



Liebe Leserinnen und Leser,

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (VNS), der hessischen Lehrkräfteakademie, führt im Rahmen ihres Versorgungs- und Bildungsauftrags Interviews mit Schulen durch, die als Beispiele gelingender Praxis Ihre Erfahrungen mit anderen Schulen teilen möchten. Vor diesem Hintergrund hat die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen ein Interview mit der **Freien Waldorfschule Wetterau** geführt, welches Sie im Folgenden lesen.

Weitere Interviews finden Sie auf unserer [Website](#) unter der Rubrik [Beispiele gelingender Praxis](#).

Nähere Informationen über die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen sowie unseren Kontakt finden Sie auf der letzten Seite.

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei uns. Viel Spaß beim Lesen und Stöbern!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

---

PRAXISBEISPIEL 16: FREIE WALDORFSCHULE WETTERAU

## Freie Waldorfschule Wetterau in Bad Nauheim

**Daniela Fabricius ist von Beginn an und nunmehr seit fast 16 Jahren Mitbegründerin und seither Leiterin der Küche der Freien Waldorfschule Wetterau in Bad Nauheim. Gemeinsam mit ihrem aktuell fünfköpfigen Küchenteam verpflegt sie die U3 Krippe-, Kita- und Schulkinder sowie Lehrkräfte und nach vorheriger Anmeldung gelegentlich auch Eltern. Dabei kommen täglich bis zu 350 Essen nahezu ausschließlich mit Bio-Produkten auf den Teller.**

*Schlagworte: Frischküche, Bio-Verpflegung, Lebensmittelwertschätzung, Klimaneutrale Schule*

***Frau Fabricius, eine Frischküche, die nahezu ausschließlich auf Bio-Produkte zurückgreift, das ist nicht alltäglich. Wie entstand die Idee hierzu?***

Ich bin ausgebildete Hauswirtschafterin und war nach meiner Ausbildung acht Jahre Besitzerin von zwei Naturkostläden. Auch davor war ich schon begeistert vom Umdenken in eine naturbewusste Lebensweise und gesunder biologischer Ernährung. Seit meinem vierzehnten Lebensjahr bin ich Vegetarierin und schon immer gerne in der Küche unterwegs gewesen. Außerdem finden sich in meinem privaten Umfeld viele Bio-Landwirte. Da liegt es nahe, andere Menschen ebenso mit biologischen Lebensmitteln zu versorgen und ihnen an einer Waldorfschule eine gesunde Lebensweise näher zu bringen, zumal die biologisch-dynamische Landwirtschaft ja auch von Rudolf Steiner (Begründer der ersten Waldorfschule) entwickelt wurde.



### *Welche Vorteile sehen Sie in einer Frischküche?*

Ich bevorzuge frische Lebensmittel allein schon daher, weil ich mir aussuchen kann, was ich beim Kochen verwenden will. Es gibt mehr Freiheit und Flexibilität beim Zubereiten. Die Speisen sind nicht immer gleich, sondern haben eher den Charme „wie bei Mama zu Hause“, manchmal so oder auch manchmal so. Dadurch, dass wir für alle Altersgruppen, also auch für verschiedene Ansprüche, Geschmäcker, Sensoriken und Empfindungen kochen, bleibt hier mehr Anpassungsmöglichkeit und Platz für Wünsche.

### *Gibt es Vorgaben und Standards, nach denen Sie kochen? Woher beziehen Sie die Bio-Produkte?*

In erster Linie richten wir uns nach den Wünschen und Bedürfnissen unserer Essens teilnehmenden. Da es nicht immer leicht ist diese unter einen Hut zu bekommen, haben wir schon von Anfang an ein System der besonderen Art von rotierenden Speiseabfolgen im Wochenlauf ausgearbeitet. Als Standard gibt es für die Schulgemeinschaft immer ein vegetarisches Menü: das kann ein Auflauf, ein Eintopf, eine Süßspeise oder ein Pfannengericht nach Rezepten aus aller Welt sein. An einem Tag in der Woche kann bewusst, als Menü 2, ein Fleischessen oder ein Fischessen gewählt werden. Der Speiseplan wird in der Woche zuvor veröffentlicht. Der Kindergarten sowie die Krippe haben einen sich wöchentlich wiederholenden Essensplan, der bewusst auf die besonderen Ansprüche der Jüngsten angepasst ist.

Hierbei orientieren wir uns anhand der Empfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ich achte auf eine bewusste Zusammensetzung der Nährstoffe und ein abwechslungsreiches Angebot. Unser Menü besteht aus dem warmen Hauptgang, der einen Salat oder Rohkost beinhaltet und einer Nachspeise.

