

FiBL

HESSEN



# Hessisch Bio für die Großküche

Ihr Weg zu mehr bio-regionalen Produkten  
in der hessischen Gemeinschaftsverpflegung

Ein Projekt im Rahmen  
der Hessischen  
Ernährungsstrategie

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Ernährungsstrategie – oder: wie man lecker, ökologisch und regional zusammenbringt. 1 |           |
| Hessische Essgeschichten  |           |
| „Was ist der Unterschied zwischen Grie Soß und Griene Sose?“ .....                    | 2         |
| <b>Bio is(s)t besser! Echt? .....</b>   | <b>3</b>  |
| Hessische Essgeschichten  |           |
| „Stinkt ein richtiger Handkäs?“ .....   | 9         |
| <b>Regionales Bio in der Großküche .....</b>  | <b>10</b> |
| Wo bekomme ich Unterstützung?.....  | 11        |
| Einstieg .....  | 12        |
| Beschaffung.....  | 17        |
| Kalkulation und Kosten .....  | 21        |
| Hessische Essgeschichten  |           |
| „Ist jede alte Wurst eine Ahle Wurst?“ .....  | 25        |
| <b>Hinweise für die regionale Produktion und Belieferung .....</b>                    | <b>26</b> |
| Hessische Essgeschichten  |           |
| „Was muss man über Äbbelwoi wissen?“ .....  | 28        |
| <b>Hinweise für öffentliche Träger und NICHT öffentliche Trägerschaften ....</b>      | <b>29</b> |
| Hessische Essgeschichten  |           |
| „Was ist der Unterschied zwischen einem Frankfurter und einem Wiener Würstchen?“      | 32        |
| <b>Eine Woche Hessisch Bio für die Großküche .....</b>                                | <b>33</b> |
| Montag .....  | 34        |
| Dienstag .....  | 36        |
| Mittwoch.....   | 38        |
| Donnerstag .....  | 40        |
| Freitag.....  | 42        |
| <b>Hessische Rezepte .....</b>  | <b>44</b> |
| <b>Weitere Informationen .....</b>  | <b>47</b> |
| Ansprechpartner*innen in Ihrer Region .....   | 48        |
| Impressum.....  | 49        |

# Ernährungsstrategie – oder: wie man lecker, biologisch und regional zusammenbringt

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,**

eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Unsere täglichen Entscheidungen, was wir essen, wo wir es einkaufen und wie wir es zubereiten, bedeuten aber noch viel mehr: Mit diesen Entscheidungen beeinflussen wir maßgeblich unsere Umwelt. Die Auswahl unserer Lebensmittel hat grundlegende Auswirkungen auf den Klimaschutz, den Erhalt der Artenvielfalt, den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen wie Wasser, Luft und Böden oder auf das Tierwohl.

Die Gemeinschaftsgastronomie spielt dabei eine sehr wichtige Rolle. Betriebsrestaurants oder Kantinen in öffentlichen Einrichtungen wie Schulen, Kindertagesstätten, Pflegeeinrichtungen oder Kliniken sind für eine wachsende Zahl an Menschen ein zentraler Ort in ihrer täglichen Essroutine. Eine Umstellung der in der Gemeinschaftsgastronomie angebotenen Lebensmittel hin zu nachhaltigen Angeboten kann so sehr viele Bürgerinnen und Bürger erreichen und einen wertvollen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt leisten. Über das Lebensmittelangebot in der Gemeinschaftsgastronomie werden Menschen ganz unterschiedlicher Lebenswelten angesprochen, die auf diese Weise jedoch alle die gleichen Impulse erhalten: zum Beispiel, sich bei der Wahl ihrer Speisen für eine bio-regionale Alternative zu entscheiden.

Indem die Wahl saisonaler und nachhaltig erzeugter Speisen aus der Region in den Einrichtungen erleichtert wird, kann die Nachfrage nach diesen Lebensmitteln insgesamt gefördert werden. Diese Entwicklungen unterstützt mein Ministerium durch die Förderung von Wertschöpfungsketten bei der Verarbeitung, Veredelung und der Vermarktung von bio-regionalen Lebensmitteln. Mit der Hessischen Ernährungsstrategie ‚Gut essen in Hessen: gesund, regional, nachhaltig‘ haben wir uns das Ziel gesetzt, Sie, liebe Kantinenbetreiberinnen und Kantinenbe-

treiber, in Ihrem herausfordernden Verpflegungsauftrag zu unterstützen und auf dem Weg hin zu einem nachhaltigen Speisenangebot in Ihren Einrichtungen zu begleiten. Mit dem vorliegenden Handlungsleitfaden "Hessisch Bio für die Großküche" erhalten Sie dazu gebündelt die praxisorientierten Informationen, die Sie benötigen, um den Einsatz biologischer, saisonaler oder regional erzeugter Lebensmittel in Ihrer Gemeinschaftsgastronomie zu erhöhen.

Erfolgreiche Schritte auf dem Weg hin zu einem nachhaltigen Verpflegungsangebot in hessischen Kantinen würdigt das Land darüber hinaus mit der Teilnahme am Landesprogramm ‚100 KlimaKantinen‘. Als Teil dieses Netzwerkes sind Sie mit Ihrer Einrichtung nicht nur Vorbild für die Entwicklungsprozesse anderer Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie, sondern profitieren auch von einem kollegialen Erfahrungs- und Informationsaustausch.

In diesem Sinne möchte ich Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bestärken, mit Ihrer Gemeinschaftsgastronomie voran zu gehen und wünsche Ihnen eine erfolgreiche Arbeit mit dem vorliegenden Leitfaden.



**Priska Hinz**  
Hessische Ministerin für Umwelt,  
Klimaschutz, Landwirtschaft und  
Verbraucherschutz

## "Was ist der Unterschied zwischen Grie Soß und Griene Sose?"



**W**as, püriert?" – „Wie bitte, Dill?“  
Wie die traditionelle, die echte, die einzig wahre Grüne Soße zuzubereiten ist, darüber gibt es im Grüne-Soßen-Land Hessen sehr unterschiedliche Ansichten: je nach Region und sogar je nach Familie. Aber mindestens zwei Haupttraditionen gibt es für das Rezept.

Über die Grenzen des Bundeslandes hinaus bekannt ist vor allem die **Frankfurter Grie Soß**. Die Mischung der traditionellen sieben Kräuter darf sich sogar, sofern in und um Frankfurt angebaut, mit einer geschützten geografischen Angabe (g. g. A.) schmücken – was der Diskussion ein Ende gemacht hat, ob Dill nun etwas in der Sauce verloren hat oder nicht: definitiv nein. In die Frankfurter Grüne Sauce gehören Sauerampfer, Borretsch, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Pimpinelle und Kresse – mehr nicht! Sogar ein Denkmal hat man genau dieser Kräutermischung in Frankfurt inzwischen gesetzt.

Die Kräuter werden für die Grie Soß sehr fein gehackt oder sogar püriert und klassischerweise mit einer Mayonnaise auf Basis von hart gekochtem Eigelb vermischt. Heute kommen häufig Sauermilchprodukte dazu: Dickmilch, saure Sahne, Schmand oder eine

Mischung davon. Serviert wird die Sauce oft schlicht zu Pellkartoffeln und hart gekochten Eiern, aber auch zu gekochtem Fleisch oder Fisch.

In Kassel dagegen, wo man die lokale **Griene Sose** mindestens genauso in Ehren hält, ist es tabu, die Kräuter zu fein zu zerkleinern. Grob geschnitten oder gehackt, geben sie der Sauce auf Basis von saurer Sahne und Schmand Struktur. Manche rühren sogar noch Quark unter (aber daran scheiden sich auch hier die Geister). Und obwohl auch in Kassel sieben Kräuter in die Sauce kommen, gehören weder Kresse noch Kerbel hinein, dafür aber durchaus mal Dill und Zitronenmelisse.

Wie bitte – zu vernachlässigende Unterschiede seien das? Sagen Sie das in Hessen lieber nicht laut. Und probieren Sie ruhig mal beide Varianten. Vielleicht schmeckt Ihnen ja eine davon so gut, dass Sie danach ebenfalls überzeugt sagen: So und nicht anders gehört Grüne Soße!

# Bio is(s)t besser! Echt?

Bio ist in - keine Frage. Der Umsatz steigt; alles nachhaltig, fair und gut für die Umwelt, so tönt die Werbung. Doch damit wachsen auch die Fragen. Stimmt das alles überhaupt oder ist Bio nur ein teuer verkauftes Valium für's schlechte Gewissen? Auf den nächsten Seiten finden Sie Antworten dazu.

Zu den einzelnen Kapiteln finden Sie weitere Informationen und Nachweise in den angegebenen QR-Codes.

Und falls Sie noch mehr Fragen haben - hier finden Sie Antworten:

ökolandbau.de das Informationsportal:  
<https://www.oekolandbau.de/>

Forschungsinstitut für biologischen Landbau:  
**100 Argumente für den Biolandbau**  
<http://www.fibl.org/fileadmin/documents/shop/1440-argumente.pdf>

Bio-FAQ des Bio-Dachverbandes BÖLW: Fragen und Antworten zur Ökologischen Lebensmittelwirtschaft  
<https://www.boelw.de/service/bio-faq>

# Ist Bio gesünder?

**Zahlreiche Studien haben konventionell und biologisch angebaute Lebensmittel miteinander verglichen. Das sind die Ergebnisse:**

## → Weniger Rückstände

Weil Bio-Bäuerinnen und -Bauern keine chemisch-synthetischen Pestizide verwenden, finden sich in Bio-Obst und Gemüse in der Regel weniger Rückstände.

## → Mehr Nährstoffe

Obst und Gemüse von Bio-Bäuerinnen und -Bauern enthalten oft mehr gesunde Pflanzeninhaltsstoffe wie Polyphenole oder Carotinoide. Fleisch und Milch von Bio-Tieren enthalten mehr Omega-3-Fettsäuren, die gesund fürs Herz sind, und ebenso mehr konjugierte Linolsäuren, denen eine krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt wird.

Das alles bedeutet nicht zwingend, dass Menschen, die Bio-Lebensmittel essen, länger und gesünder leben. Man kann sich auch mit Bio zu viel, zu fett und zu süß ernähren. Zudem wirkt sich nicht nur das Essen auf die Gesundheit aus, sondern unser Lebensstil als Ganzes.

## → Geringeres Risiko

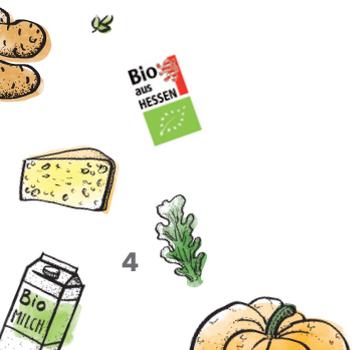
Bezogen auf die Gesellschaft als Ganzes spricht vor allem der Verzicht auf synthetische Pestizide für den Ökolandbau. Denn viele dieser Substanzen könnten möglicherweise Ungeborene schädigen oder chronische Erkrankungen wie Krebs und Parkinson verursachen. Um Menschenleben geht es auch bei antibiotika-resistenten Keimen, die aus Mastställen über Abluft oder Gülle in die Umwelt gelangen können und sich auf manchen Produkten wie Hähnchen finden.



Bio-Kost ist doch gesünder  
[www.scinexx.de](http://www.scinexx.de)



Bio-FAQ des  
Bio-Dachverbandes BÖLW:  
Sind Bio-Lebensmittel  
gesünder?



# Ist Bio wirklich so gut für Klima und Umwelt?

**Landwirtschaft greift immer in die Natur ein. Der Bio-Landbau beeinträchtigt sie jedoch weniger.**

## → Sauberes Wasser

Pro Hektar Land dürfen Bio-Bäuerinnen und -Bauern nur eine bestimmte Menge an Tieren halten. Durch diese Flächenbindung können die Böden nicht mit Gülle überdüngt werden. Zudem verzichten sie auf leicht lösliche Mineraldünger, was ebenso dazu beiträgt, dass weniger Nitrat ins Grundwasser gelangt. Auch sinkt mit dem Bio-Landbau die Gefahr, dass Rückstände von Pestiziden das Wasser belasten.



## → Mehr Artenvielfalt

Auf Bio-Äckern und Wiesen leben mehr Wildpflanzen, Insekten, Vögel und Säugtiere als auf konventionellen Flächen. Denn Bio-Bäuerinnen und -Bauern bekämpfen Wildkräuter und Insekten nicht mit Spritzmitteln, sondern fördern Nützlinge. Auch bei den Nutzpflanzen und den Tieren im Stall ist die Vielfalt bei Bio-Betrieben oft größer.



**Die Umweltleistungen des Biolandbaus im Detail**  
FiBL e.V.: Faktenblatt Boden und Klima



**FiBL e.V.: Faktenblatt Biolandbau und Biodiversität**



**Wissenswertes zu Ökobilanzen**  
FiBL e.V.: Faktenblatt Ökobilanzierung biologischer Lebensmittel



**Mehr Arten auf dem Bio-Acker**  
Vögel ..... + 35 %  
Blütenbesuchende  
Insekten..... + 23 %  
Ackerpflanzen ..... + 95 %

## → Fruchtbarer Boden

Bio-Bäuerinnen und -Bauern bringen durch organische Dünger wie Mist, Kompost oder Mulch Kohlenstoff in den Boden. Das fördert das Bodenleben ebenso wie die vielfältigen Fruchtfolgen im Bio-Landbau. Deshalb enthalten Bio-Flächen häufig mehr Humus. Der zusätzliche Humus erhält nicht nur den Boden fruchtbar. Er bindet CO<sub>2</sub> und wirkt dadurch dem Treibhauseffekt entgegen. Durch den vielen Humus sind Bio-Böden krümeliger und können Wasser besser speichern. Das reduziert die Hochwasserstände und hilft den Pflanzen bei längeren Trockenperioden.

## → Gut fürs Klima

Bio-Bäuerinnen und -Bauern verzichten auf energieintensive Kunstdünger und Pestizide. Weil sie sparsamer düngen, setzen ihre Äcker weniger klimaschädliches Distickstoffoxid frei. Im Futter von Bio-Tieren stecken keine Sojabohnen aus Südamerika, deren Anbau den Regenwald verdrängt.

Doch produzieren konventionelle Bäuerinnen und Bauern pro Hektar deutlich mehr Gemüse und Getreide als ihre Bio-Kolleg\*innen, und ihre Kühe geben mehr Milch. Werden die Treibhausgase nicht auf den Hektar Fläche bezogen, sondern auf ein Kilogramm Lebensmittel, schrumpft der Klima-Vorsprung der Bio-Landwirte und Bio-Landwirtinnen.

**Jeder Hektar Öko-Fläche erspart dem Klima eine Tonne Kohlendioxid - jedes Jahr!**

Errechnet hat dies das bundeseigene **Thünen-Institut** in der großen Studie:



"Leistungen des ökologischen Landbaus für Umwelt und Gesellschaft."

# Warum ist Bio teurer?

Die Frage ist falsch gestellt. Sie müsste lauten: „Warum sind konventionelle Lebensmittel so billig?“ Das Kilo Hackfleisch für 4,99 Euro, der Liter Milch für 59 Cent oder das Kilo Zucker für 75 Cent. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass viele Kosten, die bei der Herstellung dieser Lebensmittel anfallen, nicht auf der Rechnung stehen.

Wer zahlt, wenn aus überdüngten Feldern Nitrat ins Trinkwasser sickert? Wer zahlt, wenn Pestizide Menschen krank machen? Wenn Treibhausgase aus der Landwirtschaft das Klima anheizen? Wir alle zahlen dafür. Denn diese sogenannten externen Kosten finden sich in unserer Wasserrechnung wieder.

Der Bio-Landbau erspart uns einige dieser Kosten, etwa wenn er auf Kunstdünger und Pestizide verzichtet oder weniger Tiere pro Hektar Fläche hält. Doch dadurch haben Bio-Bäuerinnen und -Bauern mehr Arbeit und produzieren weniger Lebensmittel. Die Öko-Prämie, die sie dafür vom Staat bekommen, kann das nicht ausglei-

chen. Deshalb müssen sie höhere Preise für ihre Erzeugnisse verlangen. Reich werden sie davon nicht. Denn der Preisdruck von Seiten des Handels ist auch bei Bio hoch.

**Würden sich diese externen Kosten im Ladenpreis niederschlagen, wäre der Preisunterschied zwischen Bio-Produkten und konventionell erzeugten Lebensmitteln deutlich geringer.** Das Problem dabei: Manche Schäden, etwa der Verlust an Artenvielfalt oder die Gefahr durch resistente Keime, lassen sich nur sehr schwer in Geld umrechnen.

## Wenn die Preise die wahren Kosten widerspiegeln ...

Der **Discounter Penny** hat für acht Lebensmittel (jeweils bio und konventionell) die Kosten berechnen lassen, die für die emittierten Treibhausgase, die Abgase beim Energieverbrauch und die Schäden durch den freigesetzten Stickstoff anfallen. Demnach müsste etwa gemischtes Hackfleisch drei Mal mehr kosten als derzeit.



