salat-, Beilagen- und Dessertauswahl
<b>Freitag</b> 31.10.2015	Pizza mit Weißkohlsalat 	Hähnchenkeule mit Apfelrotkohl und Kartoffeln 	

Mit 1 Konservierungsstoffen, 2 Antioxidationsmittel, 3 Süßungsmittel, 4 Phosphat, 5 Farbstoff, 6 geschwefelt, 7 Nitritpökelsalz, 8 Geschmacksverstärker

Legende:  = Vegetarisch  = Geflügel  = Fisch  = Rind

Ein beispielhafter Speiseplan für eine Kita mit leckeren Kindergerichten, die Genuss und Verantwortung vereinen.



Bei Rebional in Herdecke wird alles frisch gekocht.

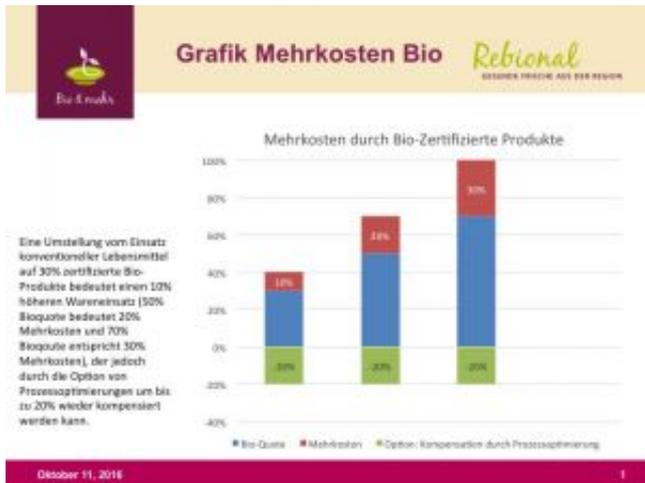
### Umsetzung in der eigenen Kita

Hilfreiche Fragen bei der Planung sind:

- Soll komplett auf Bio umgestellt werden oder reichen Biogerichte, Biokomponenten oder einzelne Bioprodukte?
- Welche Bio-Produkte sollen eingesetzt werden? Vegetarische Produkte, Fleisch, Wurst, Desserts

bis hin zu Getränken?

- Wie viel Prozent des Wareneinsatz soll der Bioanteil ausmachen?



*Besonders hilfreich für die Kalkulation:*

Teurere Bioprodukte können über den verringerten Fleischeinsatz und eine sinnvolle Mischkalkulation von günstigeren und teureren Gerichten aufgefangen werden. Regionale Bezugsquellen und das Einbinden von Lieferanten aus der Umgebung verringern Lieferkosten und bieten Spielraum für gute Preisverhandlungen.

Wird die Kita über einen Caterer versorgt, muss mit dem jeweiligen Dienstleister über eine Bio-Umstellung verhandelt werden oder ein neuer Bio-Caterer eingesetzt werden. Versorgt sich die Kita selbst, empfiehlt es sich in kleinen Schritten vorzugehen. Morgens mit Bio-Frühstückscerealien und Bio-Milch beginnen oder mit dem ortsansässigen Biobäcker kooperieren.

Typische Einsteigerprodukte für das Mittagessen sind Kartoffeln, saisonales Gemüse, Nudeln und Reis aus biologischem Anbau. Besonders hilfreich: Biokisten im Abo. Mittlerweile hat sich über das gesamte Bundesgebiet ein flächendeckendes Netz aus Bio-Kisten-Anbietern entwickelt. Der Vorteil hier: saisonale, frische Ware aus der Region kann günstig eingekauft werden.

*Autor: Thomas Keßeler, Mitglied der Unternehmensleitung Rebional GmbH, Herdecke*

[Mehr Infos auf www.rebional.de](http://www.rebional.de)

## **Rebional Info-Film**

[Rebional auf Facebook](#)



Geschäftsführer Klaus Richter (Mitte), Vorstandsmitglieder Thomas Keßeler (l.) und Oliver Kohl (re)

- Advertorial -

- [Mail](#)
- [Bio](#)
- [Ernährung](#)
- [Essen](#)
- [gesunde Ernährung](#)
- [Gesundheit](#)
- [Kita](#)
- [Kita-Praxis](#)
- [Mittagessen](#)
- [Praxis](#)
- [Rebional](#)