Die meiste Frischware für unser leckeres Essen bekommen wir von einem regionalen Bio-Großhändler aus Gießen. Das Angebot wird ergänzt von Bio-Landwirten aus der Region sowie Tiefkühlware wie Gemüse, Backwaren, Eis, etc., die wir ausschließlich aus Bio-Anbau beziehen. Im Bio-Sektor hat sich in den letzten zehn Jahren sehr viel getan – auch im Hinblick auf die Verwendung in der Gemeinschaftsverpflegung. Zurzeit versuche ich die Kontakte zu bekannten Solidarischen Landwirtschaftsprojekten (SOLAWIs) herzustellen. Aus der Schulleiterschaft betreiben einige Familien eine solche. Ein großer Vorteil ist, dass sich hier auch „Wunschgemüse“ anbauen lässt.



***Sie kochen zu einem großen Anteil frisch. In welchem Fall ergänzen Sie Ihr Angebot um verarbeitete Produkte? Können Sie etwas über die eingesetzten verarbeiteten Produkte sagen, z. B. Produkte welcher Convenience-Stufen kommen zur Ergänzung Ihrer Frischküche zum Einsatz?***

Ich versuche teilweise, auf vorgefertigtes Tiefkühlgemüse zurückzugreifen, um fehlende Mengen zu ergänzen. Daneben verwende ich gelegentlich Convenience-Speisen, um die Arbeitsbelastung des Küchenteams reduzieren zu können. Das heißt ich wickele bspw. nicht selbst Tortellini, Ravioli und Co. für hunderte Essen. Dank sehr guter Convenience-Pasta-Gerichte müssen unsere Schülerinnen und Schüler auch auf solche Leckereien nicht verzichten. Des Weiteren stellen wir selbst Tiefkühlgemüse her, um einen Überschuss an frischem Gemüse zu bevorraten und Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Das ist auch im Sommer nicht anders zu verantworten, wenn die Gartenschwemme an Äpfeln, Pflaumen, Tomaten, Karotten, Mangold und Brokkoli auf uns zukommt – das Thema Lebensmittelwertschätzung wird bei uns großgeschrieben! Wir haben auch einen Schulgarten, indem wir sehr viel für unsere Schulküche anpflanzen. Unser Angebot wird auch durch Lebensmittelabgaben in Form von frischem Gemüse und Obst aus privaten Haushalten ergänzt, die wir verarbeiten.

Unser Bistro benötigt täglich viele Backwaren, von süß bis herzhaft. Wir bekommen frische Bäckerware aus der anthroposophischen Lebensgemeinschaft Bingenheim, und ergänzen diese durch tiefgekühlte Backwaren-Rohlinge. So sind wir hier in Bezug auf die Mengen flexibel. Gelegentlich wird bei uns auch selbst gebacken.

***Welche Produkte aus dem schuleigenen Garten werden in der Küche verarbeitet? Und wie gelingt es, dass diese nicht verkommen oder es saisonal bedingt täglich dasselbe zu essen gibt?***

Unsere Gartenbaulehrkräfte kennen unsere Wünsche in der Küche und stimmen mit den Schülerinnen und Schülern ab, was angebaut wird. So fangen im Frühjahr zuerst Kresse, dann Kräuter, bald schon Salate und Radieschen, bis hin zu Tomaten, Gurken Kürbis, Zucchini, Mangold, Möhren, Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Kohlrabi, Bohnen und Salate an zu wachsen und gedeihen. Das Pesto machen wir aus riesigen Mengen Basilikum selbst. Sogar im Winter gibt es Feldsalat und Postelein. Alles wird nach Wunschmenge geerntet und in die Küche geliefert. Damit nichts verdirbt, nimmt das Kollegium schon mal übrig gebliebenen Salat mit, größere Mengen Gemüse werden verarbeitet und eingefroren. Kräuter werden getrocknet, für Tees und Kräutersalze, Obst wird verbacken und zu Kompott, Marmeladen, Sirup und Saft verarbeitet. Eigene Bienen haben wir auch - also auch eigenen Honig. Der Garten ist ein Blumenparadies, sodass es jede Woche frische Blumen für die Tischdekoration gibt. Die Schülerinnen und Schüler stellen meist selbst die Vasen zusammen und schmücken damit die Speiseräume – auch dieser Aspekt ist uns wichtig und trägt zur Akzeptanz der Verpflegung und dem Wohlfühlcharakter in der Mensa bei.



