Bausteine nachhaltiger Kita-Küchenpraxis

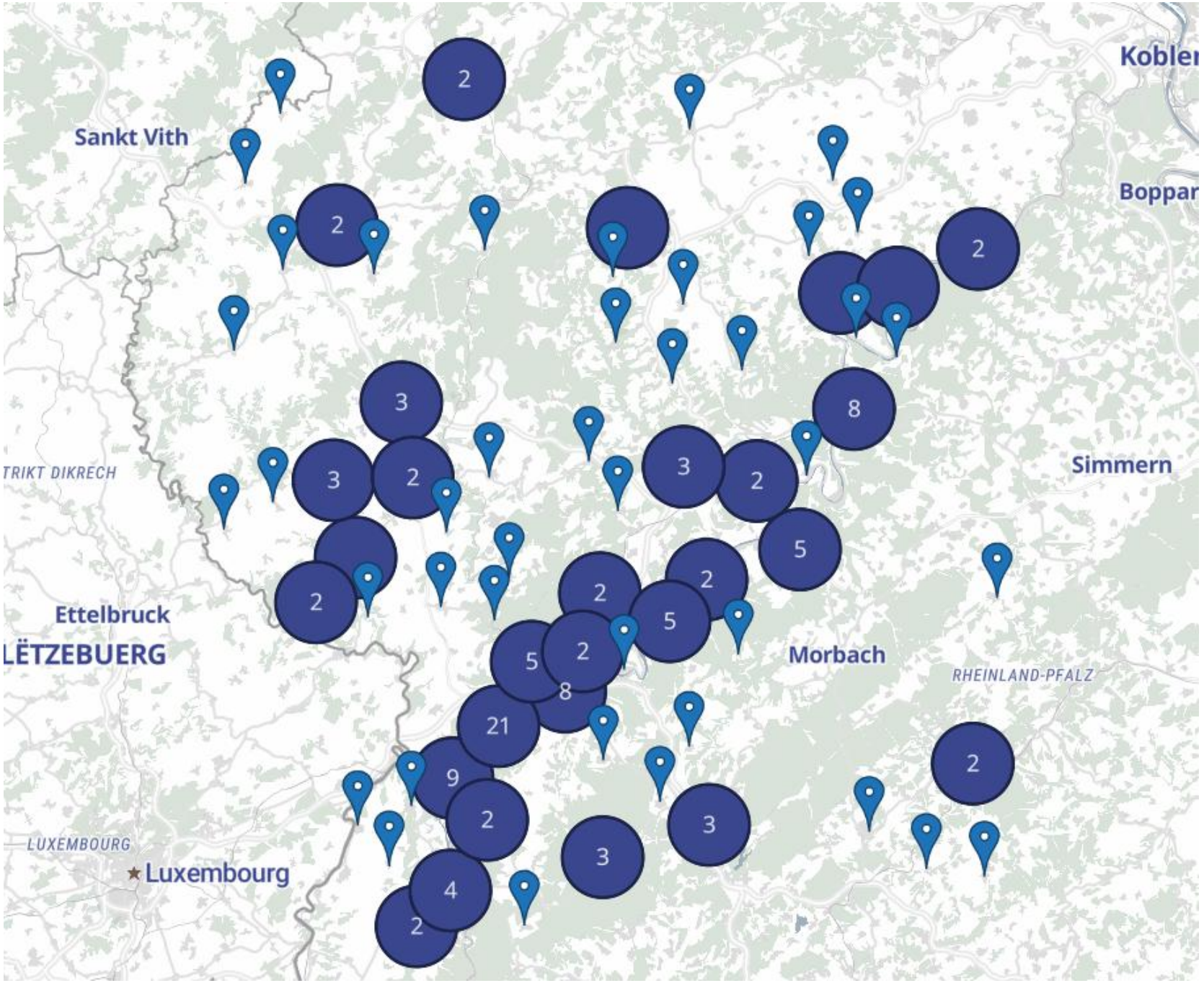
Karsten Bessai und Eva Wick
28.10.2025, Fachtage Katholische Kita gGmbH Trier

Eva Wick
Bioland Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland
Arbeitsbereich Gemeinschaftsverpflegung

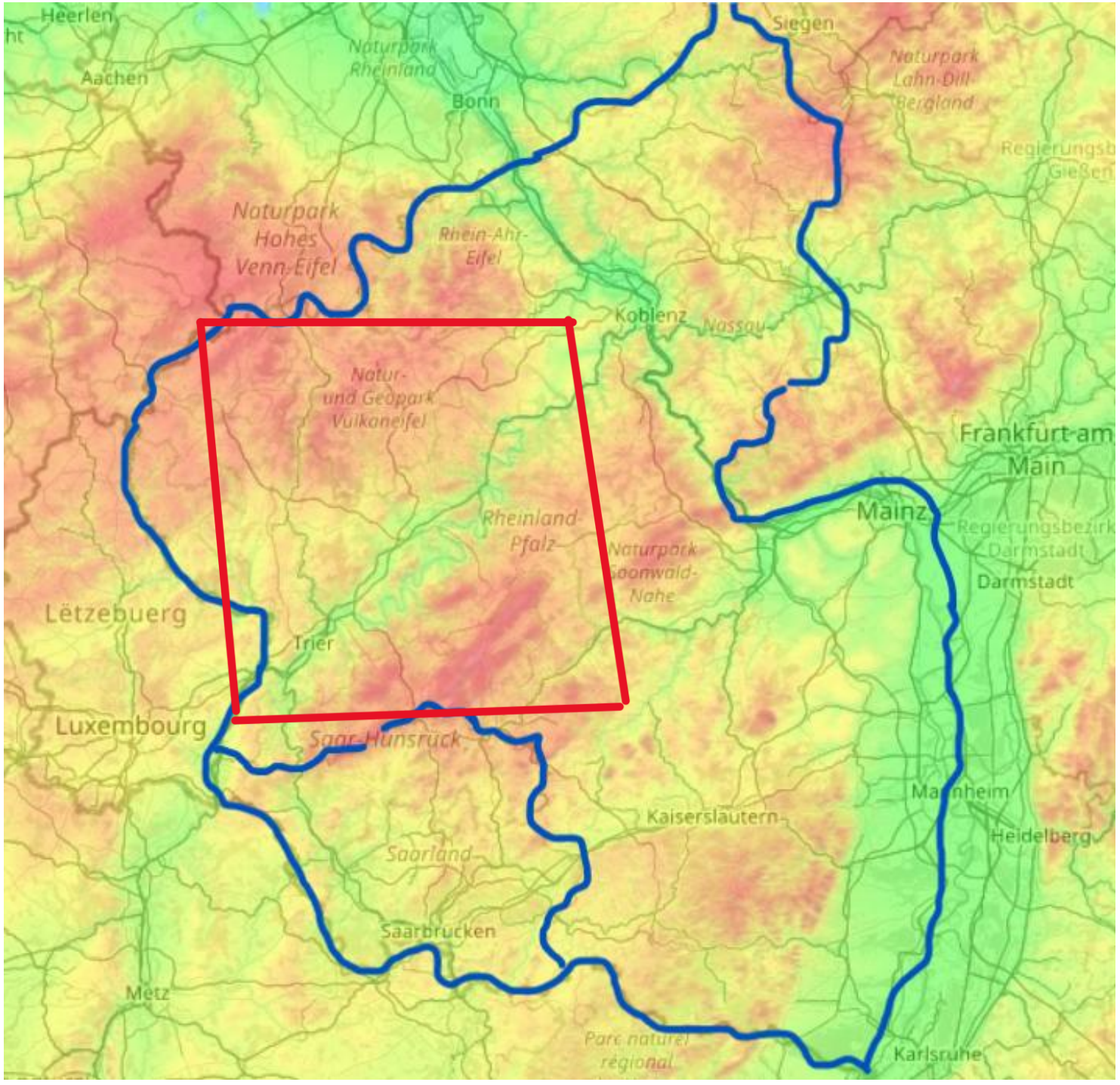
Karsten Bessai
Organic Kitchen
Selbständiger Koch und Küchenberater

