

## Anregungen für eine nachhaltigere Vesper in der Kita

Im Folgenden finden Sie Anregungen, Projekte und Unterstützungsangebote zur nachhaltigeren Ausgestaltung der Vesper-Mahlzeit, für jede Prozess-Stufe innerhalb der Prozesskette, zusammengestellt. Diese Sammlung entstand als Resultat unserer Veranstaltung „**Nachhaltiger Vespere in der Kita - Virtueller Markt mit Möglichkeiten für die praktische Umsetzung in Brandenburg**“ mit 71 Köch\*innen, Hauswirtschaftler\*innen und interessierten brandenburgischen Kindertageseinrichtungen am 06. Oktober 2022. Neben allgemeinen Anregungen<sup>1</sup> bildet diese Zusammenstellung auch konkrete Ideen der Teilnehmenden aus der Küchenpraxis sowie Tipps der beteiligten Referent\*innen aus den Erfahrungen in ihren Projekten ab.

Als Wissenshäppchen stellten sechs Referent\*innen in kurzen Fachimpulsen ihre Projekte vor und was eine nachhaltigere Vesper-Gestaltung in den einzelnen Prozess-Stufen unterstützen könnte:

<b>Planung:</b>	<b>NAHGAST</b> Lynn Wagner (Hochschule Osnabrück)
<b>Einkauf:</b>	<b>Bio kann jeder</b> Constantine Youett (Fördergemeinschaft ökologischer Landbau - FÖL)
<b>Zubereitung:</b>	<b>Kantine Zukunft</b> Manuel Poschadel (Kantine Zukunft Berlin)
<b>Ausgabe bzw. Beteiligung:</b>	<b>Ich kann kochen!</b> Marcel Oschmann (Sarah Wiener Stiftung)
<b>Resteverwertung:</b>	<b>Bis auf den letzten Krümel</b> Charlotte Strenger (Restlos Glücklich e.V.)
<b>Restereduktion:</b>	<b>MehrWert21</b> Domenique Choina (Verbraucherzentrale NRW)

### Prozesskette



Abb. Prozesskette (entnommen aus „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas“ 6. Auflage, 2020, Seite 12)

<sup>1</sup> <https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/nachhaltigkeit/nachhaltigkeit-in-der-praxis/> (zuletzt geprüft am 11.10.2022)

# Anregungen für eine nachhaltigere Vesper in der Kita

## PLANUNG - das A & O

- Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards berücksichtigen (z.B. unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel als Basis nutzen sowie ab und an Milch/-produkte und auf Wurst verzichten)
- Fokus auf pflanzliche Lebensmittel
  - **Experten-Tipp (Kantine Zukunft):** mehr Vielfalt  
z.B. bei Getreidesorten & -produkten (z.B. Dinkel und Grünkern)
- Mehr Mut zum Einsatz von Hülsenfrüchten - **Unterstützungsmaterial:**
  - Kern-Broschüre „Regionale Eiweißpflanzen“ → [zum Link<sup>1</sup>](#)
  - Landeszentrum für Ernährung BW → [zum Link<sup>2</sup>](#)
- Geeignete Rezepturen auswählen
  - **Unterstützungsmaterial:** Kern-Broschüre „Von wegen zwischendurch“ → [zum Link<sup>3</sup>](#)
- Bestehende Rezepturen anpassen
  - **Experten-Tipp (NAHGAST):** Klimaintensive Zutaten reduzieren oder komplett austauschen (z.B. Aufstriche aus Hülsenfrüchten statt Wurst, Margarine statt Butter)
  - **Unterstützungsinstrument:** NAHGAST-Rechner → [zum Link<sup>4</sup>](#)
- Kalkulation mit angemessenen d.h. bedarfsorientierte Portionsgrößen