### ***Wie kalkulieren Sie die Menge an Essen, die benötigt werden und wie ist die Bestellung und Abrechnung des Essens an Ihrer Schule organisiert?***

In der Regel kann ich aufgrund meiner Erfahrung, des Stundenplans und der sonstigen Umstände bereits im Vorfeld grob abschätzen, welche Mengen benötigt werden. Die gute Absprache mit dem Sekretariat oder der Vertretungslehrkraft ist hier eine wichtige Gelingensbedingung! Unterrichtsausfall, Klassenfahrten, Hitzefrei, Krankheiten – all diese Faktoren haben Einfluss auf die Mengenermittlung. Sobald ich alle Informationen zusammen habe, können die Vorarbeiten getätigt werden, Restmengen werden entsprechend angepasst oder verarbeitet.

Die Wochenspeisepläne erstelle ich selbst, kalkuliere und bestelle meine Ware, bearbeite den Wareneingang und prüfe die Rechnungen. Die Abrechnungen übernimmt das Büro-Team.

Wir nutzen ein Bestellsystem über Essensbons. Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte oder Eltern können montags nach Bedarf in der Küche „Märkchen“ kaufen, die an einem beliebigen Tag eingesetzt werden können. Die durchnummerierten Märkchen bestehen aus zwei Teilen. Wer essen gehen möchte, wirft an diesem Tag den „Bestellteil“ eines „Märkchens“ in eine der beiden vorgesehenen Boxen (zwei Pausen-Essenszeiten sind möglich). Diese werden um 10.00 Uhr, nach der großen Pause, geleert und ich kann auszählen, wie viel Essen ich an diesem Tag anfertige. Bei der Essensausgabe wird die Bestellung mit dem „Ausgabeteil“ des Märkchens nachgewiesen. Unabhängig hiervon werden immer Reserven eingeplant, sodass auch eine spontane Essensteilnahme möglich ist, sollte die Anmeldung einmal versäumt worden sein. Ein Essen, das ein frisch zubereitetes drei Gänge-Menü umfasst, kostet 4,00 €.

### ***In Ihrer Küche wird nicht nur Mittagessen angeboten, sondern auch Frühstück und Abendessen. Welche Angebote finden sich hier und wie werden diese angenommen?***

Vor einigen Jahren haben wir beobachtet, dass gerade Jugendliche in der Pubertät ohne Essen und ohne Frühstück zur Schule kommen. Das gab den Anlass, zu den Frühstückspausen um 9.35 Uhr etwas „Vernünftiges“ anzubieten. Um zu verhindern, dass umliegende Discounter und Bäcker aufgesucht werden, wobei Schülerinnen und Schüler das Schulgelände ohnehin nicht verlassen dürfen, kam das Bistro hinzu. Belegte Brötchen, Müsli, Obst, Milchprodukte, Getränke, Kaffee (möglichst Fair Trade), aber auch süße Teile und die geliebte Pizza (um 11.30 Uhr), ergänzen das Verpflegungsangebot im Schulalltag. Zusätzlich haben wir das Mittagsangebot im Bistro erweitert. Es gibt Nudeln mit Soße, Kartoffeln mit Quark, Salatteller, Gemüsestrudeltaschen – alles in angepassten Portionsgrößen und ebenfalls aus biologischer Ware. Dieses Angebot für den kleineren Hunger wird sehr gerne angenommen.



Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Verpflegung aller Personen unserer Schulgemeinde im Blick zu haben, daher stellen wir unserem Kollegium auch zweimal in der Woche frisches Obst zur Verfügung. Die regelmäßigen Lehrkräftekonferenzen, die teilweise von 15.45 bis 21.30 Uhr stattfindet, werden von mir mit einem Abendessen-Imbiss bereichert. Darüber hinaus unterstützen wir Klassenaktionen bei der Bewirtung durch Beratung und Bestellung der benötigten Lebensmittel und hygienischer Einweisung im Hinblick auf die Lebensmittelzubereitung und -verarbeitung. Auch Jahreszeitenfeste wie der Martinsmarkt oder Weihnachtsfeiern, Klassenspiele, und Tagungen, die von der Schule oder dem Kindergarten organisiert und durchgeführt werden, unterstützen wir.