Karsten Bessai
KB
KOCHHANDWERK | BERATUNG | NACHHALTIGKEIT
Bioland

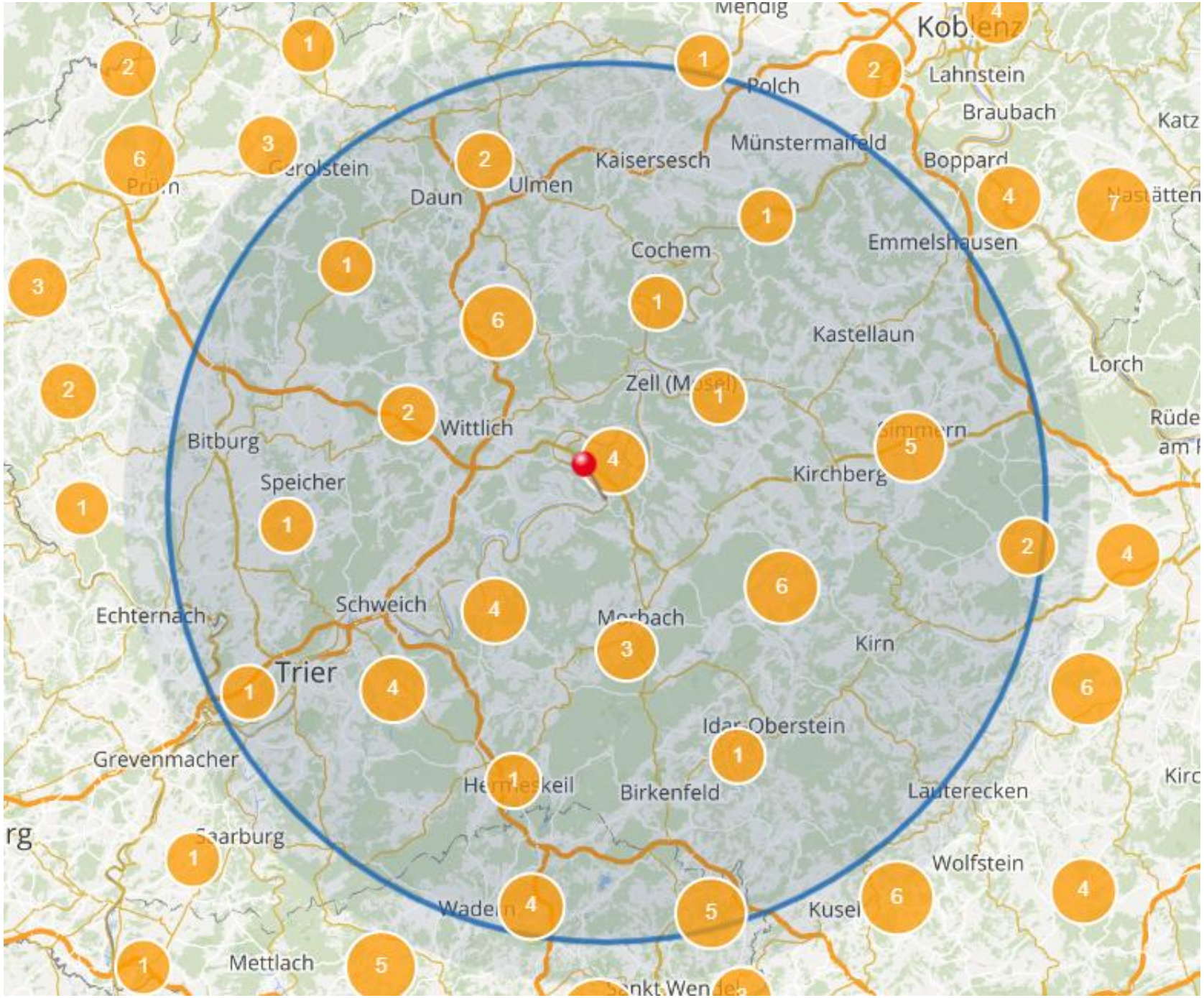
„Unsere Region“



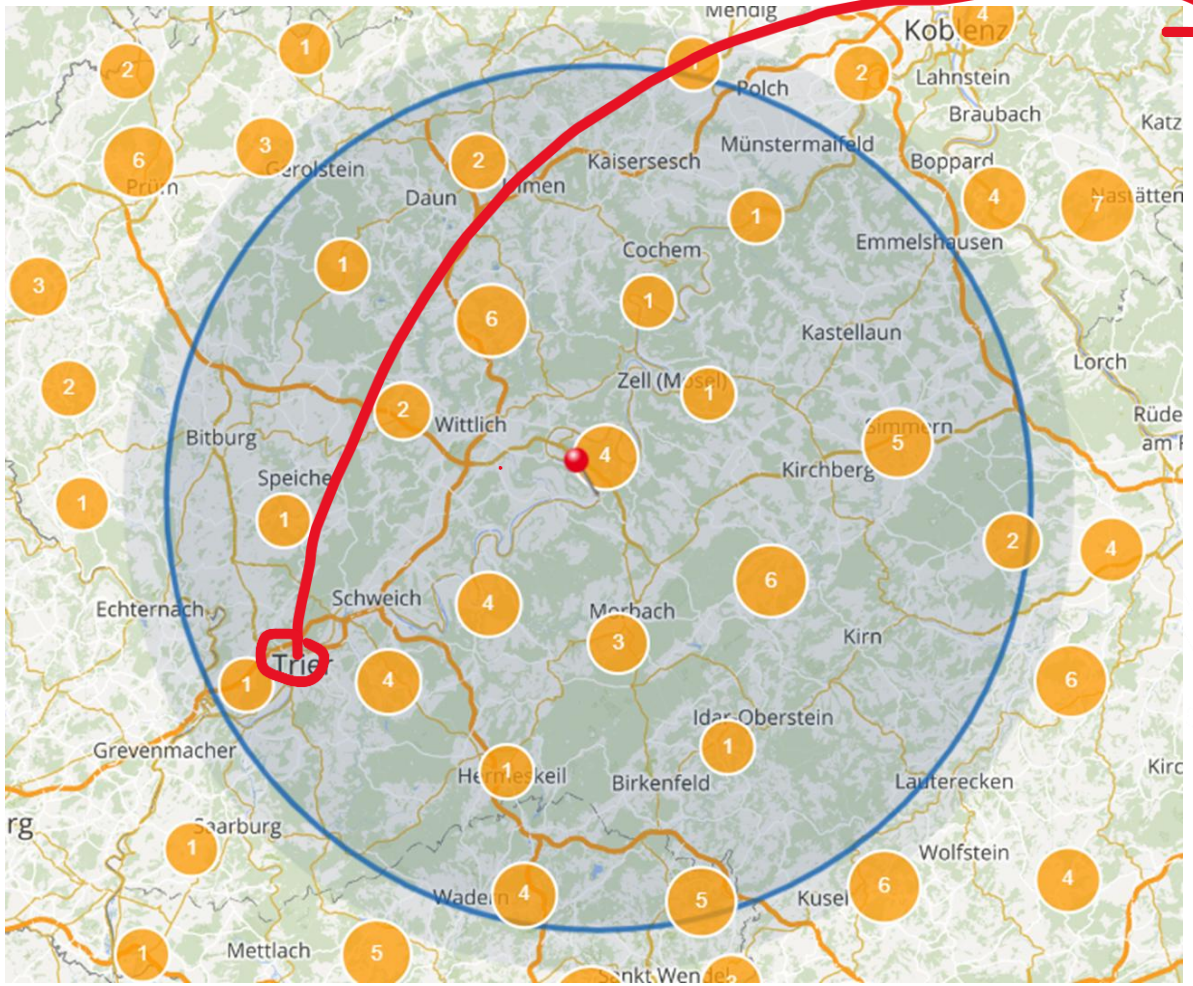
Quelle:
https://www.kita-ggmbh-trier.de/kitas/index.html


Heerlen
Aachen
Naturpark Rheinland
Bonn
Siegen
Naturpark Lahn-Dill-Bergland
Naturpark Hohes Venn-Eifel
Rhein-Ahr-Eifel
Koblenz
Nassau
Natur- und Geopark Vulkaneifel
Frankfurt am Main
Mainz
Rheinland-Pfalz
Naturpark Soonwald-Nahe
Darmstadt
Lëtzebuerg
Trier
Luxembourg
Saar-Hunsrück
Kaiserslautern
Saarland
Heidelberg
Saarbrücken
Metz
Karlsruhe
953 m
880 m
809 m
740 m
674 m
610 m
549 m
491 m
435 m
382 m
332 m
285 m
241 m
201 m
164 m
132 m
103 m
80 m
63 m
54 m