Der Bio-Großhändler Eosta hat für neun Lebensmittel (jeweils bio und konventionell) zahlreiche externe Kosten berechnet: vom Wasserverbrauch über den Humusaufbau bis zu den Gesundheitsschäden durch Pestizide.



Das Bundeszentrum für Ernährung informiert über True Cost - Wahre Kosten: Was unsere Lebensmittel wirklich kosten



oekolandbau.de: So viel teurer ist Bio im Laden Preisaufschläge für Bioprodukte



oekolandbau.de: Warum sind Biolebensmittel teurer?



oekolandbau.de: Was kosten unsere Lebensmittel wirklich?



# Ist Bio wirklich echt?

Alle Lebensmittel, die in der EU unter den Bezeichnungen Bio und Öko verkauft werden, müssen die Vorgaben der EU-Öko-Verordnung einhalten - und das wird streng kontrolliert.

Jeder Bio-Betrieb bekommt mindestens **einmal im Jahr Besuch von seiner Kontrollstelle** und muss detailliert nachweisen, dass er die Standards erfüllt: Die Bäuerinnen und Bauern, auf deren Feldern das Getreide wächst, die Mühle, in der es zu Mehl verarbeitet wird, die Bäckerei, in der daraus schließlich das Brot gebacken wird. Nur wenn alle Beteiligten vorschriftsmäßig gearbeitet haben, wird ein Bio-Brot daraus. Ist der Betrieb Mitglied in einem Anbauverband - wie beispielsweise Bioland, Naturland oder Demeter - überprüft die Kontrollstelle auch, ob die Verbands-Richtlinien eingehalten wurden. Die üblichen Kontrollen durch die Lebensmittelüberwachung oder die amtlichen Veterinäre kommen noch oben drauf.

Die Bio-Kontrollleur\*innen sehen sich Äcker und Ställe ebenso an wie die Lagerhaltung. Sie prüfen, ob die eingekauften Zutaten alle Bio waren, lassen sich Rezepturen zeigen und rechnen nach, ob eingekaufte (oder auf dem Acker gewachsene)



## Bio erkennen

Jedes Bio-Lebensmittel trägt neben dem Bio-Logo der EU die Codenummer seiner Kontrollstelle. Sie besteht aus dem Länder-Kürzel, der Bezeichnung ÖKO/BIO und einer dreistelligen Kontrollstellenummer.



**DE-ÖKO-039**  
Deutsche  
Landwirtschaft

Der Code DE-ÖKO-039 in diesem Beispiel sagt aus, dass der Hersteller von der deutschen Kontrollstelle GfRS zertifiziert wurde.

Mengen und verkaufte Mengen zusammenpassen. Zwar sind die Jahreskontrollen angemeldet, doch die Prüfer\*innen können jederzeit auch unter dem Jahr vorbeischaun. Dieses Kontrollsystem besteht auch in den anderen EU-Ländern und muss ebenso für Bio-Erzeugnisse eingehalten werden, die in die EU eingeführt werden.

Der allergrößte Teil der Bio-Betriebe hält die Regeln ein. Doch mit krimineller Energie lässt sich auch ein gutes Kontrollsystem austricksen. Es gibt immer wieder Unternehmen, die konventionelle Ware als „Bio“ deklariert haben - und erwischt wurden. Meist waren es Importeure von Getreide oder Futtermitteln. Jeder große Betrugsfall hat dazu geführt, dass die Kontrollen verbessert wurden.



So funktioniert Bio-Kontrolle in der Praxis. Eine Reportage in Schrot&Korn



Wenn es mal nicht klappt: Massive Probleme mit Bio-Ingwer aus China. Ein Bericht aus der Fachzeitschrift BioHandel



Schlampige Arbeit hat Konsequenzen: EU-Kommission entzieht internationalem Öko-Zertifizierer die Lizenz. Ein Bericht aus der Fachzeitschrift BioHandel

# Haben Bio-Tiere ein besseres Leben?

Für Bio-Bauernhöfe gelten strenge Auflagen zur artgerechten Tierhaltung, wie z.B. ein größeres Platzangebot bei den Ausläufen und im Stall. Darüber hinaus haben die Tiere in der Regel die Möglichkeit, auf der Weide zu grasen oder eingestreute Bereiche zu nutzen. Dies trägt dazu bei, dass die Tiere ihre natürlichen Verhaltensweisen ausleben können und das Wohlbefinden gesteigert wird.

## → Artgerechtes Futter

Das Futter für die Tiere stammt aus ökologischem Anbau. Die Kühe und andere Wiederkäuer bekommen genügend faserreiches Raufutter zu fressen und Hühner ganze Körner zum Picken. Weil dadurch der Energiegehalt des Futters begrenzt ist, wachsen die gehaltenen Masttiere langsamer und Kühe geben weniger Milch.

## → Weniger Antibiotika

Werden die Tiere krank, sollen Bio-Betriebe zuerst versuchen, ihre Tieren mit pflanzlichen Arzneimittel zu behandeln. Ist dies nicht möglich, dürfen im Einzelfall chemisch-synthetische Arzneimittel oder Antibiotika eingesetzt werden. Masthühner und -schweine, die mehr als einmal im Leben Antibiotika erhalten haben, verlieren ihren Bio-Status

## → Weniger Eingriffe am Tier

Schmerzhafte Eingriffe wie Schnabelstutzen, Zähneabschleifen oder das Kupieren von Schwänzen und Ohren sind als Routinemaßnahme in der ökologischen Tierhaltung grundsätzlich verboten. Rinder sollten eigentlich ihre Hörner behalten, werden aber entweder auf Hornlosigkeit gezüchtet oder doch enthornt, um Verletzungen von Mensch und Tier zu vermeiden. Werden Eingriffe vorgenommen, müssen die Tiere immer eine Betäubung und Schmerzmittel bekommen.

### Tierwohl im Blick

Die EU-Öko-Verordnung regelt zwar Stallgröße, Futter und Auslauf - doch ob die Tiere gesund und in gutem Zustand sind, ist bei der Öko-Kontrolle kein Thema. Deshalb haben die Bio-Verbände einen Tierwohl-Check eingeführt, den die Kontrolleur\*innen im Stall abarbeiten müssen. Geht es den Tieren nicht gut, berät der Verband die Landwirt\*innen und erlässt Auflagen.



Die Umweltorganisation WWF erklärt, warum Bio-Fleisch besser ist



Endet Bio auf dem Schlachthof? Schrot&Korn erklärt, wie und wo Bio-Tiere geschlachtet werden...



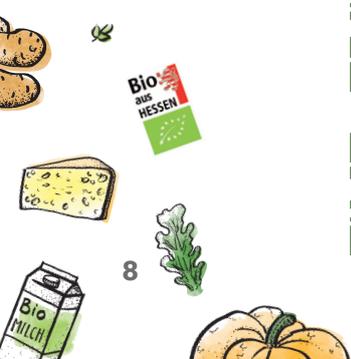
Woher kommt das Bio-Soja für Tofu und Tierfutter? Ein Hintergrundbericht in Schrot&Korn



...und begleitet Bio-Schweine auf ihrem letzten Weg



Die Haltung macht's. Eine Reportage von einem Demeter-Milchbetrieb in Schrot&Korn



## HESSISCHE ESSGESCHICHTEN

## „Stinkt ein richtiger Handkäs?“



**E**ntweder man liebt ihn, oder man hasst ihn – dazwischen gibt es nichts. Handkäs, der traditionelle eiweißreiche und fettarme Sauermilchkäse, spaltet nicht nur Hessen in zwei Lager. Während ihn die einen als „kleinen Stinker“ bezeichnen und sich naserümpfend abwenden, sprechen die anderen von „hessischem Gold“ und rühmen seinen würzigen Duft. Was Gestank ist, liegt wohl in der Nase der Riechenden.

Aber abgesehen davon, wie angenehm man den Geruch nun findet: Dessen Intensität ist eine Frage der Reife. Handkäs wird aus Magerquark hergestellt. Frisch geformt, was früher direkt auf den Bauernhöfen von Hand passierte und so dem Käse den Namen gab, riecht er nur leicht säuerlich. Lässt man ihn reifen, verfärbt sich die zunächst weiße, bröselige Käsemasse langsam gelblich-glasig, und zwar von außen nach innen. Gleichzeitig wird der Käse weicher und entwickelt seinen charakteristischen Duft. Etwa ein bis zwei Wochen vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist er durch und durch gelb und weich und so reif, dass sein Duft die Tränen in die Augen treibt.

Für echte Fans ist dann erst der Moment gekommen, die nächste Geruchsstufe zu zünden und ihn in einen echten „Handkäs mit Musik“ zu verwandeln. Dazu legt man den

Käse ein bis zwei Tage mit reichlich Zwiebeln in Ebbelwoi ein und serviert ihn mit einer Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer – und noch mehr Zwiebeln. Stückchenweise wird er dann mit dem Messer (nie mit einer Gabel!) aufs Brot bugsiert, mit etwas „Musik“ bedeckt und zu Ebbelwoi (in Rheinhessen natürlich Weißwein!) genossen.

Und wie kommt die Musik zu ihrem Namen? Vom Klimpern der Öl- und Essigfläschchen, wenn sie in den Schänken zum Tisch getragen werden – das sagen jedenfalls die einen. Die anderen glauben, der Name sei eher auf die „Musik“ zurückzuführen, die die Zwiebeln einige Zeit nach dem Essen machen. Aber über dieses Geräusch- und Geruchskapitel senken wir dann doch lieber den Mantel des Schweigens.



# Regionales Bio in der Großküche

## Wie geht das ganz praktisch?

Sie möchten anfangen, Bio-Produkte aus der Region zu verwenden. Glückwunsch zu diesem Entschluss! Was aber für einen Privathaushalt nur ein kleiner Schritt ist, kann in einer Betriebskantine, einer Krankenhausküche oder einer Schulmensa eine ganze Reihe Fragen aufwerfen:

- Wie geht das überhaupt?
- Gibt es vorverarbeitete Lebensmittel in Bio-Qualität?
- Woher kann man Bio-Produkte in den benötigten Mengen beziehen?
- Und wird das nicht alles viel zu teuer?

Diese Fragen stellen sich nicht nur Ihnen. Deshalb haben wir die häufigsten Fragen mitsamt Antworten hier gesammelt. Aber zuerst die gute Nachricht: Regionale Bio-Lebensmittel einzusetzen, funktioniert definitiv auch in Großküchen, egal ob Sie täglich tausend Essen ausgeben oder nur eine Handvoll Kita-Kinder versorgen. Und wenn Sie einen Schritt nach dem anderen gehen, lässt sich die Umstellung leichter bewerkstelligen, als Sie jetzt vielleicht denken.

Packen wir's gemeinsam an!

# Wo bekomme ich Unterstützung?

Sicher haben Sie noch Fragen, die Sie hier nicht beantwortet finden, weil sie sich ganz konkret auf Ihren Betrieb beziehen: Wer kann mich beliefern? Womit genau? Und an wen wende ich mich für die Zertifizierung? Die folgenden Stellen helfen Ihnen mit Beratung und/oder Adressen weiter.



## Ökomodell-Land Hessen

ökologisch. regional. nachhaltig.

### Ökomodell-Regionen Hessen (ÖMR)

Die ÖMR sind Teil des Ökoaktionsplans, den Landwirtschaftsministerin Priska Hinz bereits 2014 aufgestellt hat. Seit dem 1. Januar 2021 sind alle Landkreise in Hessen Ökomodell-Region und somit Ökomodell-Land Hessen. Sie arbeiten gezielt daran, Bio-Akteure wie Landwirtschaftsbetriebe und Lebensmittelproduzenten oder -weiterverarbeiter zu fördern und zu vernetzen sowie Nachfrage und Angebot zusammenzubringen. Neben Veranstaltungen und Publikationen gibt es regionale Büros, die beraten und unterstützen.

[www.oekomodellregionen-hessen.de](http://www.oekomodellregionen-hessen.de)



### MGH Gutes aus Hessen GmbH

Die MGH betreut die Herkunfts- und Qualitätszeichensysteme „Bio aus Hessen“ und „Geprüfte Qualität - Hessen“. Sie hat die Aufgabe, Lebensmittel aus Hessen bekannter zu machen und ihren Absatz zu fördern. Auf der Website kann man nach Partnerbetrieben, also einer potentielle Lieferstruktur, suchen.

[www.gutes-aus-hessen.de](http://www.gutes-aus-hessen.de)



### Bio-Anbauverbände

In den Verbänden haben sich Bio-Produktionsbetriebe zusammengeschlossen, die nach größtenteils strengeren Kriterien wirtschaften, als es die EU-Ökoverordnung vorsieht. Die Verbände vergeben die entsprechenden Bio-Siegel. Sie finden bei ihnen Kontakte zu Landwirtschafts- und Gartenbaubetrieben sowie zu anderen Direktvermarktern in Ihrer Nähe, die Mitglied im jeweiligen Verband sind.

- Bioland Hessen  
[www.bioland.de/hessen](http://www.bioland.de/hessen)
- Demeter Hessen  
[www.demeter.de/organisation/landesverbaende/hessen](http://www.demeter.de/organisation/landesverbaende/hessen)
- Naturland  
[www.naturland.de](http://www.naturland.de)
- Biokreis  
[www.biokreis.de/landesverbaende](http://www.biokreis.de/landesverbaende)
- Gää e.V.  
[www.gaea.de](http://www.gaea.de)



### ECHT HESSISCH!

Die Vereinigung Ökologischer Landbau Hessen e.V. (VÖL), die Vereinigung Hessischer Direktvermarkter e.V. (VHD) und die MGH Gutes aus Hessen GmbH haben sich zu der Aktionsgemeinschaft ECHT HESSISCH! zusammengefunden. In verschiedenen Veranstaltungsangeboten werden Marktpartner\*innen vernetzt. Im Fokus steht auch die Gemeinschaftspflege.

In ganz Hessen gibt es zahlreiche Zusammenschlüsse der Direktvermarktung, sogenannte Regionalvermarktungsinitiativen. Sicherlich auch in Ihrer Region! Viele Landkreise haben die Infos hierzu in Online-Einkaufsführern gesammelt. Eine Übersicht vieler hessischer Regionalvermarktungsinitiativen und Einkaufsführer für regionale Produkte ist auf der Website der Aktionsgemeinschaft ECHT HESSISCH! verfügbar. Besuchen Sie auch den "Kontaktplatz-Hessen" und legen Sie sich ein kostenloses Profil an. Hier finden Sie zum Beispiel regionale Produkte, die jetzt gerade für Sie verfügbar sind.

[www.echt-hessisch.info/einkaufen](http://www.echt-hessisch.info/einkaufen)  
[www.kontaktplatz-hessen.de](http://www.kontaktplatz-hessen.de)

# Einstieg

## So gelingt er ganz einfach

### Ich will ja gern regionale Bio-Produkte verwenden. Aber wie fange ich an?

➔ Am besten mit einem kleinen Schritt! Der kostet nicht viel Aufwand, und Sie können sich dafür schon einmal auf die Schultern klopfen. Die Umstellung ist wie ein Marathon: Wenn Sie langsam anfangen, kommen Sie weiter, als wenn Sie gleich in die Vollen gehen. Schauen Sie in einen Saisonkalender und überlegen Sie:

- Welche Produkte, **die Sie aktuell verwenden**, wachsen in Ihrer Region?
- Welche davon könnten **saisonal gut verfügbar** sein?
- Welche sind **rund ums Jahr** gut verfügbar?
- Welche davon sind relativ **preisstabil**, sodass Sie damit gut kalkulieren können?

Wählen Sie ein oder zwei Produkte aus und erkundigen Sie sich nach Verfügbarkeit und Liefermöglichkeiten. Sprechen Sie dafür am besten mit einer Beraterin oder einem Berater (siehe S. 11).

Und wenn Sie Ihr Produkt gefunden haben, setzen Sie es einfach anstelle des bisherigen konventionellen ein. Bitte beachten: Erst zertifizieren lassen und dann bewerben.

#### TIPP

Ein gutes Einsteigerprodukt sind frische **Kartoffeln**: fast überall und übers ganze Jahr hinweg gut verfügbar, mit recht stabilen, gut kalkulierbaren Preisen, und der Kostenunterschied zu konventionellen Kartoffeln bleibt überschaubar.



## Wie kann ich sicher sein, dass ich auch wirklich Bio kriege, wenn ich Bio einkaufe?

➔ Bio ist nicht einfach ein Schlagwort, sondern ein durch EU-Recht geschützter Begriff. Das heißt: Als „bio“ oder „öko“ darf man Lebensmittel bei uns nur bezeichnen, wenn sie den Anforderungen der **EU-Ökoverordnung** entsprechen. Und das wird kontrolliert: in der Landwirtschaft, bei der Weiterverarbeitung, im Handel und sogar bei Ihnen in der Küche (dazu mehr auf Seite 7).

**Bio ist also immer Bio.** Das heißt aber nicht, dass Bio gleich Bio ist: Die Anbauverbände wie Demeter, Naturland, Bioland und andere stellen teilweise strengere Kriterien für ihre Biosiegel auf. Oft (aber keineswegs immer) sind diese Produkte deshalb teurer als Bio-Produkte mit EU-Biosiegel. **Aber auch günstigere Bio-Lebensmittel erfüllen die EU-Vorgaben.** Sogar wenn sie im Discounter verkauft werden. Und sogar wenn sie von weither kommen, denn wenn sie in die EU importiert werden, müssen sie EU-Standards genügen. Auch das wird kontrolliert – selbst in Nicht-EU-Staat von europäischen Kontrollstellen.