***In wie weit findet ein Austausch zwischen der Küche und der Schulgemeinschaft (Schulleitung, Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler, Eltern) statt? Gibt es eine Möglichkeit für Rückmeldungen?***

Selbstverständlich kann jeder täglich auf uns zukommen und Rückmeldungen geben. Dafür sind wir sehr dankbar, unsere Küchentür steht auch in der Regel offen. Zusätzlich haben wir in den letzten Jahren bisher dreimal Befragungen zur Meinung und Qualität des Essens durchgeführt. Die Meinung der Schülerinnen und Schüler ist und ein besonderes Anliegen, vor etwa vier Jahren ist auf Initiative einiger Oberstufenschülerinnen unser tägliches Veggi-Menü entstanden. Durch dieses Angebot können wir jetzt den Mehraufwand für ein vegetarisches Menü, durch extra Kennzeichnung auf den „Märkchen“ reduzieren und das Angebot leichter zugänglich machen. Auch der Wunsch, mehr vegane Produkte zu verwenden, ließ sich umsetzen. Veganes Essen gab es schon immer, nur nicht als solches deklariert. Nun achten wir noch mehr darauf und kennzeichnen dies auch auf unseren Speiseplänen.

Auf unserer [Homepage](#) ist der wöchentlich wechselnden Speiseplan der Freien Waldorfschule Wetterau jederzeit einsehbar, denn es ist uns wichtig, dass unsere Kunden jederzeit informiert sind.

***Bei all den tollen Einblicken stellt sich die Frage, auf welche Herausforderungen Sie im Alltag stoßen?***

Die größte Herausforderung besteht bei uns, wie in vielen Betrieben anderswo auch, darin bei Personalausfall alle Bereiche gleichwertig abzudecken. Wie bereits erwähnt, wird in solchen Fällen immer mal wieder auf Tiefkühlprodukte zurückgegriffen. Vor besondere Herausforderungen stellen uns besondere Ernährungsformen (Diäten), die unsere Essensteilnehmenden mitbringen und die wir im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung berücksichtigen. Wir versuchen aber für alle Unverträglichkeiten ein entsprechend abgestimmtes Essen anzubieten. Und natürlich muss es allen schmecken. Dazu stehen wir dauernd in persönlichem Austausch mit unseren „Kunden“, also den Schülern und allen Mitarbeitern.



***In der Mittagspause erleben die Kinder und Jugendlichen bereits, was es heißt, gesund, ausgewogen und lecker zu essen. Finden darüber hinaus Projektstage oder Angebote in der Mensa statt, in denen sich die Schülerinnen und Schüler einbringen können?***

An der Waldorfschule wird in sogenannten Epochen unterrichtet. So haben die siebten Klassen eine drei- bis vierwöchige Ernährungslehre-Epoche. Über den Gartenbauunterricht habe ich schon berichtet – hier erfahren die Schülerinnen und Schüler vom „Samen bis auf den Teller“ wie sich der Kreislauf vom Ausbringen der Samen, über die Ernte bis zum fertigen Gericht schließt. In der elften Klasse findet eine Biologie-Gesundheitslehre-Epoche statt. Auch hier wird dem Thema Ernährung ein hoher Stellenwert zugeschrieben. Klassenübergreifende Profilkurse in den Klassen 10/11 ermöglichen die Beschäftigung mit Fragen zur Sporternährung und welche Gerichte für Schülerinnen und Schüler nicht nur lecker, kostengünstig und nachhaltig sind, sondern auch nach Schulschluss schnell zu Hause zubereitet werden können. Neu ist die [Werkstatt Ernährung](#) in den siebten Klassen. Sie wird an die Ernährungslehre-Epoche angeschlossen und von einer externen Diätassistentin durchgeführt. Hier können wir im Rahmen des [integrierten Klimaschutzplanes](#) auf finanzielle Unterstützung des Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz zurückgreifen.

***Ihre Schule nimmt an dem Pilotprojekt Klimaneutrale Schule teil und auch das Thema Lebensmittelwertschätzung wird großgeschrieben. Was bedeutet das und wie wirkt sich dies auf die Schulküche bzw. das Speisenangebot aus?***

Das Projekt CO<sub>2</sub>zero begleitet Bildungseinrichtungen, zunächst Waldorfschulen, auf dem Weg zur Klimaneutralität. Ziel ist es, bis 2030 80% der bundesweiten Waldorfschulen auf diesen Weg zu begleiten. Dafür werden in den Bereichen Energie, Ressourcen, Ernährung, Mobilität und Bildung Maßnahmen erarbeitet und umgesetzt. Im Bereich Ernährung haben wir schon ordentlich vorgelegt. Küche und Speisenversorgung waren zum Projektstart 2020 der Bereich, der schon am weitesten fortgeschritten war. Wir hatten nämlich bereits Maßnahmen für Lebensmittelwertschätzung ergriffen, sowie an „Taste The Waste“ und [„Zu gut für die Tonne“](#) teilgenommen. Wir setzen fast ausschließlich Bio-Produkte ein, bieten pro Woche nur ein Fleisch- und Fischgericht an, nutzen saisonale Erzeugnisse aus dem Schulgarten und achten darauf keine kostbaren Lebensmittel in Überproduktion zu verschwenden. Der weitgehende Verzicht auf konventionelle vorgefertigte Produkte führt auch dazu, dass die bei uns anfallenden Verpackungsmüllmengen vergleichsweise gering sind.