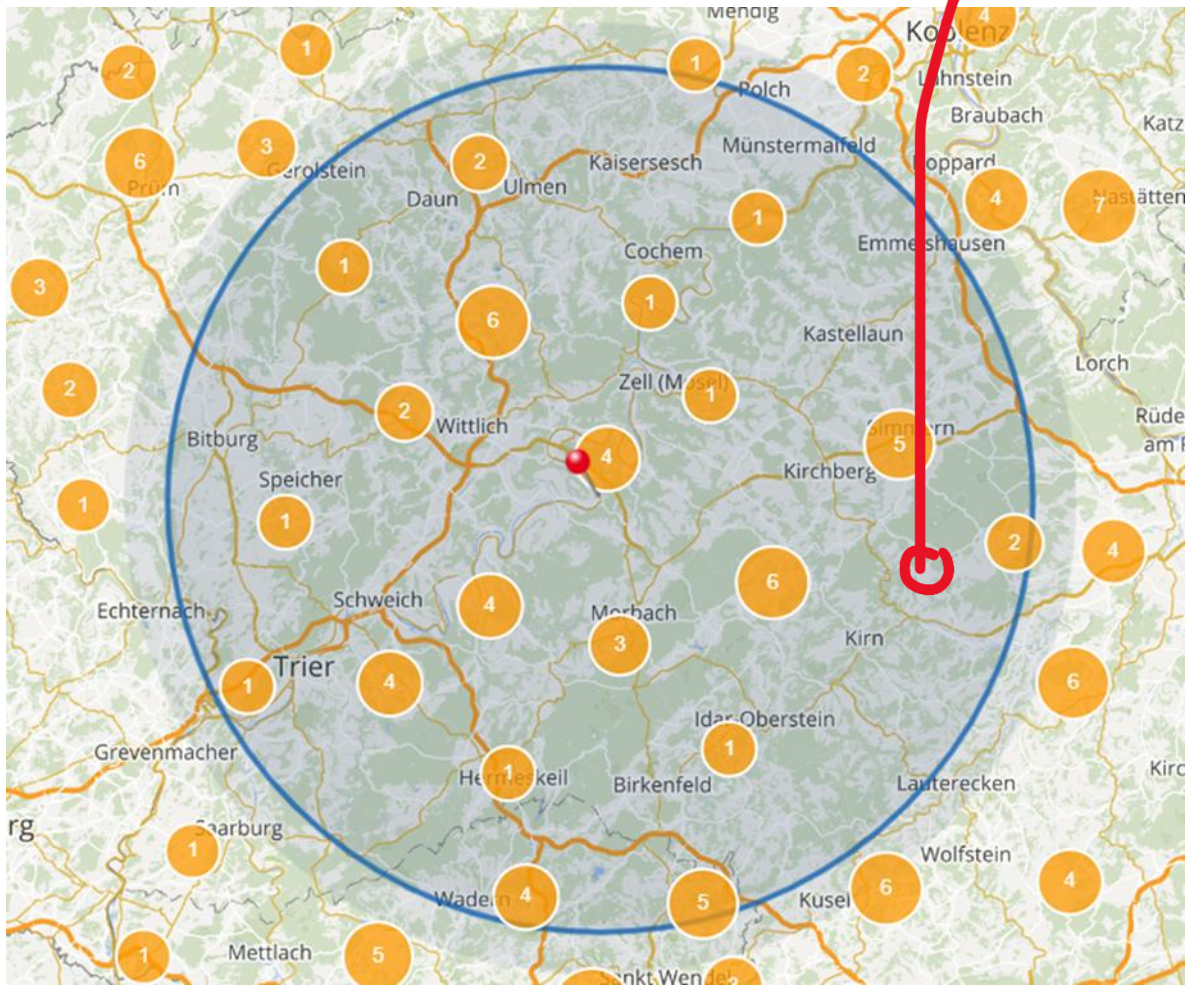
Bioland


Koblenz
Lahnstein
Braubach
Polch
Münstermaifeld
Boppard
Kaisersesch
Ulmen
Daun
Cochem
Emmelshausen
Kastellaun
Lorch
Zell (Mosel)
Wittlich
Bitburg
Speicher
Kirchberg
Echternach
Schweich
Morbach
Kirn
Trier
Idar-Oberstein
Grevenmacher
Birkenfeld
Lauterecken
Saarburg
Wolfstein
Kusel
Mettlach