## Was heißt denn überhaupt „regionale“ Lebensmittel? Wie groß ist die Region, in der ich mich umsehen soll?



➔ Gute Frage. Oder, anders ausgedrückt: Sie entscheiden. Denn „regional“ ist – anders als „bio“ – kein geschützter Begriff. Deshalb kommen die „regionalen“ Äpfel im Supermarkt auch schon mal vom anderen Ende Deutschlands und das Schwein für den „regional“ hergestellten Schinken darf sogar aus dem Ausland stammen.

Aber wir gehen mal davon aus, dass es Ihnen bei der Umstellung auf regionale Bio-Lebensmittel nicht nur um schickes Marketing geht, sondern auch um anderes: dass die Wirtschaftskraft ihrer Region gestärkt wird und Arbeitsplätze erhalten bleiben. Dass Lebensmitteltransporte vermieden werden. Oder dass Sie Ihre Lieferant\*innen persönlich kennen und beurteilen können, wie sie mit ihren Tieren umgehen.

Was davon ist Ihnen persönlich besonders wichtig? Und wie sieht für Sie dann eine sinnvolle Definition von „regional“ aus:

- Lebensmittel aus Hesser
- Lebensmittel aus Ihrem L
- Lebensmittel aus einem R 150, 100 oder 50 Kilometern um Ihren Betrieb?

Je enger Sie Ihre Region definieren, desto schwieriger könnte es sein, alle gewünschten Produkte zu bekommen, denn nicht alles wächst überall gleich gut. Vielleicht müssen Sie an manchen Stellen Kompromisse machen. Aber es ist gut, wenn Sie eine Vorstellung haben, was Sie mit dem Einsatz regionaler Bio-Lebensmittel erreichen möchten. **Und wenn Sie dann umstellen, erzählen Sie ruhig auch Ihren Gästen von den Gründen!**

### TIPPS

- Unternehmen Sie doch mal **Sonntagsausflüge zu Bauernhöfen in Ihrer Umgebung** und schauen Sie sich dort um. Was gibt es hier eigentlich? Und in welcher Jahreszeit? Sprechen Sie mit den Landwirtinnen und Landwirten, wenn Sie die Gelegenheit dazu haben. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, was regionale Landwirtschaft in Ihrer Gegend bedeutet – und auf welche regionalen Produkte Sie bauen können.
- Achten Sie im Handel auf das **„Regionalfenster“**. Dieses Kennzeichen bietet eine seriöse Information, woher ein Produkt stammt und wo es verarbeitet wurde.

# Kann ich „Bio“ auf meinen Speiseplan schreiben, sobald ich die ersten Bio-Zutaten verwende?

➔ Nein. Die Tischgäste sollen sich alle darauf verlassen können, dass Bio (oder „öko“) draufsteht, wo auch wirklich Bio drin ist. Das heißt: Auch Großküchen hierzulande, die Bio-Produkte zubereiten und damit werben, nehmen gemäß dem deutschen Öko-Landbaugesetz am Zertifizierungsverfahren teil.

Nur Kindertagesstätten und kleine Schulkantinen, in denen eine Hauswirtschaftskraft vor Ort frisch kocht und keine Gäste von auswärts essen, können auf die Zertifizierung verzichten. Wenn Sie aber als Betriebskantine, als Cateringunternehmen oder Krankenhausküche auf Ihre Speisepläne gern „mit Bio-Zutat XY!“ schreiben möchten oder

sogar eine „Bio-Woche“ mit einem Aktionsplakat bewerben möchten, müssen Sie das rechtzeitig vorbereiten. Der erste Schritt ist, sich an eine Öko-Kontrollstelle zu wenden. Mit ihr besprechen Sie das genaue Vorgehen.

Und Sie müssen für die Zertifizierung ein Budget einplanen. Sie kostet je nach Betrieb und Aufwand zwischen 250 und 800 Euro pro Jahr. In wenigen Ausnahmefälle kann die Gebühr auch höher liegen. Dafür können Sie später Ihren Gästen guten Gewissens sagen, dass sie Ihrem Bio-Zertifikat vertrauen können, weil es unabhängig geprüft und regelmäßig kontrolliert wird.

Und der Aufwand? Ist übersichtlich, wenn Sie anfangs nur einzelne Zutaten in Bio-Qualität verwenden. Die meisten Papiere müssen Sie ohnehin auch für andere Kontrollen beisammen haben. Wichtig ist, die Warenein- und -ausgänge für Bio gesondert zu dokumentieren und Bio-Lebensmittel getrennt von konventionellen zu lagern. Sobald Sie sich das einmal angewöhnt haben, geht's auch mit mehr Bio-Zutaten oder ganzen Bio-Gerichten einfacher.

## Rezept für Ihre Bio-Zertifizierung

### Zutaten:

- ✓ Liste der in Deutschland zugelassenen **Öko-Kontrollstellen** (zu finden z. B. unter [www.oekolandbau.de/service/adressen/oeko-kontrollstellen](http://www.oekolandbau.de/service/adressen/oeko-kontrollstellen))
- ✓ **Betriebsbeschreibung für die Erstkontrolle:**
  - ✓ • Lageplan des Betriebs
  - ✓ • Organigramm
  - ✓ • Speisekarte, auf der Zutaten/Komponenten/Gerichte mit „Bio“ gekennzeichnet werden
  - ✓ • außerdem: Bio-Zertifizierungen der Zulieferbetriebe für die Bio-Zutaten

### Zubereitung:

- ✓ Suchen Sie sich am besten **drei Kontrollstellen aus der Liste** aus, die Einrichtungen der Außer-Haus-Verpflegung zertifizieren, und schauen Sie sich die Websites an.
- ✓ Holen Sie von den ausgewählten Kontrollstellen **Angebote für die Zertifizierung** ein und entscheiden Sie sich dann für eine.

- ✓ Stellen Sie die geforderten **Unterlagen** für die Erstkontrolle zusammen.
- ✓ Überprüfen Sie die **Lagerung**: Bio- und konventionelle Produkte müssen getrennt gelagert werden. Das heißt nicht in getrennten Räumen, aber es muss für alle im Team klar sichtbar sein, in welchen Kisten sich die Bio-Zutaten befinden und in welchen die anderen.
- ✓ Bewahren Sie die **Bio-Lieferscheine** getrennt auf, damit Sie die Warenflüsse dokumentieren können. Wie viel Bio-Essen Sie rausgeben, muss in einem nachvollziehbaren Zusammenhang zu der Menge an Bio-Produkten stehen, die Sie einkaufen.

**TIPP:** Die Zertifizierung ist geschafft? Glückwunsch! Jetzt nicht nachlassen: Dokumentieren Sie all Ihre Bio-Aktivitäten im Betrieb weiterhin sorgfältig. Denn Kontrollen finden ab jetzt jährlich statt.



## Stimmt das, dass ich eigene Lagerräume für die Bio-Produkte haben muss?



➔ Nein! Das ist ein Märchen, das sich leider hartnäckig hält. Vorgeschrieben ist lediglich, dass konventionelle und Bio-Produkte „getrennt“ gelagert werden. Das kann aber auch einfach heißen, in getrennten Kisten oder Regalen. Hauptsache, alle im Team können auch im stressigen Alltag leicht erkennen, in welcher Kiste sich die Bio-Zwiebeln befinden und in welcher die anderen. Sie können sie beispielsweise farblich kennzeichnen oder gut sichtbar das Biosiegel draufkleben.

Auch bei der Zubereitung müssen Sie darauf achten, dass Bio-Zutaten nicht mit konventionellen gemischt oder ausgetauscht werden. Machen Sie sich einfach zur Regel: Gleiche Zutaten oder Gerichte in verschiedenen Qualitäten nicht am selben Tag anbieten. So hat alles seine Ordnung, und die Öko-Kontrollstelle ist zufrieden.

## Ist es nicht besser, gleich ganze Bio-Gerichte anzubieten, als nur Zutaten auszutauschen?

➔ Es ist toll, dass Sie an die Bio-Umstellung offenbar mit echtem Schwung rangehen! Und natürlich sind wir die Letzten, die Sie bremsen möchten.

Wir haben allerdings die Erfahrung gemacht: Kleine Veränderungen sind nicht nur einfacher umzusetzen, sondern lassen sich auch besser auf Dauer durchhalten. In diesem Fall heißt „kleine Veränderungen“, erst mal einzelne Zutaten auszutauschen. Sie erleichtern sich dadurch nicht nur die Beschaffung und die Kalkulation, sondern auch die Zertifizierung.

Zertifizierung? Ja. Denn in Deutschland dürfen Sie mit Bio nur werben, wenn Sie das



### TIPP

Auch **Bio-Aktionstage oder -wochen** sind kontrollpflichtig, aber eine weitere Möglichkeit für einen guten Einstieg.

Zertifizierungsverfahren erfolgreich durchlaufen haben. Das bedeutet einen erhöhten Verwaltungsaufwand, der mit der Dokumentation vergleichbar ist, den Sie von der HACCP-Dokumentation kennen. Der Verwaltungsaufwand variiert leicht, je nachdem in welcher Form Sie Bioprodukte einsetzen. Was heißt das? Bieten Sie gleich ein ganzes Bio-Gericht an, müssen Sie dafür sorgen, dass alle der landwirtschaftlichen Zutaten (also abgesehen Zutaten wie Wasser oder Salz) tatsächlich aus Bio-Anbau stammen. Das betrifft auch das Öl und den Pfeffer, die Sie für dieses eine Gericht brauchen. Was heißt: Etliche Zutaten haben Sie künftig in Küche und Lager doppelt und müssen darauf achten, dass die Bio-Ware nicht mit der konventionellen vermischt oder verwechselt werden kann.

Bei einem Komplettaustausch von ein bis zwei Zutaten zum Start ist das einfacher. Weil sich die Kontrollen nur damit befassen, bleibt der Aufwand erst einmal übersichtlich, und Sie können stolz verkünden: „Ab jetzt alle frischen Kartoffeln aus Bio-Anbau!“ Oder die Zwiebeln. Oder der Salat. Und im nächsten Schritt gibt es dazu vielleicht auch Bio-Quark oder Bio-Salatöl.

## Gibt es noch andere Möglichkeiten, mit regionalen Bio-Lebensmitteln einzusteigen?

➔ Die meisten denken bei der Umstellung erst mal an die Mittagsverpflegung – und an die dazu nötigen Mengen vorverarbeiteter Produkte. Aber Sie können es sich einfacher machen, wenn Sie den Blick weiten: Wie wäre es mit Backwaren für den Kiosk? Mit Brötchen für das Frühstück in der Kantine oder Bio-Obst, das nachmittags bereitsteht? All das braucht geringere Mengen und ist deshalb einfacher zu beschaffen als vorge schnittenes Gemüse.

In Hessen gibt es verschiedene Bio-Verarbeitungsbetriebe, darunter Bio-Metzgereien, Bio-Bäckereien oder bio-milchverarbeitende Betriebe, mit denen Sie kooperieren können. Auch so unterstützen Sie die regionalen Wertschöpfungsketten.



## Muss das denn sein mit der Bio-Zertifizierung?

➔ Ja, **die Zertifizierung ist rechtsverbindlich** und daran lässt sich nichts ändern. Wenn Sie nach Abschluss des Kontrollverfahrens das Bio-Zertifikat in den Händen halten und es im Gasträum aufhängen, trägt

es aber auch zur Glaubwürdigkeit bei. Sie zeigen Ihren Gästen, dass Sie es mit Ihrem Engagement in Sachen Bio ernst meinen. Es ist daher ein Kommunikationsinstrument.

## Wir haben schon mit Bio begonnen. Jetzt wollen wir den Anteil erhöhen. Wie schaffen wir das am besten?

➔ Großartig, dass Sie Ihren Weg so motiviert weitergehen! Machen Sie ihn nicht mit starren Zielvorgaben holpriger als nötig. „Erhöhung des Bio-Anteils von 40 auf 60 Prozent“ ist natürlich ein edler Vorsatz – aber ein Blick auf Warenverfügbarkeit und Kalkulation zeigen, dass so manches ehrgeizige Ziel gar nicht so einfach umsetzbar ist. Das gilt gerade, wenn die Bio-Produkte auch noch aus der Region kommen sollen, dort aber vielleicht gar nicht in den entsprechenden Mengen produziert werden können.

Gehen Sie daher lieber andersherum vor: Schauen Sie, was für Ihren Betrieb sinnvoll und machbar ist. Ein, zwei weitere Produkte, die Sie auf Bio umstellen? Eine ganze Komponente? Oder ab jetzt ein Bio-Gericht pro Woche? Lassen Sie sich beraten, erkundigen Sie sich nach der Warenverfügbarkeit und befragen Sie Ihre Kalkulationen. Und dann erhöhen Sie den Bio-Anteil nach und nach, statt sich an Prozentwerten abzuarbeiten. Oder Sie suchen Landwirt\*innen auf und versuchen gemeinsam Produkt- und Anbauabsprachen zu treffen, um Ihnen ein erweitertes Sortimentsangebot zu sichern.



# Beschaffung

## So kommen die Lebensmittel zu Ihnen

### Normalerweise bestelle ich beim Großhandel, und die Ware wird täglich geliefert. Wie läuft das denn mit Bio?

➔ Möglicherweise ein bisschen anders. Denn zum einen gibt es noch nicht viele reine Großhandelsbetriebe, zum anderen reicht deren Geschäftsvolumen in der Regel nicht für tägliche Lieferungen aus. Sie sollten also in Ihre Planung mit einbeziehen, dass Sie vielleicht nur ein-, zweimal pro Woche



#### TIPP

Wenn Sie erst einmal nur mit wenigen Produkten anfangen und sich nicht gleich umstellen möchten, dann erkundigen Sie sich doch, ob Ihr bisheriger Großhandelsbetrieb **auch ein Bio-Sortiment** anbietet, das zu Ihrem Bedarf passt!

beliefert werden und auch Ihre Bestellung mit einem gewissen Vorlauf aufgeben müssen. Das ist natürlich unpraktisch, wenn Sie nur zweimal im Jahr eine Bio-Aktionswoche vorhaben. Verwenden Sie aber regelmäßig Bio-Lebensmittel, dann spielt sich dieser neue Rhythmus erfahrungsgemäß schnell ein.

## Warum gibt es nur so wenige Bio-Lieferstrukturen?

➔ Weil Bio immer noch eher die Ausnahme als die Regel ist. In Deutschland wurde 2019 nur auf einem Zehntel der landwirtschaftlichen Flächen Biolandbau betrieben, in Hessen sind es rund 16 Prozent, Tendenz steigend. In privaten Haushalten wächst die Nachfrage nach Bio-Lebensmitteln kontinuierlich. Immer mehr Menschen möchten auch beim täglichen Einkauf einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten.

Im Außer-Haus-Markt kommt diese Entwicklung allerdings deutlich verzögert an. Der Anteil von Bio liegt hier nach Schätzungen bei lediglich 1,5 Prozent des Umsatzes. Von Gastronomie und Großküchen hört man zu dem Thema häufig, sie würden ja gern mehr Bio einsetzen, aber das Angebot sei halt nicht da – und wenn, dann zu teuer. Dem

halten Landwirtschaftsbetriebe und Lebensmittelproduzenten entgegen, sie könnten nicht auf Öko umstellen oder Bio-Lebensmittel in großen Mengen produzieren, solange die Nachfrage so gering sei.

Was hier Henne ist und was Ei, das weiß wohl niemand. Fest steht: Damit der Bio-Anteil wachsen kann, müssen genügend Akteurinnen und Akteure auf beiden Seiten erste Schritte gehen.

### TIPP

Wie wäre es, ganz neue Wege zu gehen? **Tun Sie sich doch mit einem regionalen Landwirtschaftsbetrieb zusammen:** Sie garantieren Abnahmemengen und werden dafür bevorzugt beliefert, können vielleicht sogar Einfluss nehmen auf das, was angebaut wird. Durch so eine Partnerschaft haben Sie die Chance, gemeinsam zu wachsen.

## Ist es nicht schlecht für die Umwelt, wenn die Bio-Lebensmittel einen weiteren Weg haben?

➔ Weil es noch nicht viele reine Bio-Großhandelsbetriebe gibt, kann es tatsächlich sein, dass der nächstgelegene die Ware aus 150 Kilometern Entfernung zu Ihnen bringen muss. Das ist sicher nicht ideal, stimmt. Andererseits wird die Rolle, die der Transport für den ökologischen Fußabdruck eines

Lebensmittels spielt, oft überschätzt. In den fließen nämlich noch viele andere wichtige Faktoren mit ein: die Art des Anbaus (bio oder konventionell) und damit unter anderem der Einsatz von Dünge- und Spritzmitteln, der Wasser- und Flächenbedarf, der Grad der Verarbeitung, die Verpackung ...