*Vielen Dank, für diese Einblicke. Gibt es etwas, über das wir bisher noch nicht gesprochen haben? Möchten Sie weitere Erfahrungen mit anderen Schulen teilen?*

Ich denke das Interview konnte einen guten ersten Einblick in unsere Arbeit geben. Da wir uns ständig weiterentwickeln, gibt es auch zukünftig einiges zu berichten, so bekommt unsere Küche beispielsweise ein neues Umfeld. Ein Neubau auf unserem Schulgelände, mit neuer, größerer Küche, Speiseforum, neuen Gartenbauräumen und Büroräumen. Und das alles mit umweltschonenden Ressourcen und so nachhaltig und klimaneutral wie möglich!

Ich denke wichtig ist es vor allem dran zu bleiben, denn nur Schritt für Schritt und unter Einbezug aller Beteiligten gelingt die Entwicklung der Verpflegungssituation!

#### **Persönlicher Erfahrungsaustausch**

Ein persönlicher Austausch unter Kolleginnen und Kollegen ist immer dann besonders wichtig, wenn Schulen vor dem nächsten Entwicklungsschritt stehen und konkrete Fragen zur Erfahrung mit ähnlichen Situationen haben.

Die Freie Waldorfschule Wetterau teilt ihre Erfahrung gerne mit anderen Schulen, die sich auf den Weg machen möchten. Wenn Sie sich über die Schulverpflegung und den wöchentlich wechselnden Speiseplan der Freien Waldorfschule Wetterau informieren möchten, können Sie die auch über die unten genannte Schulwebsite tun. Für persönliche Nachfragen ist ihre Ansprechpartnerin:

Daniela Fabricius

Tel.: 06032-34952132

E-Mail: [fabricius@waldorfschule-wetterau.de](mailto:fabricius@waldorfschule-wetterau.de)

Internet: <https://www.waldorfschule-wetterau.de/>



## Über die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung ist eine Organisationseinheit der hessischen Lehrkräfteakademie und an den Arbeitsbereich Schule & Gesundheit des Hessischen Kultusministeriums angebunden. Das Ziel der Vernetzungsstelle ist es, Schulen und Schulträger in Hessen dabei zu unterstützen, ein gesundes, akzeptiertes und wirtschaftlich tragfähiges Schulverpflegungsangebot zu ermöglichen.

Die Vernetzungsstelle versteht sich als Ansprechpartnerin und Servicestelle für alle Akteurinnen und Akteure wie Schulträger und -ämter, Schulleitungen, Lehrkräfte Caterer, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler (z. B. in beruflichen Schulen). Sie vernetzt Schulträger und -gemeinden und berät diese hinsichtlich der Integration eines umfassenden Gesamtkonzeptes zur Ernährungsbildung und -versorgung in der Schule. Im Sinne einer gelebten Ernährungs- und Verbrauchsbildung im Lebensraum von Schülerinnen und Schülern leistet die Schulverpflegung somit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung.

[Flyer der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)

[Angebotsübersicht der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)

### Kontakt:

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

E-Mail: [Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de](mailto:Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de)

Telefon: 069 38989-367

### [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)

- **Veranstaltungen und Aktionen** | [Veranstaltungsplaner](#) | [Tag der Schulverpflegung](#) | [Tag der Ernährungsbildung](#)
- **Angebote und Materialien** | [Schule & Gesundheit](#) | [Ernährung & Konsum](#)
- **Beispiele gelingender Praxis**
- [Nachhaltigkeit und Ernährung](#)
- **Schulträger und Schulgemeinden** | [Praxisleitfaden „Miteinander im Dialog“](#) und [arbeiterleichternde Materialien](#)
- **Küchen und Mensaplanung** | Planungsberaterdatenbank | Catererdatenbank | Datenbank für Bestell- und Abrechnungssysteme
- [Kostenlosen Bestellung Praxisleitfaden „Miteinander im Dialog – Schulverpflegung gestalten“](#)

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das [Hessische Kultusministerium](#) und das [Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz](#) gefördert und unterstützt.