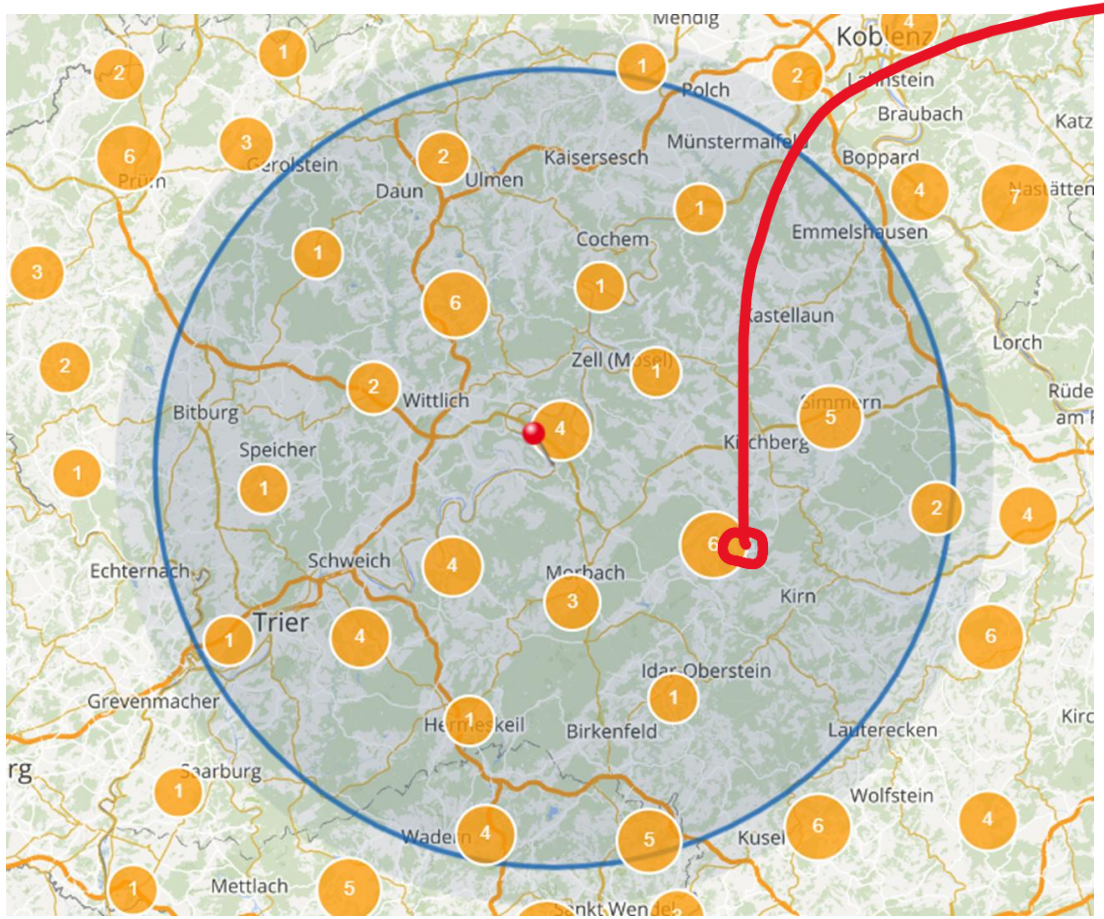
Bioland



Biohof Funk
Sandra und Jörg Funk
Trier-Herresthal



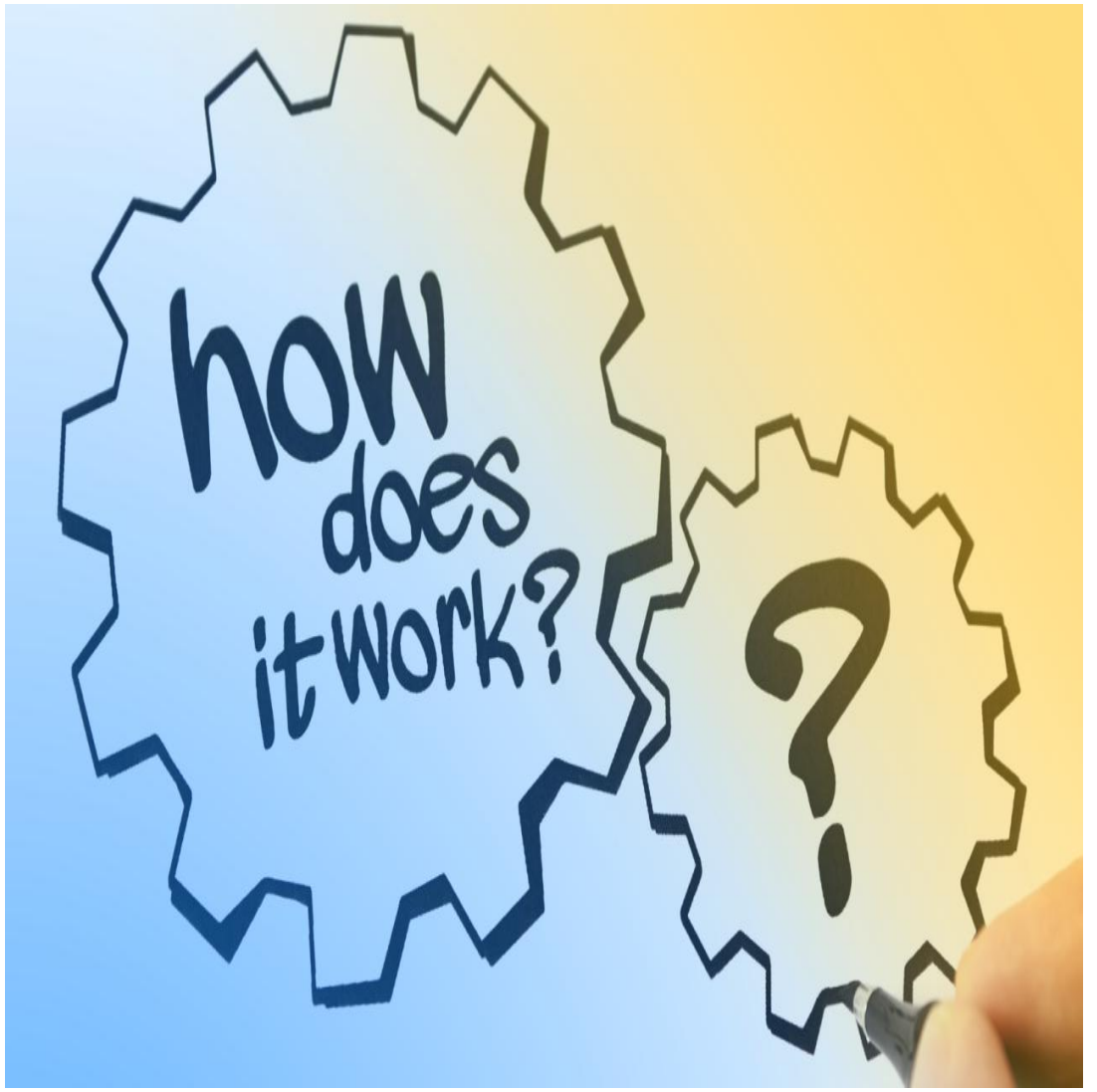
Krämerhof
Johannes Lenhart
Allenfeld



Anas Pilzfarm – Hunsrücker Edelpilze
Ana Orias Balderas
Bundenbach

Küchentür auf!