### TIPP

Für kleine Betriebe wie zum Beispiel Kitas sind **Biokisten** eine gute Möglichkeit, um mit Bio einzusteigen. Diese Abokisten werden bequem geliefert, und die Produkte darin stammen oft aus der Region (Fragen Sie explizit nach einer Regionalvariante nach). Der Inhalt einer Kiste reicht vielleicht nicht zur Vollverpflegung, aber Rohkost und hin und wieder Ofengemüse sollten drin sein. Und das ist ein guter Anfang!

Aber natürlich ist es grundsätzlich sinnvoll, Transportkilometer zu sparen! Diese Möglichkeiten haben Sie:

- Sie sehen sich nach Direktvermarkter\*innen um: Gibt es **Bio-Betriebe in Ihrer Nähe**, die Ihnen beispielsweise Kartoffeln oder Gemüse liefern können? (Siehe Seite 11)
- Sie **bündeln Bestellungen**, statt die Lieferant\*innen jede Woche für ein einziges Produkt zu Ihnen fahren zu lassen.
- Sie schauen, ob Ihr konventioneller **Großhandelsbetrieb ein Bio-Sortiment** hat, das für Ihre Bedürfnisse schon ausreicht.

Im Grunde läuft aber auch hier alles auf die Frage hinaus: Was ist Ihnen wichtig? Vor allem die Regionalität? Oder vor allem der Bio-Anbau? Wenn Sie das für sich beantworten, dann wissen Sie auch, an welcher Stelle Sie Kompromisse am ehesten verschmerzen können.

## Gibt es die Convenience-Produkte, die ich für meine Großküche brauche, überhaupt in Bio-Qualität?

➔ Ja. Die allermeisten gibt es sogar schon lange, und es werden immer mehr. Geschälte Bio-Kartoffeln wurden zum Beispiel schon Mitte der Neunziger angeboten. Geschnittenes Gemüse, Tiefkühlprodukte, Kartoffelpüreeflocken – alles im Angebot. Zugegeben, nicht alles ist überall auch als regionales Bio-Produkt verfügbar. Die gute

Nachricht lautet aber: Für Kartoffeln, Zwiebeln oder Möhren sind Verarbeitungsbetriebe nahezu hessenweit vorhanden, vereinzelt auch für Molkereiprodukte und Fleischwaren. Wenn Sie im Internet recherchieren, sollte es Ihnen gelingen, entsprechende Vorverarbeitungsbetriebe zu finden.



## Kann man denn geschälte Kartoffeln oder geschnittenes Gemüse überhaupt noch als Bio bezeichnen, wenn alles in Plastik verpackt ist?

➔ Auf jeden Fall! Ein Bio-Lebensmittel ist eins, das nach den Regeln der EU-Ökoverordnung produziert wurde. Wenn die Kartoffel aus biologischer Landwirtschaft stammt und nicht mit konventionellen Produkten oder im Bio-Bereich verbotenen Zusatzstoffen in der Packung landet, dann ist sie auch nach der Verarbeitung noch eine Bio-Kartoffel.

Was tatsächlich hinter der Frage steht, ist das Wissen, dass die Plastikverpackung womöglich nicht supernachhaltig ist. Stimmt – vielleicht. Denn auch hier muss man schauen, was die Alternativen wären. Eine Verpackung, in der das Produkt womöglich schneller verdirbt? Lebensmittelverschwendung ist ja auch nicht nachhaltig. Oder die frischen Kartoffeln von Hand schälen? Sicher schön, in der Großküche aber kaum umsetzbar. Also stehen die in Plastik verpackten, vorgeschälten Bio-Kartoffeln wahrscheinlich eher den in Plastik verpackten, vorgeschälten konventionellen Kartoffeln gegenüber als den ungeschälten Bio-Kartoffeln. Dann doch lieber die Bio-Convenience-Ware!

# Ich bekomme die gewünschten bio-regionalen Produkte nicht in der Menge, die ich brauche. Was mache ich jetzt?

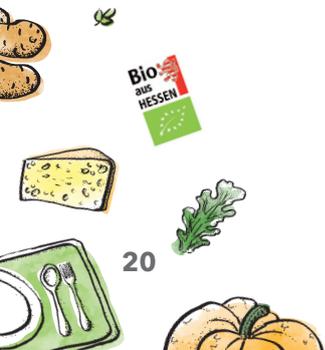
➔ Abhängig von Ihrer Betriebsgröße kann es schon mal sein, dass Sie Kompromisse eingehen müssen. Denn das regionale Bio-Angebot ist begrenzt, und es gibt noch nicht überall genügend Verarbeitungsbetriebe, um gerade Großbetrieben regionale Bio-Produkte in beliebigen Mengen zu liefern. Sprechen Sie am besten erst einmal mit einer Beraterin oder einem Berater. Legen Sie fest, welche Produkte aus ökologischer Erzeugung stammen sollen und welche zusätzlich aus der Region. Erkundigen Sie sich nach den entsprechenden Gebindegrößen.

Und planen Sie vor allem nicht zu spontan: Sehr kurzfristig sind große Mengen regionaler Bio-Produkte selten zu beschaffen. Mal eben für übermorgen tausend Portionen Schweinelende bestellen, das geht (noch) nicht. Aber mit jeder Bestellung, mit jedem abgenommenen Produkt tragen Sie dazu bei, dass sich Bio weiter durchsetzt und irgendwann hoffentlich auch in großen Mengen verfügbar sein wird.



## TIPP

Denken Sie über die Mittagsverpflegung hinaus! Sie können regionale Bio-Produzentinnen und -Produzenten auch unterstützen, indem Sie morgens belegte Bio-Brötchen anbieten oder nachmittags einen Obstkorb mit Bio-Äpfeln aufstellen.



# Kalkulation und Kosten

## Der Umgang mit einem anderen Preisgefüge

### Warum sind Bio-Produkte teurer?

- ➔ Es stimmt, dass Bio-Lebensmittel oft mehr kosten als konventionelle. Das hat verschiedene Gründe:
  - ⦿ Weil **keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel** zum Einsatz kommen, sind die Erträge im Ökolandbau geringer als in der konventionellen Landwirtschaft.
  - ⦿ Gleichzeitig bedeutet Bio einen **höheren Aufwand**: beispielsweise zur Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit und zum Schutz der Pflanzen vor Schädlingen und Unkraut.
  - ⦿ In der Tierhaltung entstehen höhere Kosten unter anderem durch das teurere **Bio-Futter** und dadurch, dass **weniger Tiere pro Fläche** gehalten werden dürfen.

- ⦿ Und weil immer noch relativ wenig Bio produziert wird, treibt auch die **mangelnde Verfügbarkeit** großküchengerechter Ware so manchen Preis in die Höhe.

Guckt man sich die Sache allerdings im Detail an, dann sieht das Bild gar nicht mehr so eindeutig aus. Es gibt nämlich durchaus inzwischen **Bio-Produkte, die preislich mit konventionellen mithalten können** – sofern diese nicht gerade am alleruntersten Ende der Preisskala angesiedelt sind. Sprich: Wenn Sie bisher Markenudeln einkaufen, dann sehen Sie sich doch mal nach vergleichbaren Bio-Produkten um. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass viele Bio-Produkte (Joghurt, Nudeln etc.) in Bio-Qualität oft günstiger sind als konventionelle Markenprodukte.

## Wie kann ich mir die Umstellung auf Bio-Produkte leisten?

➔ Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein Anteil von **10 bis 20 Prozent Bio-Produkten in Großküchen so gut wie kostenneutral** funktioniert. Die Voraussetzung ist allerdings, dass Sie nicht einfach 1:1 Bio-Lebensmittel bestellen, wo Sie bisher konventionelle eingesetzt haben – sondern dass Sie sich mit Ihren Speiseplänen und Rezepten hinsetzen und clever kalkulieren.

Diese Überlegungen können Sie anstellen:

- ⊙ **Bei welchen Lebensmitteln ist der Preisunterschied zwischen Bio und konventionell am geringsten?** Gerade Kartoffeln und Trockenwaren wie Nudeln und Linsen sind gute Startpunkte, um mit geringem finanziellem Aufwand einzusteigen.
- ⊙ **Können Sie sparen, indem Sie bestimmte Produkte in größeren Mengen bestellen und lagern?** Sehen Sie sich im Großhandel nach Großgebinden um und vergleichen Sie die Preise.
- ⊙ **Lassen sich nur einzelne Zutaten austauschen statt ganzer Gerichte oder Komponenten?** Bieten Sie die Linsensuppe mit Würstchen insgesamt als Bio-Gericht an, könnte sich die Umstellung beim Wareneinsatz empfindlich bemerkbar machen. Tauschen Sie dagegen nur die

konventionellen Linsen gegen Bio-Ware aus, ist der Unterschied verschwindend gering.

- ⊙ **Können Sie das Rezept so verändern, dass die Menge besonders kostspieliger Bio-Zutaten reduziert wird?** Sie könnten zum Beispiel im Chili con Carne den Fleischanteil reduzieren und dafür mehr Bohnen einsetzen. Oder weniger von dem teuren Bio-Käse über den Nudelauflauf streuen.

### TIPP

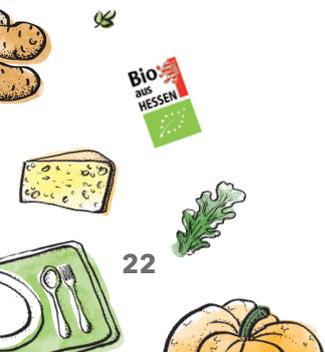
In vielen Großküchen sammeln sich über die Jahre Produkte an, die gewohnheitsmäßig gekauft werden, obwohl sie gar nicht wirklich nötig sind oder mit vertretbarem Aufwand selbst gemacht werden können. Sehen Sie sich einmal kritisch um: Gibt es hier Einsparpotenziale? Wenn Sie beispielsweise Gemüse selbst verarbeiten, können Sie die Schälabfälle nutzen, um eigene Gemüsebrühe zu kochen, statt das Fertigprodukt zu kaufen.

- ⊙ **Können Sie die Mehrkosten für die Bio-Produkte an anderer Stelle ausgleichen?** Wenn Sie im Winterhalbjahr beispielsweise auf frische Tomaten, Paprika und Gurken verzichten (oder sie zumindest nur punktuell einsetzen) und stattdessen **günstigem Wintergemüse** einen Platz auf dem Speiseplan geben, können Sie eine Menge Kosten einsparen – sogar dann, wenn Sie Kohl, Rote Bete oder Knollensellerie in Bio-Qualität beziehen.

## Kommunikation: Gut informiert

➔ Nicht alle Gäste schreien sofort vor Begeisterung auf, wenn Sie mit Bio anfangen. Leider ist Bio bei manchen noch mit einem negativen Image verbunden. Informieren Sie Ihre Gäste über das, was Sie vorhaben. Plakate oder Tischaufsteller, auf denen über die Lieferbetriebe informiert wird, zum Beispiel ein Foto von Landwirt\*innen und seinen Betrieben mit dem Titel „Unsere Bio-Kartoffeln stammen vom Landwirt Hans Müller aus Musterdorf“. Die Gäste möchten sehen, wer hinter den Produkten steckt.

Übrigens auch, wer in der Küche täglich kocht. Ein Bild vom Küchenteam im Speiseraum mit dem Schriftzug „Wir kochen täglich für Sie“. Diese Maßnahmen schaffen Vertrauen und Transparenz. „Storytelling“, also Geschichten erzählen, wie „Heute gibt es das Lieblingsgericht unseres Auszubildenden“. Das sind authentische Geschichten aus der Küche, die durchaus zur Vertrauensbildung beitragen.



# Immer mehr Gäste fragen nach Bio-Fleisch - aber wie schaffen wir da die Umstellung?

➔ Die Sache mit dem Fleisch ist knifflig, zugegeben: Einerseits finden es bei diesem Lebensmittel immer mehr Menschen wichtig, wo es herkommt und wie die Tiere gehalten wurden. Andererseits ist bei Fleisch der **Preisunterschied zu konventionellen Produkten am höchsten**. Ein Dilemma!



Fangen Sie daher am besten nicht mit den Edelteilen an, sondern mit dem, was mach- und kalkulierbar ist. Klassiker sind vergleichsweise günstige Produkte wie **Hackfleisch oder Würstchen**. Sinnvoll ist es außerdem, die Fleischmengen zu reduzieren: etwas kleinere Würstchen und Frikadellen anzubieten, die Hackfleischfüllung für die Paprika mit Reis oder Bulgur zu ergänzen oder im Hähnchencurry den Gemüseanteil zu erhöhen.

Und noch eine Maßnahme hilft Ihnen, den Fleischverbrauch dauerhaft herunterzuschrauben: Achten Sie darauf, wirklich attraktive vegetarische Gerichte anzubieten. Erst wenn die fleischlosen Alternativen in Ihrer Küche nicht mehr nach ungeliebtem Pflichtprogramm schmecken, werden Ihre Gäste gern zugreifen.

Weniger Fleisch zu essen, wäre auch im Sinne der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie empfiehlt, dass sich das Fleischangebot in einem 5-Tage-Wochenessensplan auf zweimal beschränken sollte. Die Umsetzung wäre nicht nur aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll, sondern auch für den Klimaschutz gut.



Link zu den DGE-Qualitätsstandards

## TIPP

Wenn es Ihnen und Ihren Gästen vor allem darum geht, dass die Tiere anständig gehalten werden, dann sehen Sie sich doch auch einmal bei **konventionellen Landwirtschaftsbetrieben** in Ihrer Region um. Vielleicht finden Sie ja einen, bei dem die Rinder auf der Weide stehen oder die Hühner Auslauf ins Freiland haben. Gerade in Sachen Tierhaltung gilt ohnehin: Einfach mal vorbeischaun und sich selbst ein Bild machen.

# Gibt es auch Einsparmöglichkeiten bei anderen tierischen Lebensmitteln?

➔ Für **Milchprodukte** gilt im Grunde das Gleiche wie für Fleisch. Konzentrieren Sie sich im ersten Schritt auf die günstigeren Artikel: Milch und Joghurt beispielsweise, die günstiger zu haben sind als Sahne und Käse. **Je fetter ein Milchprodukt, desto stärker schlägt der Preisunterschied zwischen bio und konventionell zu Buche.**

Spielen Sie ruhig etwas an Ihren Rezepten herum und probieren Sie aus, wo es Einsparpotenziale gibt: Joghurt statt Crème fraîche, Magerquark statt Sahnequark, Milch statt Sahne. Und vielleicht muss an manchen Stellen überhaupt kein Milchprodukt sein. So manche Gemüsecremesuppe kommt auch ohne Sahne aus. Und in Öl geröstete Semmelbrösel mit Kräutern hat nicht erst die vegane Community zum Ersatz für Parmesan auf Pasta erhoben, sondern sie werden in manchen Teilen Italiens ganz traditionell so verwendet.

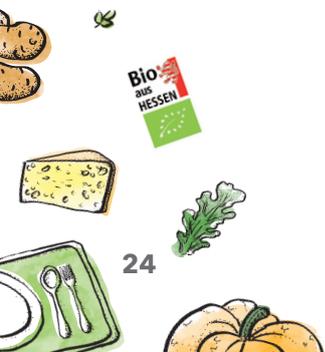
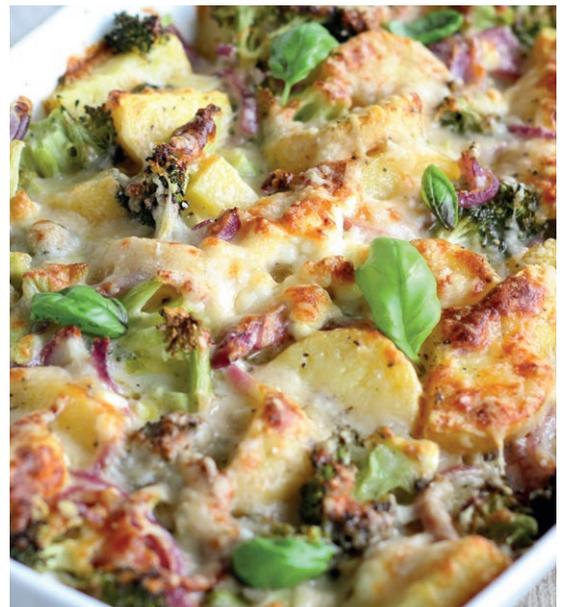
# Bei uns bleiben immer viele Reste übrig. Ich möchte aber Bio-Ware nicht wegwerfen. Was kann ich tun?

➔ Lebensmittel wegzuwerfen ist nicht nur einfach schade, sondern Sie zahlen auch gleich dreifach: den Einkauf, die Personalkosten für die Verarbeitung und die Entsorgung. Vom Nachhaltigkeitsaspekt mal ganz zu schweigen!

Ob es dabei um Bio-Lebensmittel geht oder nicht: Wenn Lebensmittelverschwendung in Ihrem Betrieb ein Thema ist, dann versuchen Sie ihr auf den Grund zu gehen.