**Praxis-O-Ton:** „Wir werden schauen, dass wir allmählich Wurst und Käse reduzieren und mehr auf Frische (...) achten“

## EINKAUF / BESCHAFFUNG

- Saisonale Produkte bevorzugen v.a. beim Obst- und Gemüseangebot
  - **Unterstützungsmaterial:** Saisonkalender → [zum Link<sup>5</sup>](#)
- Regionale Angebote nutzen z.B. der Direktvermarktung, Biomärkte, regionale Bio-Molkerei/Bäckerei
  - **Experten-Tipp (Bio kann jeder):** für kleinere Einrichtungen kann der Bezug von Abo-Kisten (z.B. Obst-/Gemüsekisten) wertvoll sein
  - **Unterstützungsmaterial:** Broschüre Kantine Zukunft „Aus der Region“ → [zum Link<sup>6</sup>](#)
- Anteil an Bio-Lebensmitteln schrittweise erhöhen
  - Wie? - Unterstützung durch das Projekt „Bio kann jeder“ → [zum Link<sup>7</sup>](#)
  - **Experten-Tipp (Bio kann jeder):** bei Umstellung mit einzelnen Warengruppen beginnen z.B. mit Trockenwaren
- Geringverarbeitete Produkte bevorzugen und Gemüseaufstriche selbst herstellen
- Fair produzierte Waren bevorzugen (z.B. bei Importwaren wie Schokolade/Kakao, Bananen)
- Waren mit möglichst geringer Umverpackung bevorzugen

**Praxis-O-Ton:** „Regionale Produkte (durch) eigenes Gemüsebeet & Kompost“

## ZUBEREITUNG

- Bedarfsorientiert - Angebot eingrenzen, aber schmackhaft zubereiten (Feedback der Kinder zu den Speisen und Portionen berücksichtigen)
- Verwendung des gesamten Lebensmittels (z.B. Gemüsebrühe aus Schalenresten, Pesto aus Möhrengrün)
- Vermeidbare Reste reduzieren (z.B. sparsam schälen, falls überhaupt nötig), Obst/Gemüse kann optional auch frisch am Tisch mit den Kindern aufgeschnitten werden
- Effizient geplante Arbeitsabläufe, möglichst vollständige Auslastung energieeffizienter Geräte
  - **Unterstützung:** Beratungsangebot - Team Energieagentur der Wirtschaftsförderung Brandenburg → [zum Link<sup>8</sup>](#)

**Praxis-O-Ton:** „Austausch von Erfahrungen ist das Wichtigste!“

# Anregungen für eine nachhaltigere Vesper in der Kita

---

- Vesper-Mahlzeiten können im Rahmen eines pädagogischen Ernährungsbildungsangebotes gemeinsam mit den Kindern zubereitet werden - **Unterstützungsmaterial**:
  - Anregungen dazu finden Sie bei „Ich kann kochen!“ → [zum Link](#)<sup>9</sup>
  - Hinweise zum hygienischen Umgang bei pädagogischen Kochaktionen → [zum Link](#)<sup>10</sup>

## AUSGABE / BETEILIGUNG

- Bedarfsgerechte Portionierung zur Vermeidung von Tellerresten (z.B. Schüsselsystem)
  - Selbstständiges Tellerfüllen durch die Kinder (pädagogisch begleitet)
- Beteiligung von Kindern kann die Akzeptanz erhöhen und Kinder können an der gesamten Prozesskette beteiligt werden
  - **Unterstützungsmaterial**: Seite 28 Ideensammlung Vernetzungsstelle → [zum Link](#)<sup>11</sup>
  - **Experten-Tipp (Kantine Zukunft)**: Kindgerechter d.h. für Kinder „lesbarer“ Speiseplan mit Bildern und auf Augenhöhe
- Sinnesschulungen mit den Kindern können während der Vesper an konkreten Lebensmitteln durchgeführt werden
  - **Experten-Tipp (Ich kann kochen)**: „Praktische Ernährungsbildung beginnt bereits beim Entdecken alltäglicher Lebensmittel!“ z.B. lassen sich mit verschiedenen Apfelsorten Unterschiede in Geschmack, Aussehen und Konsistenz wunderbar entdecken
  - **Unterstützungsmaterial**: Ideensammlung Vernetzungsstelle (Link siehe oben)