Was sind die praktischen Aspekte für jeden Tag?



Die wichtigsten Zutaten

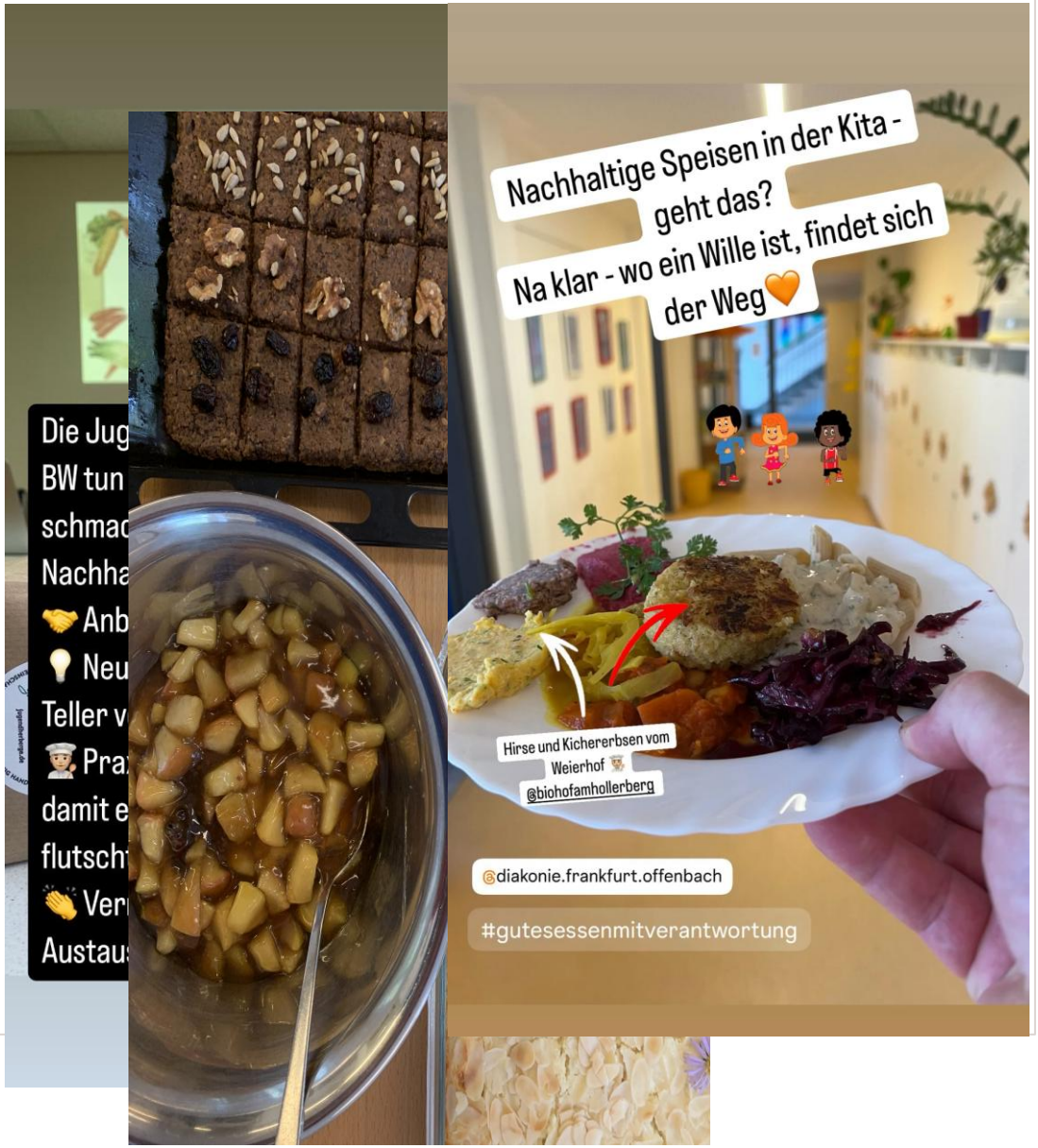
- Mitarbeiter*innen!
- Täglich wieder mit Freude und Herzblut dabei.
- Überzeugung und Begeisterung.
- Neugierde und Offenheit.
- Lust neue Gerichte auszuprobieren.