- ① **Verderben Lebensmittel regelmäßig schon in der Vorratshaltung?** Dann checken Sie ab, ob alles korrekt gelagert wird und ob Sie Einkauf und Speisepläne besser aufeinander abstimmen können, damit nichts zu weit im Voraus angeliefert wird.
- ② **Bleiben häufig zubereitete Speisen übrig?** Dann überprüfen Sie zuerst Ihre Mengenkalkulation. Aber überlegen Sie auch selbstkritisch, woran es liegen könnte, dass bestimmte Gerichte nicht gut ankommen. Findet Kohlrabi in dicker Mehlschwitze keine Fans in der Kantine, dann probieren Sie es vielleicht mal mit Kohlrabi als Rohkost oder nur mit ein bisschen Butter gedünstet. Fragen Sie ruhig Ihre Gäste, was ihnen nicht so gut schmeckt und warum.

Gerade wenn Sie auf Bio umsteigen – aber nicht nur dann –, ist es sinnvoll, die Speisepläne so zu gestalten, dass **Reste möglichst an den folgenden Tagen mitverbraucht werden** können. Natürlich nur, wenn sie noch nicht den Gästen präsentiert wurden. Die übrig gebliebenen Salzkartoffeln vom einen Tag wandern dann vielleicht in das Bauernfrühstück am nächsten. Die Reste des heutigen Möhrengemüses finden morgen im Auflauf Verwendung, und fertig gegarter Couscous, der gestern als Beilage angeboten wurde, gibt danach den Bratlingen für den Gemüseburger Substanz. So müssen Sie deutlich weniger wegwerfen und tun nicht nur Ihrer Kalkulation und Ihrem Gewissen etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.



## HESSISCHE ESSGESCHICHTEN

## „Ist jede alte Wurst eine Ahle Wurst?“



**N**ein! Und damit da auch in Zukunft keine Verwechslungen aufkommen, soll sich die nordhessische Ahle Wurst (oder Ahle Wurst) nach Willen ihrer Fans künftig mit dem Zeichen „g. g. A.“ (geschützte geografische Angabe) schmücken dürfen. Noch ist es nicht so weit, aber der Verein Slowfood hat diese **nordhessische Wurstspezialität** bereits in seine „Arche des Geschmacks“ aufgenommen und setzt sich dafür ein, dass ihre traditionelle handwerkliche Herstellung erhalten bleibt.

Ahle Wurst bedeutet allerdings tatsächlich „alte Wurst“, und der Name weist auf ihre **ungewöhnlich lange Reifezeit** hin. Erst nach vier bis sechs Wochen (je nach Dicke) ist die Wurst essbar, und häufig reift sie noch viel länger hängend nach - Monate, manchmal auch über ein Jahr. Alt ist auch ihre regionale Tradition. Weil nämlich in den Wäldern Nordhessens so viele Eichen standen, hielten sich in der Gegend früher fast alle Leute mindestens ein Schwein. Das schlug sich im Wald den Bauch mit Eicheln voll und brauchte deshalb fast kein zusätzliches

Futter. Im Winter wurde es geschlachtet, und das Fleisch versorgte die Familie über viele Monate hinweg. Dazu musste es natürlich haltbar gemacht werden - zum Beispiel in Form von Wurst.

Und wie schmeckt sie nun, die Ahle Wurst? Als Rohwurst erinnert sie ein bisschen an Salami, bleibt aber im Innern bröseliger als die italienische Cousine. Welche Gewürze hineinkommen, ob Knoblauch sein muss oder nicht und ob die Wurst komplett luftgetrocknet oder zusätzlich leicht geräuchert wird, dazu haben Wurstfans in Nordhessen von Ort zu Ort und von Metzgerei zu Metzgerei verschiedene Ansichten. Da hilft nur: durchprobieren und die Lieblings-Ahle-Wurst finden!



# Hinweise für die regionale Produktion und Belieferung

## Benötigen alle Großküchen auch große Mengen?

Nein. Auch eine Kita-Küche, die nur 25 Essen am Tag ausgibt, ist laut Definition eine Großküche. Aber eine Großverbraucher\*in ist sie deshalb noch lange nicht. Denn als Großverbraucher\*in zählt erst, wer täglich etwa hundert Essen und mehr zubereitet.

Ein kleiner, aber feiner Unterschied, der für Sie sehr entscheidend sein kann. Denn eine große Betriebskantine hat ganz andere Erwartungen an ihren Lieferbetrieb als eine Kita. Kleine Betriebe wie besagte Kita kaufen häufig ähnlich ein wie Privathaushalte. Sie benötigen Haushaltungsmengen, weil sie meist keinen Platz haben, um Lebensmittel zu lagern.

In einer Landeskantine oder einer Klinik kann das ganz anders aussehen. Hier sind häufig große Mengen und ganz andere Gebindegrößen gefragt, natürlich mit den entsprechenden Preisabschlägen. Die Betriebe möchten außerdem just in time beliefert werden, nach Möglichkeit täglich oder zumindest mehrmals in der Woche, und zwar möglichst gleich frühmorgens, bevor die Arbeit in der Küche losgeht.

# Wie Kunden gewinnen? Was gibt es da an Tipps, wenn eine Landwirt\*in sagt, ich möchte Großküchen als Kunden gewinnen?

➔ Für große Großküchen gilt noch viel mehr als für kleine: Sie brauchen absolute Zuverlässigkeit. Heute sind mal keine roten Paprika lieferbar? Für einen Bioladen, der die Schoten bestellt hat, ist das in der Regel kein allzu großes Drama – dann gibt es halt morgen wieder welche. In einer Großküche platzt dagegen die ganze Speiseplanung für den Tag.

Die große Frage ist also: Welche Verlässlichkeit können Sie bieten? Welche Lieferrhythmen? Und welche Mengen? Danach sollten Sie entscheiden, ob Großküchen überhaupt für Sie als Kunden infrage kommen. Und wenn ja, dann überlegen Sie, ob es auch der riesige Caterer sein darf oder ob Sie nicht doch lieber gezielt Kitas, kleinere Seniorenheime und andere übersichtliche Einrichtungen ansprechen.

Versuchen Sie gemeinsam mit der anvisierten Küche eine Entwicklung zu starten: Welche Produkte werden gebraucht, kann eine Verarbeitung dafür entwickelt werden und sind feste Lieferverträge möglich? Wenn erst einmal keine dauerhafte Belieferung möglich ist, bieten Sie den Küchen an, dass Sie für Aktionen zur Verfügung stehen. Hofbesichtigungen für die Mitarbeitenden oder Verkostungsaktionen in der Betriebskantine sind Beispiele dafür, wie sich Geschäftsbeziehungen aufbauen lassen.

## Wer unterstützt mich?



- Die **Ansprechpartner\*innen der Hessischen Ökomodell-Regionen** helfen Ihnen gerne bei der Kontaktvermittlung zu möglichen Abnehmern Ihrer Produkte. Die vollständigen Kontaktdaten finden Sie auf Seite 48 oder immer aktuell unter: [www.oekomodellregionen-hessen.de](http://www.oekomodellregionen-hessen.de)



- ECHT HESSISCH! Kontaktplatz**  
Auf dieser interaktiven Plattform zur Vernetzung von Erzeugung, Verarbeitung und Gastronomiebetrieben können Sie sich kostenlos anmelden, Ihre Waren anbieten oder Kontakt zu suchenden Abnehmer\*innen aufnehmen.  
<https://kontaktplatz-hessen.de>



- Die **hessischen Bio-Anbauverbände** mit ihren individuellen Vermarktungsorganisationen helfen Ihnen ebenfalls gerne bei der Abnahme Ihrer Bio-Produkte und der Vermittlung möglicher Verarbeitungsbetriebe und gastronomischer Einrichtungen. Die aktuellen Kontaktdaten finden Sie bei der **Vereinigung Ökologischer Landbau in Hessen e.V. (VÖL)**  
[www.voel-hessen.de](http://www.voel-hessen.de)

## „Was muss man über Äbbelwoi wissen?“

**V**or allem eines: Stellen Sie niemals der französischen Geschäftspartnerin oder dem englischen Bekannten „Cidre“ oder „Cider“ in Aussicht, wenn Sie diese Gäste in eine Ebbelwoi-Wirtschaft in Frankfurt-Sachsenhausen ausführen! Die beiden könnten sonst ihr herbes Wunder erleben. Denn gefällig ist nichts an der hessischen Variante des Apfelweins. Manche sagen sogar, man müsse sich den Ebbelwoi erst schöntrinken. Aber das ist natürlich üble Nachrede und spätestens nach dem vierten Schoppen (oder „Schobbe“) vergessen.

Hessischer Apfelwein, also je nach Dialekt Ebbelwoi, Äppelwoi oder Ebbelwei, wird traditionell aus alten Apfelsorten hergestellt, die nur einen geringen Fruchtzuckergehalt und dafür umso mehr spritzige Säure aufweisen. Diese Äpfel wachsen auf den verbliebenen Streuobstwiesen in und um

Frankfurt, seit der Weinanbau an diesen Stellen im 19. Jahrhundert durch die Reblaus unrentabel wurde. Doch in den letzten Jahren drohte der traditionelle, sehr herbe Ebbelwoi an Beliebtheit zu verlieren, worauf Produzenten mit süßeren Sorten oder sogar trendigen Äpfel-Mixgetränken reagierten. Für große Keltereien reichen die Mengen hessischer Streuobstwiesen natürlich nicht aus, weshalb sie auf Fruchtsaftkonzentrate und Äpfel aus nicht-hessischem Obstbau zurückgreifen.

Wer aber die über 500-jährige Tradition des hessischen Apfelweins kennenlernen möchte, setzt sich am besten in eine Sachsenhausener Ebbelwoi-Kneipe - und zwar eine, die noch selbst keltert. Ursprünglich wurde das durch einen Bembel, den typischen salzglasierten Apfelweinkrug, im Fichtenkranz angezeigt. Weil dieses Zeichen aber nicht geschützt ist, hilft nur nachfragen.

Gefunden? Dann nehmen Sie Platz und bestellen Sie am besten bembelweise für die ganze Tischrunde. Getrunken wird aus kleinen Gläsern mit rautenförmigem Muster, den Gerippten. Wer den Ebbelwoi nicht pur mag, trinkt ihn mit Mineralwasser gespritzt. Und was gibt's dazu? Na - Handkäs mit Musik natürlich! Aber auch Brezeln oder Rippchen mit Kraut. Hauptsache deftig und eine gute Unterlage, auch wenn der Alkoholgehalt des Ebbelwois mit 5 bis 7 Prozent übersichtlich bleibt.

Übrigens: Winter und Kälte sind keine Ausreden, einen Bogen um den Apfelwein zu machen. Denn den gibt's auch als heißes Getränk. Wohl bekomm's!



# Hinweise für öffentliche Träger und nicht-öffentliche Trägerschaften

## Wie unterstützen wir die regionalen Großküchen und Lieferstrukturen?

Sie möchten, dass die kommunalen Großküchen in Ihrem Verantwortungsbereich Teil des Wandels sind und deshalb nachhaltiger werden und/oder sich bei der Beschaffung regionaler orientieren. Das ist großartig, denn durch die Umstellung von Schulkantinen, Krankenhausküchen oder Kantinen der öffentlichen Verwaltung können Sie wirklich etwas bewegen.

Allerdings stellen sich am Anfang dazu viele Fragen. Die wichtigsten beantworten wir hier.

# Wir wollen in der Ausschreibung für eine Kantinenbetreiberfirma Kriterien der Nachhaltigkeit wie Bio-Ware oder regionale Herkunft festschreiben. Was müssen wir dabei beachten?

➔ Vor allem: Überlegen Sie gut, was realistisch machbar ist und wie Sie die Vorgaben so gestalten, dass sie auch tatsächlich der Idee der Nachhaltigkeit und Regionalität dienen. Bevor Sie also die Ausschreibung formulieren, machen Sie am besten so etwas wie eine kleine Machbarkeitsstudie. Denn niemandem ist gedient, wenn ein hoher Anteil Bio-Rohware festgeschrieben wird, der



Bedarf aber gar nicht aus der Nähe gedeckt werden kann. Das führt dann unter Umständen dazu, dass künftig statt konventionellen Kartoffeln aus der direkten Umgebung plötzlich Bio-Kartoffeln aus fernen Ländern eingekauft werden müssen – weder für die Umwelt noch für die regionale Wirtschaft ein Gewinn.

Rechnen Sie also zunächst den konkreten Bedarf an Lebensmitteln für die betreffende Großküche aus. Forschen Sie dann nach, ob diese Produkte und Mengen tatsächlich zum angestrebten Prozentsatz mit Bio-Ware aus der Nähe gedeckt werden können und ob es entsprechende Lieferstrukturen und Großhandelsbetriebe dafür gibt. Und nicht zuletzt: Ist die Vorgabe mit dem zur Verfügung stehenden Budget umsetzbar? Kontaktieren Sie für diese Überlegungen gegebenenfalls Beraterinnen oder Berater (s. Seite 11).

## Können wir den Bio-Anteil für die Großküche festschreiben?

➔ Ja, denn Bio ist ein durch die EU-Ökoverordnung definierter und geschützter Begriff. Sie müssen sich lediglich klarmachen, was Sie mit **Bio-Anteil** genau meinen:

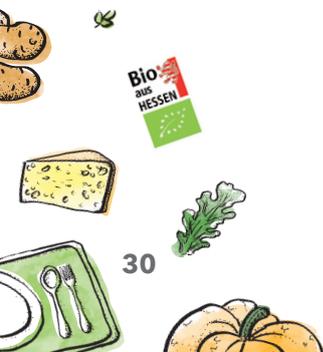
- Den Anteil am Warenwert aller eingesetzten Rohstoffe? Dann stellen clevere Cateringunternehmen die teure Bio-Limonade in die Getränketheke und sind damit fein raus.
- Den Anteil am Gewicht aller eingesetzten Rohstoffe? Dann könnten preiswerte Bio-Kartoffeln oder Bio-Äpfel als Feigenblatt dienen, während beim Fleisch konventionelle Billigware verwendet wird.

Um solche Schlupflöcher zu vermeiden, sollten Sie **unbedingt den Warenwertanteil der Bio-Ware separat für jede Warengruppe festlegen**. Das könnte beispielsweise so lauten:



*„Saisonales Frischgemüse stammt zu mindestens x Prozent des Gewichtes [alternativ: des Warenwertes in Euro] aus ökologischer Erzeugung, gemessen an der Gesamtmenge des eingesetzten Frischgemüses.“*

Überlegen sollten Sie außerdem, wie Sie die Vorgaben überprüfen möchten. Und Sie müssen, sobald die Bewerbungen der Caterer eingehen, kontrollieren, dass die potenziellen Betreiber bio-zertifiziert sind.



# Können wir den Anteil an regionalen Lebensmitteln für die Großküche festschreiben?

➔ Leider geht das nicht, zumindest nicht so einfach wie bei Bio. Das würde dem Diskriminierungsverbot der EU widersprechen: Alle Marktteilnehmer\*innen in der EU müssen bei öffentlichen Ausschreibungen gleiche Chancen haben. Die Kartoffeln der Landwirtin/des Landwirts aus dem nächsten Dorf dürfen nicht von vornherein gegenüber denen aus Ungarn bevorzugt werden, und der spanische Caterer mit seinen tiefgekühlten Produkten muss unter gleichen Wettbewerbsbedingungen mit dem Kantinenbetreiber vor Ort konkurrieren können.

Was also tun, wenn es aus guten Gründen künftig mehr regionale Lebensmittel in der Großküche geben soll? Fest steht: In der Ausschreibung darf nichts stehen wie „regional“, „aus einem Umkreis von 50 km“, „aus dem Regierungsbezirk XY“ oder Ähnliches. Möglich ist zum Beispiel:

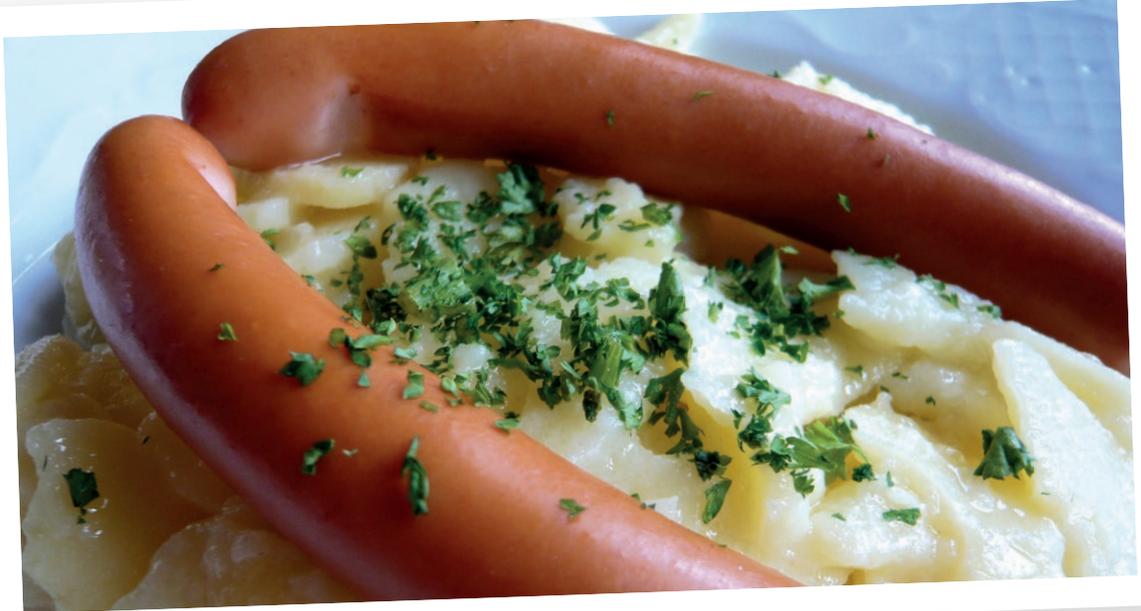
- ⦿ **Über den Anteil an Frischeprodukten:** Wenn Sie in Ihrer Ausschreibung festlegen, wie viel Frischware Sie pro Warengruppe verlangen, verhindern Sie zumindest, dass in der Großküche lediglich Tiefkühlware von weither aufgewärmt wird.
- ⦿ **Über den Anteil saisonaler Ware:** Sie können für frisches Obst und Gemüse zudem fordern, dass ein bestimmter Anteil durch saisonale Ware bestritten wird. Dabei legen Sie am besten Monat für Monat fest, welche Obst- und Gemüsesorten zu wählen sind.
- ⦿ **Über Beschränkung der Warmhaltezeiten:** Sie können vermeiden, dass zubereitete Speisen von weither angeliefert werden, indem Sie in der Ausschreibung die Warmhaltezeiten beschränken. Das geht nämlich – im Gegensatz zu einer Beschränkung der Anfahrt in Kilometern.