**Praxis-O-Ton: „Kinder können ihre Vesper mitgestalten“**

## ENTSORGUNG - UMGANG MIT RESTEN

- Abfall-Management einführen:  
Wann entstehen wie viele Reste und warum?
  - **Experten-Tipp (MehrWert21)**: Produktionsmengen, Ausgabereste und Tellerreste dokumentieren
  - **Unterstützungsinstrument**: Küchenmonitor → [zum Link](#)<sup>12</sup>
  - **Experten-Tipp (Restlos Glück e.V.)**: Kinder als Lebensmittelretter\*innen (z.B. Brot vom Vortag beim Bäcker retten und zu Semmelbröseln verarbeiten)
  - Kinder beteiligen: gemeinsam Vesperabfälle messen, dokumentieren und Reduktionsstrategien entwickeln
  - **Unterstützungsinstrumente**: Material von Restlos Glück e.V. z.B. „Abfalldokumentationsplakat“ von „Bis auf den letzten Krümel“ → [zum Link](#)<sup>13</sup>
- **Weitere Tipps & Unterstützungsmaterialien** zur Vermeidung von LM-Verschwendung:
  - Abfall in der Gemeinschaftsverpflegung vermeiden → [zum Link](#)<sup>14</sup>
  - Infolyer Lebensmittel-Verschwendung vermeiden für
    - Kitaträger → [zum Link](#)<sup>15</sup>
    - Pädagogisches Personal → [zum Link](#)<sup>16</sup>
    - Eltern → [zum Link](#)<sup>17</sup>
  - FH Münster Lebensmittelabfallprojekte → [zum Link](#)<sup>18</sup>

**Wichtig:** Entsorgung und Vermeidung von Lebensmittel-Resten zieht sich durch alle Prozess-Stufen

# Anregungen für eine nachhaltigere Vesper in der Kita

---

## Links / Quellen:

- 1: <https://www.kern.bayern.de/wissenstransfer/311464/index.php>
- 2: [https://landeszentrum-bw.de/site/machsmahl/get/documents\\_E591867685/MLR.Ernaehrung/I-Landeszentrum/4.vernetzen/Kita-und%20Schulverpflegung/Infobrosch%C3%BCren%20und%20Materialien/Leitfaden%20H%C3%BCsenfr%C3%BCchte.pdf](https://landeszentrum-bw.de/site/machsmahl/get/documents_E591867685/MLR.Ernaehrung/I-Landeszentrum/4.vernetzen/Kita-und%20Schulverpflegung/Infobrosch%C3%BCren%20und%20Materialien/Leitfaden%20H%C3%BCsenfr%C3%BCchte.pdf)
- 3: [https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/flyer/dateien/kern\\_folder\\_zwischenmahlzeiten\\_210908\\_tg.pdf](https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/shop/flyer/dateien/kern_folder_zwischenmahlzeiten_210908_tg.pdf)
- 4: <https://www.nahgast.de/rechner/>
- 5: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/>
- 6: [https://kantine-zukunft.de/files/2022/03/kantine-zukunft\\_aus-der-region.pdf](https://kantine-zukunft.de/files/2022/03/kantine-zukunft_aus-der-region.pdf)
- 7: <https://www.bio-berlin-brandenburg.de/arbeitsbereiche/bio-kann-jeder/>
- 8: <https://www.wfbb.de/die-wfbb/kontakt/die-teams/bereich-arbeit-energie-gruendung-und-internationalisierung/team>
- 9: <https://ichkannkochen.de/>
- 10: [https://sw-stiftung.de/fileadmin/content/00\\_startseite/03\\_Projekte/SWS\\_Merkblatt\\_gute\\_Hygienepraxis\\_Online\\_01.pdf](https://sw-stiftung.de/fileadmin/content/00_startseite/03_Projekte/SWS_Merkblatt_gute_Hygienepraxis_Online_01.pdf)
- 11: [https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/VNS\\_Ideensammlung\\_Online\\_25MB.pdf](https://vernetzungsstelle-brandenburg.de/wp-content/uploads/VNS_Ideensammlung_Online_25MB.pdf)
- 12: <https://www.mehrwert.nrw/projekt-mehrwert21/auswertung-von-speiseabfaellen-mit-dem-kuechenmonitor-51084>
- 13: <https://www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt/digitalekruemelkiste>
- 14: <https://www.lebensmittel-abfall-vermeiden.de/gastgewerbe-gemeinschaftsverpflegung/>
- 15: [https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets\\_Kitatraeger\\_innen.pdf](https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets_Kitatraeger_innen.pdf)
- 16: [https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets\\_Erzieher\\_innen.pdf](https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets_Erzieher_innen.pdf)
- 17: [https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets\\_Eltern.pdf](https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/Infosheets_Eltern.pdf)