1 KEINE ARMUT
2 KEIN HUNGER
3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN
4 HOCHWERTIGE BILDUNG
5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT
6 SAUBERES WASSER UND SANITÄR-EINRICHTUNGEN
7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE
8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM
9 INDUSTRIE, INNOVATION UND INFRASTRUKTUR
10 WENIGER UNGLEICHHEITEN
11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN
12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION
13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ
14 LEBEN UNTER WASSER
15 LEBEN AN LAND
16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN
17 PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

1 LOKAL UND SAISONAL
2 ARTGERECHTE TIERHALTUNG
3 NACHHALTIGER FISCHFANG
4 FAIRER HANDEL
5 ABFALL-VERMEIDUNG
6 KLIMASCHUTZ
CO2
7 REDUCE, REUSE, RECYCLE
8 RESSOURCEN-SCHONUNG
9 GESUNDE ERNÄHRUNG
10 MITARBEITER-FAIRNESS
11 SOZIALES ENGAGEMENT
12 TRANSPARENZ IM DIALOG

Es gibt, was es gibt:
Die Erzeuger schreiben den Speiseplan.

- Aus den vorhandenen Rohstoffen möglichst vielfältige Leckereien zaubern.
- Varianten bringen Abwechslung auf den Teller.
- Hier gibt es vieles zu entdecken!
- Kompetenzen kann man sich erkochen ☺
- Sprechen!
  Küche <=> Pädagogik
  Einrichtung <=> Eltern
  Küche <=> Lieferanten / Erzeuger
  Einrichtungen <=> Einrichtungen



In der Saison bleiben...

...macht den Unterschied!

- Preisbewusst
- Frisch
- Reif
- Bunt
- Kurze Wege
- Macht innovativ
- Bildet

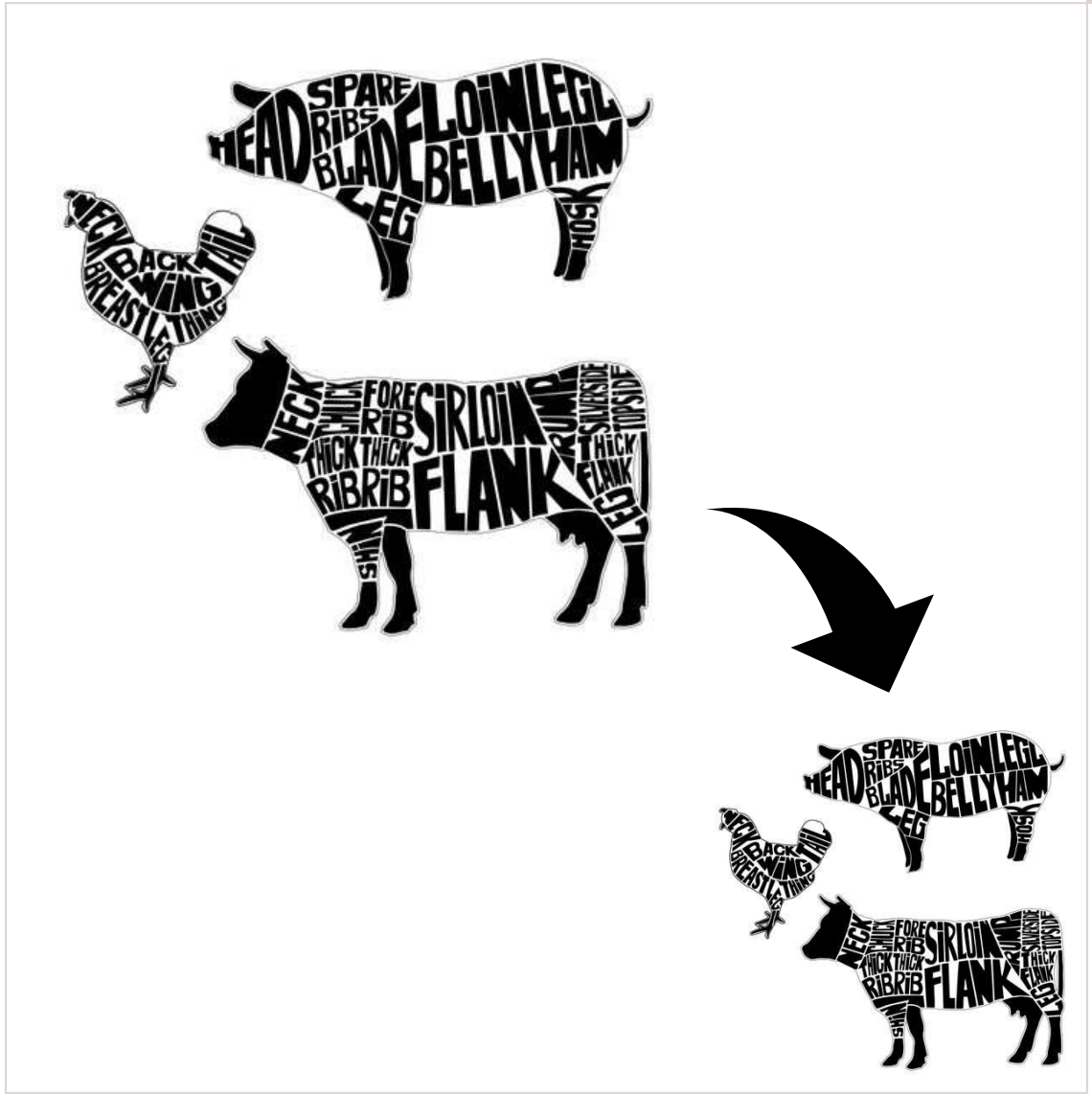
Hochsaison hat dabei die Regionalität ❤️ !