## TIPP

Lassen Sie sich für die Ausschreibung **von erfahrenen Stellen beraten!** So verhindern Sie, dass Sie über gut gemeinte, aber leider nicht mit dem EU-Vergaberecht konforme Regelungen stolpern.

## "Was ist der Unterschied zwischen einem Frankfurter und einem Wiener Würstchen?"



**E**in Frankfurter Würstchen stammt aus Frankfurt, ein Wiener Würstchen kann überall hergestellt worden sein. Bestellt man allerdings in Wien eine Frankfurter, bekommt man – nach unserem Verständnis jedenfalls – eine Wiener; verlangt man dort Wiener Wurst, bekommt man Aufschnitt. Klingt kompliziert? Dröseln wir es auf.

Frankfurt am Main hat eine lange Wursttradition. Ob allerdings die Würste, die 1562 zur Feier der Krönung Maximilians II. in einen am Spieß gebratenen Ochsen gefüllt wurden, schon Ähnlichkeit mit den heutigen Frankfurter Würstchen haben, weiß man nicht so genau. Sicher war das Fleisch dafür gröber zerkleinert. Heute versteht man unter der Frankfurter eine Wurst mit feiner Fülle aus reinem Schweinefleisch, die gebrüht und dann ganz leicht geräuchert wird. Serviert wird sie als Paar und nur kurz erhitzt. In Deutschland ist klar: Nur eine Wurst aus Frankfurt am Main darf sich Frankfurter Wurst nennen.

Weil aber diese geschützte Herkunftsbezeichnung nur national gilt, konnte schon im 19. Jahrhundert ein cleverer Metzger, der sein Handwerk in Frankfurt gelernt hatte und dann nach Wien ausgewandert war, dort selbst seine Würste als „Frankfurter“ anbieten. Er wandelte das Rezept leicht ab, indem er einen Anteil Rindfleisch zum Schweinefleisch gab. Und weil das aus Sicht der Deutschen und vor allem der Frankfurter so gar nichts mehr mit dem traditionellen Frankfurter Würstchen zu tun hatte, wurde die neue Kreation hierzulande als Wiener Würstchen bekannt. In Wien selbst versteht man unter „Wiener“ dagegen eine Schnittwurst.

Ihren Siegeszug durch die Welt trat das lange Brühwürstchen allerdings unter dem Namen an, den ihr der Erfinder in Erinnerung an seine Herkunft gegeben hatte: Frankfurter. Wien, Frankfurt – aus Sicht von Wurstfans in New York oder Sydney sind das wohl akademische Unterschiede. Hauptsache, es knackt beim Reinbeißen! Wer aber zünftig und (stil)echt Frankfurter Würstchen essen möchte, setzt sich am besten in eine Frankfurter Kneipe und bestellt ein Paar.



# Eine Woche Hessisch Bio für die Großküche

## Ein Speiseplan mit Rennergerichten

Im Folgenden werden wir Ihnen zeigen, wie Sie diese Gerichte mit ein paar einfachen Schritten nachhaltiger und „hessischer“ gestalten können.

Dieser Speiseplan bezieht sich auf Hauptgerichte einer 5-Tage-Woche einer Mittagsverpflegung. Portionsgrößen für Kinder müssen angepasst werden.

| Montag              | Dienstag         | Mittwoch    | Donnerstag | Freitag        |
|---------------------|------------------|-------------|------------|----------------|
| Spaghetti Bolognese | Hühner frikassée | Curry-Wurst | Pizza      | Seelachs-filet |

Ein Speiseplan bestehend aus den Alternativgerichten ist in Bezug auf die empfohlene Fleisch- und Fischhäufigkeit pro Woche DGE-konform. Der DGE-Standard sieht für eine 5-Tage-Mittagsverpflegung maximal ein- bis zweimal Fleisch (je nach Einrichtung) und einmal Fisch vor.

Die **Nährwerte** wurden für eine erwachsene Person mit 70 kg und einem Kalorienverbrauch von 2000 kcal pro Tag berechnet. Laut DGE ist es empfehlenswert 25 Prozent der täglichen Energiemenge mit der Mittagsmahlzeit zu sich zu nehmen. Dabei sollten höchstens 30 Prozent der Kalorien durch Fett und etwa 50 Prozent der Kalorien durch Kohlenhydrate aufgenommen werden. Es werden 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag benötigt. Durch andere Mahlzeiten an einem Tag können erhöhte Werte ausgeglichen werden. Aus einer Nährwertperspektive sind die Gerichte nicht ideal, was typisch für "Rennergerichte" ist.

Ein möglicher Richtwert für die nachhaltigere Gestaltung eines Gerichtes ist der **CO<sub>2</sub>-Äquivalent**. Zum Vergleich der Gerichte wurden die Werte im folgenden mit dem Rechner des Projektes "Große Küche auf kleiner Flamme" berechnet.



[co2rechner.grossekueche-kleineflamme.de](http://co2rechner.grossekueche-kleineflamme.de)

### DGE Nährwertempfehlung Mittagessen

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 500 kcal |
| Fett          | 16,7 g   |
| Kohlenhydrate | 62,5 g   |
| Protein       | 14,0 g   |

In diesem Kapitel finden Sie auch noch ein paar typische hessische Rezepte:

- Einen Erbseneintopf,
- die Frankfurter Grüne Soße,
- Odenwälder Schnitzel mit Kochkäse und Butterkartoffeln,
- und als Dessert ein leckeres hessisches Apfel-Tiramisu.

# Montag

## Nährwertvergleich

Die Mittagsmahlzeit sollte laut DGE 25 Prozent der täglichen Nährstoffe liefern. Dies gilt auch für die Kalorienzufuhr. Mit einer durchschnittlichen Empfehlung für



Erwachsene von 1800-2500 kcal am Tag, liegt das „Rennergericht“ Spaghetti Bolognese mit 900 kcal deutlich darüber. Mit fast 100 kcal pro Portion weniger, ist die Alternative Spaghetti Napoli zwar immer noch eine kleine Kalorienbombe, aber schon etwas besser.

Auch in Bezug auf die Proteinzufuhr schneiden die Spaghetti Napoli besser ab. Die 80 g Rindfleisch schlagen bei den Spaghetti Bolognese so deutlich zu Buche, dass das Gericht bereits fast den Tagesbedarf an Protein eines durchschnittlichen Erwachsenen deckt. Da in Deutschland bei einem Großteil der Menschen ein Proteinüberschuss in der Ernährung zu finden ist, ist auch hier das Alternativgericht mit nur 2/3 der Proteinmenge im Vergleich zum Rennergericht, die gesündere Variante.

## Spaghetti Bolognese

### in fruchtiger Tomatensauce mit Parmesan

| Zutaten:          | Menge für 100 Portionen: |
|-------------------|--------------------------|
| Spaghetti         | 15 kg                    |
| Tomatenpulpo      | 25 kg                    |
| Hackfleisch Rind  | 8 kg                     |
| Parmesan gerieben | 2 kg                     |
| Karottenwürfel    | 5 kg                     |
| Zwiebelwürfel     | 5 kg                     |
| Rosmarin          |                          |
| Thymian           |                          |
| Salz              |                          |
| Pfeffer           |                          |
| Olivenöl          | 1 l                      |

### Zubereitung:

Hackfleisch in Öl anbraten, Zwiebeln begeben und mitdünsten, Tomatenpulpo und die Gewürze begeben, nach der Hälfte der Kochzeit die Karotten begeben. So lange köcheln lassen, bis die Bolognese ein sämige Konsistenz hat. Die Bolognese mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in Salzwasser kochen und abschütten. Mit der Bolognese anrichten und mit Parmesan bestreuen.

### Spaghetti Bolognese (1 Portion)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Brennwert     | <b>908 kcal</b> |
| Fett          | 28 g            |
| Kohlenhydrate | 118,9 g         |
| Protein       | <b>46,1 g</b>   |

Spaghetti  
Bolognese in  
Bio-Qualität:

**-22 kg  
CO<sub>2</sub>**



## Spaghetti Napoli

in fruchtiger Tomatensauce mit Parmesan

### Zutaten: Menge für 100 Portionen:

Vollkorn-Spaghetti 15 kg

Tomatenpulpo 25 kg

Parmesan gerieben 2 kg

Zwiebelwürfel 5 kg

Rosmarin

Thymian

Salz

Pfeffer

Olivenöl 2 l

### Zubereitung:

Zwiebeln, Rosmarin und Thymian in Olivenöl anschwitzen und Tomatenpulpo begeben. Bei schwacher Hitze 1 Stunde köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkorn-Spaghetti in Salzwasser kochen und abschütten. Vollkorn-Spaghetti mit der Tomatensauce in einem tiefem Teller anrichten und mit Parmesan garnieren. Das Olivenöl über die Nudeln nappieren.

**TIPP:** Als Topping können gerne ein paar frische Kräuter gereicht werden. Basilikum eignet sich geschmacklich besonders gut.

### Spaghetti Napoli (1 Portion)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Brennwert     | <b>813 kcal</b> |
| Fett          | 26,8 g          |
| Kohlenhydrate | 106,8 g         |
| Protein       | 29,4 g          |

Spaghetti Napoli  
in Bio-Qualität:

**-114 kg  
CO<sub>2</sub>**

### CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei 100 Portionen

| Maßnahme  | Einsparungen<br>in kg CO <sub>2</sub> -<br>Äquivalent |
|---|---|
| Spaghetti Bolognese in Bio-Qualität                         | <b>-22 kg</b>   |
| Umstellung auf Spaghetti Napoli in konventioneller Qualität | <b>-108,2 kg</b>                                      |
| Umstellung auf Spaghetti Napoli in Bio-Qualität             | <b>-114,7 kg</b>                                      |

Allein durch das Weglassen des Fleisches können in diesem Gericht 106,5 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent auf 100 Portionen eingespart werden.

### TIPP

- Bei dem Rindfleisch ist das Einsparpotential am größten. Jedoch ist Bio-Rindfleisch deutlich teurer als konventionelles. Es wäre möglich, die höheren Kosten durch den Einsatz einer geringeren Menge abzufangen.
- Bei Nudeln und Tomaten ist der Preisunterschied zwischen bio und konventionellen Produkten nicht ganz so hoch. Diese machen zudem einen hohen Anteil an beiden Gerichten aus, wodurch sofort ein hoher Bioanteil erreicht wird. Diese Produkte eignen sich somit besonders für den Einstieg in die Umstellung auf mehr Bio-Produkte.

# Dienstag

## Nährwertvergleich

Der Brennwert des Alternativgerichts entspricht den Empfehlungen der DGE für die Mittagsverpflegung, während das Hühnerfrikassee mit mehr als der doppelten Kalorienzahl deutlich darüber liegt. Auch die Menge an Fett und Protein des Alternativgerichts kommt näher an die Empfehlungen als das „Rennergericht“.

Das Alternativgericht ist somit sowohl für die Gesundheit als auch die schlanke Linie eine gute „Alternative“.



## Hühnerfrikassee

vom Landhuhn mit Erbsen, Butter und Naturreis

| Zutaten:               | Menge für 100 Portionen: |
|------------------------|--------------------------|
| Suppenhuhn             | 30 kg                    |
| Erbsen                 | 3 kg                     |
| Naturreis              | 5 kg                     |
| Butter                 | 2,4 kg                   |
| Mehl                   | 1,8 kg                   |
| Sahne                  | 2 l                      |
| Wasser                 |                          |
| Worcestersauce separat | 1 l                      |
| Lorbeer, Pfefferkörner |                          |
| Salz, Pfeffer          |                          |
| Karotte                | 1,5 kg                   |
| Sellerie               | 1,5 kg                   |
| Lauch                  | 1,5 kg                   |

## Zubereitung:

Suppenhühner mit dem Gemüse und den Gewürzen gar kochen. Aus der Butter und Mehl eine Roux herstellen und mit der Brühe und Sahne auffüllen, sodass 30 Liter Soße entstehen. Die Suppenhühner abzupfen und mit den Erbsen in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in gesalzenem Wasser kochen, abschütten und in Butter schwenken. Das Frikassee mit dem Reis anrichten und die Worcestersoße separat dazu anbieten.

### Hühnerfrikassee (1 Portion)

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Brennwert     | <b>1291 kcal</b> |
| Fett          | <b>88,6 g</b>    |
| Kohlenhydrate | 58,6 g           |
| Protein       | 66,4 g           |

Hühnerfrikassee in Bio-Qualität:

**-30 kg  
CO<sub>2</sub>**

Bio  
aus  
HESSEN

## Vegetarisches Reisgericht

vegetarisches Reisgericht mit Pilzen und Gemüse

### Zutaten: Menge für 100 Portionen:

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Erbsen                 | 3 kg   |
| Naturreis              | 5 kg   |
| Butter                 | 2,4 kg |
| Mehl                   | 1,8 kg |
| Sahne                  | 2 l    |
| Wasser                 |        |
| Worcestersauce separat | 1 l    |
| Lorbeer, Pfefferkörner |        |
| Salz, Pfeffer          |        |
| Karotte                | 1,5 kg |
| Sellerie               | 1,5 kg |
| Lauch                  | 1,5 kg |
| Pilze                  | 3 kg   |
| Zwiebelwürfel          | 1 kg   |
| Öl                     | 0,5 l  |

### Zubereitung:

Pilze mit dem Öl und den Zwiebeln kurz anbraten. Das Gemüse gar kochen. Aus der Butter und Mehl eine Roux herstellen und mit der Brühe und Sahne auffüllen, sodass 30 Liter Soße entstehen. Die Pilze und die Erbsen in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in gesalzenem Wasser kochen, abschütten und in Butter schwenken. Pilz-Gemüse-Soße mit dem Reis anrichten und die Worcestersoße separat dazu anbieten.

### CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei 100 Portionen

| Maßnahme   | Einsparungen in kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent |
|--|--|
| Hühnerfrikassee in Bio-Qualität                        | <b>-30 kg</b>                                  |
| Umstellung auf Alternative in konventioneller Qualität | <b>-101,5 kg</b>                               |
| Umstellung auf Alternative in Bio-Qualität             | <b>-118,5 kg</b>                               |

Das Suppenhuhn alleine verursacht 105 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent auf 100 Portionen.

#### TIPP

- Beim Reis lohnt es sich auf die Anbaumethode zu achten. Durch Nutzung von Reis aus Trockenanbau werden 30 Prozent der Treibhausgasemissionen gegenüber dem aus Nassanbau gespart. In diesem Fall 10 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent auf 100 Portionen.

#### Vegetarisches Reisgericht (1 P.)

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 574 kcal |
| Fett          | 32,8 g   |
| Kohlenhydrate | 59,3 g   |
| Protein       | 10,2 g   |

Vegetarisches  
Reisgericht  
konventionell:  
**-118,5kg  
CO<sub>2</sub>**

# Mittwoch

## Nährwertvergleich

Das Curry-Wurst-Gericht liegt etwas über den Brennwert-Empfehlungen der DGE für die Mittagsverpflegung. Auch der Fettgehalt ist sehr hoch. Diese Mahlzeit alleine deckt bereits fast den Tagesbedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen. Bei der Alternative sehen die Werte etwas besser aus. Beides ist jedoch immer noch zu hoch.