- Lebensmittel mit Gesicht
- Unterstützung der regionalen Erzeuger
- Kurze Wertschöpfungskette

Fleisch?
Sehr gerne – aber Gutes bitte!

„Ran an die Bulleten“:

- Wieviel Einwaage braucht es damit es gut ist?
- Wie kommt diese dahin?
- Wie professionell zubereiten?
- Genuss mit Verantwortung für das Tierwohl!



VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN 🙏🏽

Sensibilität und Bereitschaft ist gestiegen.

Kostenfaktor für den Anbieter der Speisen.

Wichtiger Nachhaltigkeitsaspekt.

Stellschraube für Kostenoptimierung zugunsten lokaler und biologisch erzeugter Produkte.

APROPOS VERANTWORTUNG...wie steht es um Wirtschaftlichkeit und QS?

Ersteller:		27.10.24	Gemüselasagne mit klassischen "Sommergemüsen" zu Winterpreisen		Einh.	Menge	Preis	WA
Datum:		KB						
Nr.	Menge	Einheit	Kategorie:					
	1,500	kg	**Zuchini**		kg	1,500	€ 3,10	€ 4,65
	1,500	kg	**Fenchel**		kg	1,500	€ 3,75	€ 5,63
	1,500	kg	**Aubergine**		kg	1,500	€ 4,50	€ 6,75
	0,500	kg	**Zwiebel**		kg	0,500	€ 1,90	€ 0,95
	1,000	kg	**Tomaten**		kg	1,000	€ 2,90	€ 2,90
	1,300	kg	**Paprika**		kg	1,300	€ 5,20	€ 6,76
	0,050	kg	**Knoblauch**		kg	0,050	€ 6,10	€ 0,31
	0,080	ltr	**Rapsöl**		ltr	0,080	€ 4,20	€ 0,34
	0,850	ltr	**passierte Tomaten**		ltr	0,850	€ 2,64	€ 2,24
	0,080	ltr	**Rapsöl**		ltr	0,080	€ 4,20	€ 0,34
	0,120	kg	**Tomatenmark**		kg	0,120	€ 5,09	€ 0,61
	0,070	ltr	**Olivenöl**		ltr	0,070	€ 11,00	€ 0,77
		kg	**Salz; Pfeffer, Zucker**		kg	0,000		€ -
		kg	**Thymian getrocknet**		kg	0,000		€ -
		kg	**Basilikum getrocknet**		kg	0,000		€ 0,50
	0,250	kg	**Lasagneblatten**			0,250	€ 4,50	€ 1,13
	0,700	kg	**Reibekäse**		kg	0,700	€ 11,27	€ 7,89
	9,500	**kg/ltr**	**Gesamtmenge**		kg/ltr	9,500	€ -	€ -
					Warenaufwand €			€ 41,75
					Menge Rezept kg/ltr			9,500
					Preis kg			4,39 €
					Menge je Portion kg/			0,250
					Preis je Portion €			1,10 €
					Anzahl Portionen			38

Ersteller:		27.10.24	Gemüselasagne Wintergemüse zu Winterpreise		Einh.	Menge	Preis	WA
Datum:		KB						
Nr.	Menge	Einheit	Kategorie:					
	1,500	kg	**Karotte**		kg	1,500	€ 1,75	€ 2,63
	1,500	kg	**Pastinake**		kg	1,500	€ 3,00	€ 4,50
	1,500	kg	**Sellerie**		kg	1,500	€ 2,30	€ 3,45
	0,500	kg	**Zwiebel**		kg	0,500	€ 1,90	€ 0,95
	1,000	kg	**Lauch**		kg	1,000	€ 3,70	€ 3,70
	1,300	kg	**Steckrübe**		kg	1,300	€ 2,50	€ 3,25
	0,050	kg	**Petersilie**		kg	0,050	€ 6,10	€ 0,31
	0,080	ltr	**Rapsöl**		ltr	0,080	€ 4,20	€ 0,34
	0,850	ltr	**passierte Tomaten**		ltr	0,850	€ 2,64	€ 2,24
	0,080	ltr	**Rapsöl**		ltr	0,080	€ 4,20	€ 0,34
	0,120	kg	**Tomatenmark**		kg	0,120	€ 5,09	€ 0,61
	0,070	ltr	**Olivenöl**		ltr	0,070	€ 11,00	€ 0,77
		kg	**Salz; Pfeffer, Zucker**		kg	0,000		€ -
		kg	**Thymian getrocknet**		kg	0,000		€ -
		kg	**Basilikum getrocknet**		kg	0,000		€ 0,50
	0,250	kg	**Lasagneblatten**		kg	0,250	€ 4,50	€ 1,13
	0,700	kg	**Reibekäse**		kg	0,700	€ 11,27	€ 7,89
	9,500	**kg/ltr**	**Gesamtmenge**		kg/ltr	9,500	€ -	€ -
					Warenaufwand €			€ 32,59
					Menge Rezept kg/ltr			9,500
					Preis kg			3,43 €
					Menge je Portion kg/ltr			0,250
					Preis je Portion €			0,86 €
					Anzahl Portionen			38

Lass Dir helfen!

Nebst dem eigenen Know-how kann man sich auch online praxiserprobte Ideen holen (oder den Speiseplan komplett gestalten)*.

Bio-Speiseplanmanager
https://biospeiseplan.de

*den Bioanteil bestimmt natürlich jeder selbst

Mein Speiseplan

Kalenderwoche 37-2025

Montag 08.09.	**Vollkorn Spaghetti** Grünes Brokkoli-Pesto Möhrensalat Mandelcreme	14 15 16 20
Dienstag 09.09.	**Rote Bohnen-Bratling** Bratensoße Blumenkohl-Zucchini-Wok-Gemüse Salzkartoffeln Gurkensticks	10 11 16 20 21
Mittwoch 10.09.	**Vegetarische Pide** Griechischer Joghurt Komponentensalat Sommer	10 16 20
Donnerstag 11.09.	**Klassischer Nudelsalat** Hart gekochtes Ei Schmand-Senf-Dip	10 12 16 20
Freitag 12.09.	**Sellerie-Apfel-Suppe** Birne	10 16 19 20

Enthaltene Allergene

10 Milch 11 Soja 12 Ei 14 Nüsse 15 Erdnüsse 16 glutenhaltiges Getreide

19 Sellerie 20 Senf 21 Sesamsamen

Aktuelle Woche 37-2025

Gesamtkosten: 8,12 €

Montag

08.09.2025

Nudelteller

Vollkorn Spaghetti

16

Grünes Brokkoli-Pesto

16

Möhrensalat

20

Mandelcreme

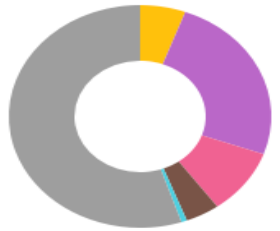
14 15 16

14 Nüsse
15 Erdnüsse
16 glutenhaltiges Getreide
20 Senf

Vollkornportionsgröße: 50 g

Tageskosten

1,66 €



5,6 g Protein
24,9 g Kohlenhydrate
9,5 g Fett
4,2 g Ballaststoffe
0,7 g Salz
55,1 g Sonstige

pro 100 g

1,40 €	**1,66 €**	**1,99 €**	**2,65 €**	**2,98 €**
666 kcal	786 kcal	943 kcal	1257 kcal	1414 kcal

Nudging

Von subtil bis konkret.
Erlaubt ist was wirkt.
Keine Verbote sondern Anreize.

- ✓ Probierhappen
- ✓ Pädagogische Happen
- ✓ Neues Produkt als Komponente bei sehr beliebtem Gericht
- ✓ Geschichte dazu erzählen
- ✓ Add-on in kleiner Schale

- ✓ Obst geschnitten auf dem Tisch
- ✓ Positionierung der gesunden LM
- ✓ Speiserestemenge kommunizieren
- ✓ Wann und wie nudgst Du?

Kochen ist Handwerk

...dort finden sich auch Lösungen!

Smart change – big impact

- ✓ 1x die Woche etwas neues ausprobieren
- ✓ Eigenen Abläufe reflektieren
  (hier ist meist viel Platz nach vorne)
- ✓ Technik professionell nutzen
- ✓ Regiohirse & Kichererbsen statt Reis & Co.
- ✓ Bunte Teller im Wochenverlauf
- ✓ Bratlinge nach einfachen Rezepten selbst machen
- ✓ Rezepturen in einfacher Form konservieren
- ✓ Gemüseabschnitte verwerten (Fond, Suppe, Salz)
- ✓ Reste vermeiden, Verwertung planen
- ✓ Selbstgemachte Convience herstellen
- ✓ Im größeren Kontext: Produktionspotentiale nutzen
- ✓ ...
- ✓ ...

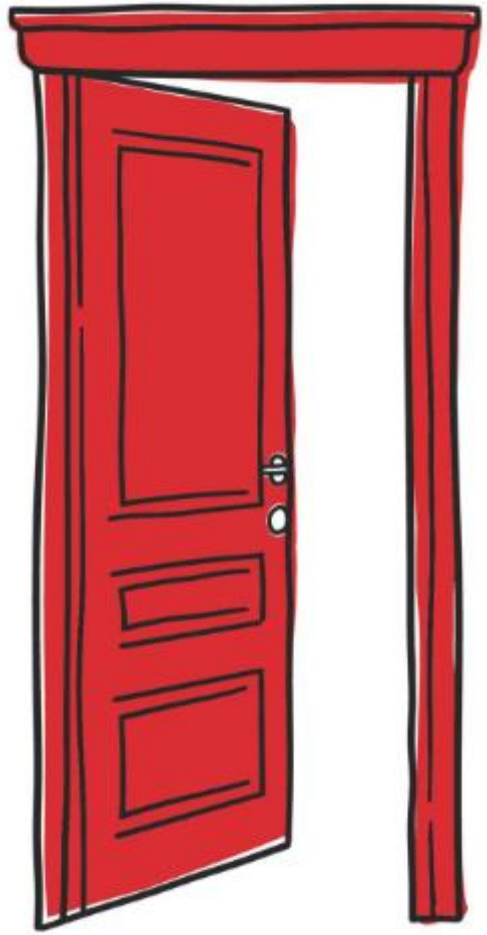
DANKE

für die Aufmerksamkeit!

Mehr dazu nachher im Workshop 💡 !

1. Entscheidet euch klar dafür.
2. Stellt euch auf einen individuellen Prozess ein.
3. Holt euch bei Bedarf Unterstützung.
4. Kriegt einen Überblick über eure Kosten.
5. Vernetzt euch.

… für mehr konkrete Tipps kommt in unseren Workshop!



VOLLER EINSATZ FÜR DAS BESTE!

Bildquellen

www.utopia.de
www.futurefoodstudio.at
www.agrarzeitung.de
www.bzfe.de
www.basel2030.ch
www.regionaly.de
www.karstenbessai.de
www.bmel.de
www.wochenblatt.com
www.greenpeace.de
www.kahv.de
www.rkh-reisefuehrer.de
www.bauernladen.at
www.bioland.de
www.nudging-ernaehrung.de