### Currybratwurst (1 Portion)

|               |                 |
|---------------|-----------------|
| Brennwert     | <b>878 kcal</b> |
| Fett          | <b>50,2 g</b>   |
| Kohlenhydrate | 79,3 g          |
| Protein       | 26,0 g          |

Currywurst in  
Bio-Qualität:

**-9,5 kg  
CO<sub>2</sub>**

## Klassische Currybratwurst mit knusprigen Fritten und Alibisalat

### Zutaten: Menge für 100 Portionen:

|   |        |
|---|--------|
| Metzgerbratwurst<br>gebrüht fein à 100g | 10 kg  |
| Pommes                                  | 15 kg  |
| Pflücksalat                             | 3 kg   |
| Currysauce                              | 10 kg  |
| Curry zum Streuen                       | 1,8 kg |

### Currysauce Menge pro 100 Portionen (10 kg)

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Ketchup              | 7 kg   |
| Tomatenpulpo         | 3 kg   |
| Apfelsaft            | 2 kg   |
| Zwiebel              | 2 kg   |
| Ingwer frisch        | 0,4 kg |
| Curry nach Geschmack | 1,5 kg |
| Honig                | 0,2 kg |
| Salz                 | 0,2 kg |

Pfeffer

### French Dressing Menge pro 100 Portionen (2 kg)

|               |        |
|---------------|--------|
| Schalotten    | 0,1 kg |
| Gemüsebrühe   | 0,4 kg |
| Rapsöl        | 1 kg   |
| Weißweinessig | 0,4 kg |
| Senf          | 0,1 kg |

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Bratwurst braten und mit den frittierten Pommes anrichten. Currysauce über die Bratwurst geben und mit Curry bestreuen, den Salat mit French Dressing anmachen und dazu anrichten.

#### Currysauce

Zwiebeln in Streifen schneiden und mit dem Curry andünsten. Ingwer und Apfelsaft begeben und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Ketchup und Tomatenpulpo auffüllen und leicht köcheln lassen. Honig begeben und die Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### French Dressing

Schalotten in der Brühe garziehen, mit den anderen Zutaten mischen und mit einem Stabmixer hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Klassische Currybratwurst mit knusprigen Fritten und Alibisalat

**Zutaten:** Menge für 100 Portionen:

**Metzgerbratwurst  
gebrüht fein à 80g** 8 kg

Pommes 15 kg

Pflücksalat 3 kg

Currysauce 10 kg

Curry zum Streuen 1,8 kg

**Currysauce** Menge pro 100 Portionen (10 kg)

Ketchup 7 kg

Tomatenpulpo 3 kg

Apfelsaft 2 kg

Zwiebel 2 kg

Ingwer frisch 0,4 kg

Curry nach Geschmack 1,5 kg

Honig 0,2 kg

Salz 0,2 kg

Pfeffer

**French Dressing** Menge pro 100 Portionen (2 kg)

Schalotten 0,1 kg

Gemüsebrühe 0,4 kg

Rapsöl 1 kg

Weißweinessig 0,4 kg

Senf 0,1 kg

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Bratwurst braten und mit den frittierten Pommes anrichten. Currysauce über die Bratwurst geben und mit Curry bestreuen, den Salat mit French Dressing anmachen und dazu anrichten.

#### Currysauce

Zwiebeln in Streifen schneiden und mit dem Curry andünsten. Ingwer und Apfelsaft begeben und um die Hälfte reduzieren lassen. Mit Ketchup und Tomatenpulpo auffüllen und leicht köcheln lassen. Honig begeben und die Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### French Dressing

Schalotten in der Brühe garziehen, mit den anderen Zutaten mischen und mit einem Stabmixer hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei 100 Portionen

| Maßnahme   | Einsparungen<br>in kg CO <sub>2</sub> -<br>Äquivalent |
|--|---|
| Currywurst in Bio-Qualität                               | <b>-13,5 kg</b>                                       |
| Umstellung auf 80g Bratwurst in konventioneller Qualität | <b>-5,0 kg</b>  |
| Umstellung auf 80g Bratwurst in Bio-Qualität             | <b>-8,5 kg</b>  |

Durch die Verringerung der Fleischmenge kann CO<sub>2</sub> eingespart werden. Verringert man beispielsweise die Fleischmenge von 100 g Würsten um 20 Prozent auf 80 g Würste, so werden bei 100 Portionen 5 kg CO<sub>2</sub> eingespart.

### Curry-Wurst mit reduzierter Fleischmenge (1 Portion)

Brennwert **831 kcal**

Fett **46,6 g**

Kohlenhydrate 79,1 g

Protein 22,4 g

Currywurst  
mit 20% weniger  
Fleisch in Bio-Qualität:  
**-13,5 kg  
CO<sub>2</sub>**

# Donnerstag

## Nährwertvergleich

Beide Gerichte liegen sehr deutlich über den Empfehlungen der DGE für eine Mittagsverpflegung, was den Kaloriengehalt angeht. Die Schinken-Salami-Pizza allerdings noch deutlicher als die Paprika-Pizza.

Bei der Schinken-Salami-Pizza deckt zudem das Gericht alleine die empfohlene Tagesdosis an Protein. Da in Deutschland bei einem Großteil der Menschen ein Proteinüberschuss in der Ernährung zu finden ist, ist das Alternativgericht hier die bessere Wahl. Auch der Fettgehalt ist hier näher an den Empfehlungen.

### Schinken-Salami-Pizza (1 Portion)

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Brennwert     | <b>1187 kcal</b> |
| Fett          | 42,5 g           |
| Kohlenhydrate | 133,2 g          |
| Protein       | <b>59,5 g</b>    |

Salami-Schinken-Pizza in Bio-Qualität:

**-22,8 kg  
CO<sub>2</sub>**



40



## Salami-Schinken-Pizza

| Zutaten:             | Menge für 100 Portionen:                |
|----------------------|---|
| Pizzateig            | 25 kg                                   |
| Tomatensauce         | 10 kg                                   |
| Mozzarella gerieben  | 8 kg                                    |
| Salami geschnitten   | 5 kg                                    |
| Kochschinken         | 5 kg                                    |
| Champignons          | 2 kg                                    |
| Pizzateig            | Menge pro 100 Portionen à 30 cm (25 kg) |
| Weizenmehl           | 16,5 kg                                 |
| Wasser lauwarm       | 10 kg                                   |
| Olivenöl             | 0,85 kg                                 |
| Hefe frisch          | 0,075 kg                                |
| Salz                 | 0,5 kg                                  |
| Zucker               | 0,25 kg                                 |
| Tomatensauce         | Menge für pro 100 Portionen (10 kg)     |
| Tomatenpulpo         | 10 kg                                   |
| Tomatenmark          | 2 kg                                    |
| Zwiebel gewürfelt    | 2 kg                                    |
| Basilikum getrocknet | 0,1 kg                                  |
| Oregano getrocknet   | 0,1 kg                                  |
| Salz, Pfeffer        |   |
| Olivenöl             | 0,25 kg                                 |

## Zubereitung:

Pizzateig auf 30 cm Durchmesser ausrollen, mit Tomatensauce bestreichen und mit dem Mozzarella bestreuen. Salami und Schinken abwechselnd auf der Pizza verteilen. Champignons in Streifen schneiden und ebenfalls verteilen. Bei hoher Temperatur kurz backen.

### Pizzateig

Salz in Wasser auflösen und die Hefe begeben. Das Mehl und die anderen Zutaten mit einer Maschine oder mit der Hand verkneten. Sobald der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt, abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend für 36 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ca. 250g schwere Teigugeln formen.

### Tomatensauce

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und mit Tomatenpulpo auffüllen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Tomatenmark, Oregano und Basilikum begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Paprika-Pizza

### Zutaten: Menge für 100 Portionen:

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Pizzateig                  | 25 kg  |
| Tomatensauce               | 10 kg  |
| Mozzarella gerieben        | 5 kg   |
| Schafskäse                 | 4 kg   |
| Schwarze Oliven ohne Stein | 2 kg   |
| Paprika gemischt           | 3 kg   |
| Basilikum Blätter frisch   | 0,1 kg |

### Pizzateig Menge pro 100 Portionen à 30 cm (25 kg)

|                |          |
|----------------|----------|
| Weizenmehl     | 16,5 kg  |
| Wasser lauwarm | 10 kg    |
| Olivenöl       | 0,85 kg  |
| Hefe frisch    | 0,075 kg |
| Salz           | 0,5 kg   |
| Zucker         | 0,25 kg  |

### Tomatensauce Menge für pro 100 Portionen (10 kg)

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Tomatenpulpo         | 10 kg   |
| Tomatenmark          | 2 kg    |
| Zwiebel gewürfelt    | 2 kg    |
| Basilikum getrocknet | 0,1 kg  |
| Oregano getrocknet   | 0,1 kg  |
| Salz, Pfeffer        |         |
| Olivenöl             | 0,25 kg |

### Zubereitung:

Pizzateig auf 30cm Durchmesser ausrollen und mit Tomatensauce bestreichen. Mozzarella und Schafskäse auf den Teig verteilen. Paprika waschen vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Oliven mit der Paprika auf den Teig verteilen und die Pizza bei hoher Temperatur backen. Mit den Basilikumblättern garnieren.

#### Pizzateig

Salz in Wasser auflösen und die Hefe begeben. Das Mehl und die anderen Zutaten mit einer Maschine oder mit der Hand verkneten. Sobald der Teig elastisch ist und nicht mehr klebt, abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen. Anschließend für 36 Stunden abgedeckt ruhen lassen. Ca. 250g schwere Teigkugeln formen.

#### Tomatensauce

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und mit Tomatenpulpo auffüllen. Ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Tomatenmark, Oregano und Basilikum begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei 100 Portionen

| Maßnahme   | Einsparungen in kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent |
|--|--|
| Salami-Schinken-Pizza in Bio-Qualität                    | <b>-32,8 kg</b>                                |
| Umstellung auf Paprika-Pizza in konventioneller Qualität | <b>-42,0 kg</b>                                |
| Umstellung auf Paprika-Pizza in Bio-Qualität             | <b>-52,4 kg</b>                                |

Durch das Weglassen der beiden Wurstsorten lassen sich 51 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalent auf 100 Portionen sparen.

#### TIPPS

- Für Kinder, die vielleicht nicht so gerne Oliven essen, eignet sich auch anderes Gemüse, wie Mais.
- Die Beläge der Gemüse Pizza können auch saisonal angepasst werden. Vielleicht probieren Sie im Herbst mal Kürbis-Pizza aus?

### Paprika-Pizza (1 Portion)

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Brennwert     | <b>1022 kcal</b> |
| Fett          | 37,1 g           |
| Kohlenhydrate | 134,6 g          |
| Protein       | 36,9 g           |

Paprika-Pizza  
in Bio-Qualität:  
**-52,4 kg**  
**CO<sub>2</sub>**

# Freitag

## Nährwertvergleich

Das Gericht entspricht in der Kalorienhöhe etwa den Empfehlungen der DGE für die Mittagsverpflegung.

Die DGE empfiehlt einmal die Woche in 5 Verpflegungstagen Fisch anzubieten, da er viele wünschenswerte Inhaltsstoffe hat, wie hochwertiges Protein, Vitamin B12, Selen, Zink und gut verfügbares Eisen. Seelachs ist zudem ein guter Jodlieferant.

Um noch mehr Fett und Kalorien einzusparen, kann die Menge der Aioli pro Portion verringert bzw. weggelassen werden.

### Seelachsfilet (1 Portion)

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 494 kcal |
| Fett          | 13,9 g   |
| Kohlenhydrate | 55,0 g   |
| Protein       | 31,2 g   |

### Saibling (1 Portion)

|               |          |
|---------------|----------|
| Brennwert     | 577 kcal |
| Fett          | 21,2 g   |
| Kohlenhydrate | 55 g     |
| Protein       | 38,2 g   |

## Seelachsfilet

### Zutaten: Menge für 100 Portionen:

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Seelachsfilet                 | 14 kg    |
| Kartoffeln Drillinge geschält | 15 kg    |
| Vollei                        | 1 kg     |
| Panierbrot                    | 4 kg     |
| Mehl                          | 0,5 kg   |
| Zitrone                       | 3 kg     |
| Salz, Pfeffer                 |          |
| Öl                            | 5 kg     |
| Butter                        | 0,5 kg   |
| Petersilie kraus              | 0,003 kg |

### Limonenaioli Menge pro 100 Portionen

|               |         |
|---------------|---------|
| Mayonnaise    | 1 kg    |
| Saure Sahne   | 0,5 kg  |
| Limonen       | 0,15 kg |
| Salz, Pfeffer |         |

### Zubereitung:

Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Kartoffeln in Salzwasser garen und im Anschluss in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Seelachs goldbraun backen und mit der Limonenaioli und Kartoffeln servieren. Mit einer Zitronenecke garnieren.

### Limonenaioli

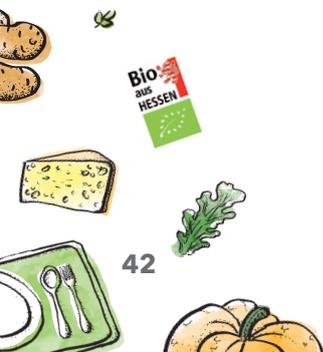
Abrieb von den Limonen herstellen. Limonen halbieren und entsaften. Abrieb und Saft mit der Mayonnaise und saure Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Tipp:

Dazu passend servieren Sie je nach Saison frisches Gemüse. Für 100 Portionen können 15 kg kalkuliert werden.

Seelachsfilet-Gericht in Bio-Qualität:

**-7 kg  
CO<sub>2</sub>**



## Saibling

| Zutaten:                      | Menge für 100 Portionen: |
|-------------------------------|--------------------------|
| Saiblingfilet                 | 14 kg                    |
| Kartoffeln Drillinge geschält | 15 kg                    |
| Vollei                        | 1 kg                     |
| Panierbrot                    | 4 kg                     |
| Mehl                          | 0,5 kg                   |
| Zitrone                       | 3 kg                     |
| Salz, Pfeffer                 |                          |
| Öl                            | 5 kg                     |
| Butter                        | 0,5 kg                   |
| Petersilie kraus              | 0,003 kg                 |
| Limonenaioli                  | Menge pro 100 Portionen  |
| Mayonnaise                    | 1 kg                     |
| Saure Sahne                   | 0,5 kg                   |
| Limonen                       | 0,15 kg                  |
| Salz, Pfeffer                 |                          |

### Zubereitung:

Saibling mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Kartoffeln in Salzwasser garen und im Anschluss in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Saibling goldbraun backen und mit der Limonenaioli und Kartoffel servieren. Mit einer Zitronenecke garnieren.

#### Limonenaioli

Abrieb von den Limonen herstellen. Limonen halbieren und entsaften. Abrieb und Saft mit der Mayonnaise und saure Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Tipp:

Dazu passend servieren Sie je nach Saison frisches Gemüse 150 g pro Portion. Für 100 Portionen können 15 kg kalkuliert werden.

### CO<sub>2</sub>-Einsparungen bei 100 Portionen

| Maßnahme                              | Einsparungen in kg CO <sub>2</sub> -Äquivalent |
|---------------------------------------|--|
| Zutaten Seelachsfilet in Bio-Qualität | <b>-7,0 kg</b>                                 |

Die DGE empfiehlt einmal die Woche Fisch anzubieten, da er viele wünschenswerte Inhaltsstoffe hat, wie hochwertiges Protein, Vitamin B12, Selen, Zink und gut verfügbares Eisen.

#### TIPPS

- Um noch mehr Fett und Kalorien einzusparen, kann die Menge der Aioli pro Portion verringert bzw. weggelassen werden.
- Für Kinder den Fisch gerne in „Fischstäbchenform“ anbieten.
- Für eine nachhaltigere Gestaltung dieses Gerichtes kann der Seelachs aus nachhaltiger Fischerei bezogen werden. Hierzu gibt es einige Siegel, die eine nachhaltige Fischerei kennzeichnen. Diese finden Sie z.B. hier:



Für Vegetarier\*innen in Ihrer Einrichtung bietet es sich an zu den Kartoffeln **Frankfurter Grüne Soße** anzubieten. Siehe hierzu Seite 45.

# Hessische Rezepte

Hier ein paar typische hessische Rezepte ganz ohne Nährwertangaben und Alternativen, einfach regional:

## TIPP

• Es darf natürlich gerne mit regionalen und ökologischen Zutaten zubereitet werden. Dafür bieten sich besonders tolle hessische Äpfel, eine Frankfurter Grüne-Soße-Kräutermischung und Odenwälder Handkäse an.

## Omas Erbseneintopf

mit Wurzelgemüse, Kartoffeln, frischen Kräutern, Bockwurst und Zwiebelbrot

| Zutaten:                              | Menge für 100 Portionen:       |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Erbsen halbiert                       | 10 kg                          |
| Zwiebeln frisch geschnitten in Würfel | 2,5 kg                         |
| Kartoffel gewürfelt                   | 6 kg                           |
| Lauch                                 | 2 kg                           |
| Karottenwürfel                        | 2 kg                           |
| Selleriewürfel                        | 2 kg                           |
| Petersilie glatt geschnitten          | 0,3 kg                         |
| Frankfurter Bockwurst à 100g          | 10 kg                          |
| Zwiebelbrot                           | 5 kg                           |
| Wasser                                |                                |
| Salz, Pfeffer                         |                                |
| Zwiebelbrot                           | Menge pro 100 Portionen (5 kg) |
| Weizenmehl                            | 3,25 kg                        |
| Roggenmehl                            | 3,25 kg                        |
| Lauwarmes Wasser                      | 4,50 kg                        |
| Trockenhefe                           | 0,1 kg                         |
| Röstzwiebeln                          | 1,25 kg                        |
| Salz                                  | 0,1 kg                         |
| Prise Zucker                          |                                |

## Zubereitung:

Erbsen über Nacht einweichen. Abschütten und abwaschen. Mit Wasser knapp bedecken und zum Kochen bringen. Wurzelgemüse und Kartoffeln begeben und weiter köcheln lassen, bis ein sämiger Eintopf entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bockwurst in gesalzenem Wasser heiß werden lassen. Den Eintopf anrichten und mit der Petersilie garnieren. Die Bockwurst mit einer Scheibe Zwiebelbrot separat anrichten.

## Zwiebelbrot

Mehl mit Salz und der Trockenhefe mischen. Lauwarmes Wasser und Röstzwiebeln begeben und verkneten. Den Teig in 500g Laibe portionieren und abgedeckt ca. 1 Stunde in der Backform gehen lassen. Bei ca. 180°C 35 Minuten backen.



## Frankfurter Grüne Soße

mit Ei oder Hähnchenschnitzel

| Zutaten:                      | Menge für 100 Portionen: |
|-------------------------------|--------------------------|
| Kartoffeln Drillinge geschält | 15 kg                    |
| Frankfurter grüne Kräuter     | 3 kg                     |
| Saure Sahne                   | 2,5 kg                   |
| Schmand                       | 2,5 kg                   |
| Eier gekocht                  | 3 kg                     |
| Senf                          | 0,8 kg                   |
| Salz, Pfeffer                 |                          |

### Zubereitung:

Kräuter zupfen, waschen und trocken schleudern. Mit der sauren Sahne und Schmand mixen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Eier unterheben. Kartoffeln in Salzwasser garen und im Anschluss in Butter schwenken. Die Fleischliebhaber essen sie zu einem Schnitzel, egal ob Hähnchen, Schwein oder Kalb. Vegetarischer Klassiker ist die Variante mit gekochten Eiern.

## Hessisches Apfel-Tiramisu

| Zutaten:                       | Menge für 100 Portionen: |
|--------------------------------|--------------------------|
| Magerquark                     | 2,5 kg                   |
| Mascarpone                     | 2,5 kg                   |
| geschlagene Sahne              | 5 kg                     |
| Zucker                         | 1,5 kg                   |
| Zitronensaft<br>nach Geschmack | 0,1 kg                   |
| Apfelmus                       | 6 kg                     |
| Äpfel                          | 2 kg                     |
| Löffelbiskuit                  | 1 kg                     |
| Minze                          | 0,15 kg                  |

### Zubereitung:

Magerquark, Mascarpone, Zucker, Zitronensaft verrühren und die geschlagene Sahne unterheben. Abwechselnd mit dem Apfelmus in ein Glas schichten. Mit einer kleinen Apfelspalte, Löffelbiskuit und Minze garnieren.

# Odenwälder Schnitzel

mit Kochkäse und Butterkartoffeln

| Zutaten:                                     | Menge für 100 Portionen: |
|--|--------------------------|
| Schweineschnitzel vom Rücken stark plattiert | 14 kg                    |
| Kochkäse                                     | 10 kg                    |
| Kartoffeln Drillinge geschält                | 15 kg                    |
| Vollei                                       | 1 kg                     |
| Panierbrot                                   | 4 Kg                     |
| Mehl   | 0,5 kg                   |
| Butter                                       | 0,4 kg                   |
| Salz, Pfeffer, Öl                            |                          |

| Kochkäse   | Menge pro 100 Portionen (10 kg) |
|------------|---------------------------------|
| Handkäse   | 2,5 kg                          |
| Sahne      | 2,5 kg                          |
| Butter     | 1,25 kg                         |
| Magerquark | 3,25 kg                         |
| Natron     | 0,02 kg                         |

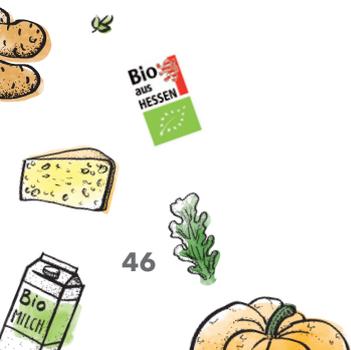
**Salz**

## Zubereitung:

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und panieren. Den Kochkäse vorsichtig im Wasserbad erhitzen. Kartoffeln in Salzwasser garen und im Anschluss in Butter schwenken. Schnitzel goldbraun backen und mit dem Kochkäse und Kartoffeln servieren. Es könnte noch Zitrone als Garnitur gereicht werden.

## Kochkäse

Handkäse klein schneiden und mit den anderen Zutaten mischen. Auf dem Wasserbad langsam erhitzen und mit einem Kochlöffel die Masse glatt rühren. Eventuell mit Salz nachschmecken. Optional kann auch Kümmel verwendet werden.



## Weitere Informationen

### → Informationen zu Bio allgemein - Siegel, Zertifizierung, Anbaufläche etc.

- ⊙ **Alles rund um Bio**  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)
- ⊙ **Ökologischer Landbau in Hessen**  
<https://umwelt.hessen.de/landwirtschaft/oekologischer-landbau>
- ⊙ **Vereinigung Ökologischer Landbau in Hessen e.V. (VÖL)**  
[www.voel-hessen.de](http://www.voel-hessen.de)
- ⊙ **Hessische Ernährungsstrategie:**  
<https://umwelt.hessen.de/ernaehrungsstrategie>

### → Woran erkenne ich regionale und bio-regionale Produkte aus Hessen?

- ⊙ **Bio-Siegel Hessen**  
[www.gutes-aus-hessen.de/unsere-siegel/bio-aus-hessen](http://www.gutes-aus-hessen.de/unsere-siegel/bio-aus-hessen)
- ⊙ **Gepürfte Qualität Hessen**  
[www.gutes-aus-hessen.de/unsere-siegel/gepuefte-qualitaet-hessen](http://www.gutes-aus-hessen.de/unsere-siegel/gepuefte-qualitaet-hessen)
- ⊙ **Regionalkennzeichnung Regionalfenster**  
[www.regionalfenster.de](http://www.regionalfenster.de)

### → An wen kann ich mich wenden, wer hilft mit bei der Suche nach Erzeugerbetrieben und Produkten?

- ⊙ **Hessische Ökomodell-Regionen**  
[www.oekomodellregionen-hessen.de](http://www.oekomodellregionen-hessen.de)
- ⊙ **MGH Gutes aus Hessen GmbH**  
[www.gutes-aus-hessen.de](http://www.gutes-aus-hessen.de)
- ⊙ **ECHT HESSISCH! Kontaktplatz**  
Interaktive Plattform zur Vernetzung von Erzeuger- und Verarbeitungsbetriebe und u.a. Großküchen  
<https://kontaktplatz-hessen.de>

### → Wo kann ich regional und bio-regional in Hessen einkaufen?

- ⊙ **Übersicht über alle hessischen Einkaufsführer regionaler Produkte mit Online-Links**  
[www.echt-hessisch.info/einkaufen](http://www.echt-hessisch.info/einkaufen)
- ⊙ **Hessische Bio-Einkaufsführer der Öko-Modellregionen**  
[www.oekomodellregionen-hessen.de/einkaufen/einkaufsfuehrer](http://www.oekomodellregionen-hessen.de/einkaufen/einkaufsfuehrer)
- ⊙ **MGH Gutes aus Hessen GmbH**  
[www.gutes-aus-hessen.de](http://www.gutes-aus-hessen.de)
- ⊙ **Solidarische Landwirtschaft in Hessen**  
[www.solidarische-landwirtschaft.org/solawis-finden/auflistung/solawis](http://www.solidarische-landwirtschaft.org/solawis-finden/auflistung/solawis)
- ⊙ **RegioApp: Regionale Produkte in Hessen finden (Desktopversion)**  
[www.regioapp.org](http://www.regioapp.org)
- ⊙ **Nearbuy B2B Plattform für Erzeuger und Kantinen**  
[www.nearbuy-food.de](http://www.nearbuy-food.de)

### → Schulungsangebote für Großküchen

- ⊙ **CO<sub>2</sub>OK: Klimafreundliche Großküchen in Hessen**  
<https://umwelt.hessen.de/klima-stadt/hessische-klimaschutzpolitik/modellprojekt-co2ok>
- ⊙ **Bio kann jeder - nachhaltig essen in Kita und Schule**  
[www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bildung-und-beratung/bio-kann-jeder](http://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/bildung-und-beratung/bio-kann-jeder)
- ⊙ **BioBitte - Veranstaltungsreihe für politische Entscheiderinnen und Entscheider, Vergabestellen, Fachreferate sowie Leiterinnen und Leiter von Verzehreinrichtungen auf ihrem Weg zu mehr Bio in öffentlichen Küchen**  
[www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/stadt-land-und-bund/bio-bitte](http://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/stadt-land-und-bund/bio-bitte)
- ⊙ **Hofbesuche auf Bio-Betrieben - Demonstrationsbetriebe Ökolandbau**  
[www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-erleben/auf-den-demobetrieben](http://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-erleben/auf-den-demobetrieben)

# Ansprechpartner\*innen in Ihrer Region

● **Überregionale Themen**

**Ökomodell-Land Hessen Vernetzungsstelle  
MGH GUTES AUS HESSEN GmbH**

Siemensstraße 5, 61191 Rosbach vor der Höhe  
oekomodell-land@gutes-aus-hessen.de  
Telefon: 06003 57598-19  
www.gutes-aus-hessen.de

● **Ökomodell-Region LANDKREIS FULDA**

**Landkreis Fulda · Der Kreisausschuss**

Wörthstraße 15, 36037 Fulda

Simone Müller  
Telefon: 0661 6006-7049  
simone.mueller@landkreis-fulda.de  
www.landkreis-fulda.de

● **Ökomodell-Region LAHN-DILL-GIESSEN**

**Kreisausschuss des Lahn-Dill-Kreises**

**Abteilung für den ländlichen Raum**

Karl-Kellner-Ring 51, 35576 Wetzlar

Tel. 06441 407-0 (Zentrale)

Fax 06441 407-1075

www.lahn-dill-kreis.de

Sina Endres

Tel. 06441 407-1765

sina.endres@lahn-dill-kreis.de

Marie-Charlotte Zeibig

Tel. 06441 407-1792

marie-charlotte.zeibig@lahn-dill-kreis.de

● **Ökomodell-Region MAIN-KINZIG**

**Ökomodellregion Main-Kinzig-Kreis**

**Amt für Umwelt, Naturschutz und  
ländlichen Raum**

Zum Wartturm 11-13, 63571 Gelnhausen

Julia Guttulsröd

Telefon: 06051 85-15676

Telefax: 06051 85-15640

E-Mail: Julia.Guttulsroed@mkk.de

Homepage: www.mkk.de

● **Ökomodell-Region  
LANDKREIS MARBURG-BIEDENKOPF**

**Fachbereich Ländlicher Raum und  
Verbraucherschutz**

Hermann-Jacobsohn-Weg 1, 35039 Marburg

Telefon: 06421 4056-132

oekomr@marburg-biedenkopf.de

www.marburg-biedenkopf.de

● **Ökomodell-Region NASSAUER LAND**

**Amt für den Ländlichen Raum, Umwelt,  
Veterinärwesen und Verbraucherschutz  
Fachdienst Landwirtschaft**

Gymnasiumstraße 4, 65589 Hadamar

Anna Bernhardt

Telefon: 06431 296-5817

E-Mail: a.bernhardt@limburg-weilburg.de

Sander Hoogendam

Telefon: 06431 296-5808

E-Mail: s.hoogendam@limburg-weilburg.de

www.landkreis-limburg-weilburg.de

● **Ökomodell-Region NORDHESSEN**

**Projektbüro Universität Witzenhausen**

Sabine Marten

Nordbahnhofstraße 1 a, 37213 Witzenhausen

Telefon: 05542 981586

marten.modellregion@uni-kassel.de

Projektbüro Domäne Frankenhausen

Silke Flörke

Frankenhausen 1, 34393 Grebenstein

Telefon: 0561 804 1431

floerke.modellregion@uni-kassel.de

● **Ökomodell-Region RHEIN-MAIN**

**Amt für den Ländlichen Raum beim  
Hochtaunuskreis**

Räumlichkeiten: Benzstraße 11

Postanschrift: Ludwig-Erhard-Anlage 1-5,

61352 Bad Homburg v.d. Höhe

Matthias Bathon

Telefon: 06172 999 6112

E-Mail: matthias.bathon@hochtaunuskreis.de

Ann-Kathrin Gram

Telefon: 06172 999 6160

E-Mail: ann-kathrin.gram@hochtaunuskreis.de

www.landpartie.de

● **Ökomodell-Region SCHWALM-EDER**

**Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreis**

**Fachbereich Landwirtschaft und Landentwicklung**

Schladdenweg 39, 34560 Fritzlär

www.schwalm-eder-kreis.de

Projektteam:

Stefan Itter

05622 - 994 120

stefan.itter@schwalm-eder-kreis.de

Stefanie Eisenach

05622 - 994 122

Stefanie.eisenach@schwalm-eder-kreis.de

## ● Ökomodell-Region SÜD

### Projektkoordination und Geschäftsstelle der Ökomodellregion Süd

beim Landkreis Darmstadt- Dieburg  
Jägertorstraße 207, 64289 Darmstadt

Alexandra Hilzinger  
Telefon 06151/881-1572  
Mobil 0160/4007944  
Telefax 06151/881-3572  
E-Mail: a.hilzinger@ladadi.de

Angelika Jenke  
Telefon 06151/881-1574  
Mobil 0175/5595278  
Telefax 06151/881-3574  
E-Mail: a.jenke@ladadi.de

Robert von Klitzing  
Telefon 06151/881-1573  
Mobil 0151/55966017  
Telefax 06151/881-3573  
E-Mail: r.vonklitzing@ladadi.de

Projektkoordination beim Odenwaldkreis  
Scheffelstraße 11, 64385 Reichelsheim  
Sylvia Barrero-Stadler  
Telefon 06062/70-1864  
Mobil 0151/14258410  
s.barrero-stadler@odenwaldkreis.de

Projektkoordination beim Kreis Bergstraße  
Graben 15, 64646 Heppenheim  
Alisa Barth  
Telefon 06252/15-4219  
Telefax 06252/15-5050  
alisa.barth@kreis-bergstrasse.de

## ● Ökomodell-Region VOGELSBERG

### Vogelsbergkreis · Der Kreisausschuss

Adolf-Spieß-Straße 34, 36341 Lauterbach  
Mario Hanisch  
Telefon: 06641 977-3507  
Telefax: 06641 977-3501  
mario.hanisch@vogelsbergkreis.de  
www.vogelsbergkreis.de

## ● Ökomodell-Region LANDKREIS WALDECK-FRANKENBERG

### Landkreis Waldeck-Frankenberg Kreisausschuss

Fachdienst Landwirtschaft  
Auf Lülingskreuz 60, 34497 Korbach  
Tel.: +49 5631 954-806  
Fax: +49 5631 954-820  
www.landkreis-waldeck-frankenber.de

## ● Ökomodell-Region WETTERAUKEIS

### Wetteraukreis · Der Kreisausschuss

Fachdienst Landwirtschaft  
Homburger Straße 17, 61169 Friedberg  
Claudia Zohner  
Telefon: 06031 834217  
zohner.oekomodellregion@wetteraukreis.de  
oekomodellregion.wetterau.de

# Impressum

## Herausgeber\*in:

### FiBL Deutschland e.V.

Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt am Main  
E-Mail: info.deutschland@fibl.org  
www.fibl.org

## Gefördert durch:

### HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,  
Klimaschutz, Landwirtschaft und  
Verbraucherschutz

### Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Mainzer Straße 80  
65189 Wiesbaden  
E-Mail: poststelle@umwelt.hessen.de

## Redaktion

Anja Erhart, FiBL Deutschland e.V.

## Text:

Anja Erhart und Corinna Neuthard,  
FiBL Deutschland e.V.

## Gestaltung

www.nkomm.eu

Dezember 2020

## Bildernachweis:

Illustrationen: Ann-Sofie Henryson, FiBL e.V.  
N-Komm UG

Fotos:

Oliver Rüter: S. 1; scerpica/fotolia.com: S. 41;  
K.-P. Wilbois: S. 4 r.; R. Sturm/pixelio.de: S. 5;  
BLE, Bonn/Foto Dominic Menzler: S. 6, S. 7 u.,  
S. 19; BLE, Bonn/Foto Thomas Stephan: S. 7 o.,  
S. 30; Oliver Mohr, pixeklio.de: S. 13; Hydro/  
wikimedia commons: S. 25; Eva K./wikimedia  
commons: S. 28; WordRidden / Jessica Spengler/  
wikimedia commons: S. 32; alle weiteren Bilder:  
pixabay.com

# FiBL

**FiBL Deutschland e.V.**  
Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt am Main  
E-Mail: [info.deutschland@fibl.org](mailto:info.deutschland@fibl.org)  
[www.fibl.org](http://www.fibl.org)

HESSEN



**Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz,  
Landwirtschaft und Verbraucherschutz**  
Mainzer Straße 80  
65189 Wiesbaden  
[umwelt.hessen.de](http://umwelt.hessen.de)