



Bio & regional einkaufen

Tipps für Rostocker Großküchen

Bund für
Umwelt und
Naturschutz
Deutschland

 **BUND**
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Bio-Großküchen im Nordosten

Wie können wir für Kitakinder, Schüler:innen oder Kantinenbesucher:innen klima- und umweltfreundlicher und gleichzeitig schmackhaft kochen? Mit dieser Frage beschäftigen sich bundesweit mehr und mehr Großküchen. Ein wichtiger Schritt ist es dabei, biozertifizierte Lebensmittel einzukaufen – möglichst aus der eigenen

Region. Dass dies machbar und bezahlbar ist, zeigen inzwischen auch Küchen in Mecklenburg-Vorpommern und benachbarten Bundesländern. Mit diesem Infoblatt geben wir Ihnen einige praktische Informationen, damit Sie sich in Ihrem Umfeld für den Weg zur Bioküche einsetzen können.

Organiced Kitchen** Berlin (Schule)

Mahlzeiten/Tag: 150 - 400
Bio-Anteil: 100 %
Essenspreis: 4,36 €
Küchentyp: 5 Vor-Ort-Küchen
Details: www.organiced-kitchen.de

Wackelpeter* Hamburg (Kita)

Mahlzeiten/Tag: 3.000
Bio-Anteil: 100 %
Essenspreis: 2,85 - 4,60 €
Küchentyp: Zentralküche
Details: www.wackelpeter-service.com

Gran Gusto* Greifswald (Kita & Schule)

Mahlzeiten/Tag: 600
Bio-Anteil: 100 %
Essenspreis: 4,50 - 5,20 €
Küchentyp: Zentralküche
Details: www.gran-gusto.de

Greens Unlimited*** Berlin (Kita & Schule)

Mahlzeiten/Tag: 13.000
Bio-Anteil: 80 %
Essenspreis: 4,36 €
Küchentyp: 6 Zentralküchen
Details: www.greens-unlimited.de

Hansekinder** Greifswald (Kita & Schule)

Mahlzeiten/Tag: 750
Bio-Anteil: 30 %
Essenspreis: 4,30 €
Küchentyp: 7 Vor-Ort-Küchen
Details: www.hanse-kinder.de

* Quelle: persönliche Mitteilung (Januar 2023)

** Quelle: Anna Hope, Projekthof Karnitz (Dezember 2022)

*** Quelle und weitere Beispiele:

<https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/stadt-land-und-bund/bio-bitte/gute-praxis/>

Bio-Anteil einführen: Schrittweise vorgehen

Wer Bio-Produkte in der Küche einführen möchte, sollte den Anteil nach und nach steigern. Einen Bio-Anteil im Essen einzuführen bedeutet, mehr bio-zertifizierte Produkte einzukaufen und weniger konventionelle. Das EG-Bio-Siegel stellt dabei u.a. den Verzicht auf Pestizide und Kunstdünger sicher und bietet damit einen grundlegenden Schutz von Wasser und Boden. Siegel wie Bioland, Biopark, Demeter und Naturland erfüllen demgegenüber höhere Umweltschutzstandards – die Produkte kosten aber auch mehr.

Ein Bio-Anteil von 30 % kann heute kostenneutral umgesetzt werden – das zeigen die Erfahrungen Dutzender deutscher Großküchen. Pro Jahr ist eine Steigerung um jeweils 10 % Bio-Anteil praktikabel.

Wichtig: Wer bio-zertifizierte Produkte einkauft und damit werben will, muss sich bei einer der knapp 20 deutschen Öko-Kontrollstellen zertifizieren lassen. Für die EG-Bio-Zertifizierung gibt es jedoch eine Ausnahme: Wer mit der eigenen Küche nur eigene Einrichtungen versorgt, muss sich nicht zertifizieren lassen, um das EG-Bio-Siegel auf dem Menüplan verwenden zu dürfen.

Regionales Einkaufen: Nachfrage stärken

Der Begriff "regional" ist gesetzlich nicht definiert und wird unterschiedlich je nach Ort, Größe der Küche und Anforderungen an die Produkte verwendet. Streng genommen ist ein Produkt nur dann regional, wenn sowohl der Anbau als auch die Lagerung und Verarbeitung (z.B. zu Mehl, Öl, Käse oder Brot) innerhalb der gewünschten Region stattfinden. Dies lässt sich bislang nur durch vertrauensvolle Beziehungen zu Lieferanten sicherstellen, wenn überhaupt.

Für Großküchen in Rostock empfehlen wir, Regionalität in Zonen zu denken: die anspruchsvollste Zone, die Goldzone, ist der Landkreis Rostock. Es folgt die Silberzone, das Land Mecklenburg-Vorpommern. Und schließlich folgt eine größere Bronze-Zone, die mehrere Bundesländer umfasst. Ziel ist es, nach und nach immer mehr Produkte nicht nur in Bio-Qualität sondern auch immer regionaler einzukaufen.

Menüpläne anpassen: Frischer, saisonaler und bezahlbar

Beim Einstieg in den Einkauf von Bioprodukten, erweist es sich meist als zu teuer, konventionelle gegen Bio-

Produkte eins zu eins auszutauschen. Erfolg versprechender ist es, den Menüplan insgesamt zu überarbeiten. Dabei werden teurere Komponenten – insbesondere vorgefertigte Convenience- sowie Fleisch- und Milchprodukte – in der Menge reduziert. Dadurch werden Mittel frei, die es erlauben, günstige Komponenten wie Beilagen oder manches frisches Gemüse in Bio-Qualität zu kaufen. Dabei wird der Anteil von frischen, unverarbeiteten Produkten erhöht.

Regionale Produkte können naturgemäß nur eingekauft werden, wenn diese überhaupt in der eigenen Region produziert werden. Um beispielsweise Gemüse und Obst regional einkaufen zu können, sollte also der Menüplan auf solchen Sorten basieren, die in der Region wachsen. Außerdem sollte es unterschiedliche Menüpläne für den Jahresverlauf geben, die die Erntesaison der jeweiligen Sorten widerspiegeln. Die Menüpläne sollten dabei zwischen sechs und zwölf Wochen umfassen. Unser kommentierter Saisonkalender für Mecklenburg-Vorpommern liefert die Grundlage für eine solche Menüplanung.



Ein Regionalbegriff für die Rostocker
Gemeinschaftsverpflegung

Was wächst denn in MV? Kommentierter Saisonkalender für regionales Gemüse aus Mecklenburg-Vorpommern

Sorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Einstieg empfohlen?
Artischocken						•••••	•••••	•••••	•••••				
Auberginen						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			
Blumenkohl					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			
Brokkoli					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			
Buschbohnen						•••••	•••••	•••••	•••••				
Chicoree	•••••	•••••	•••••	•••••								•••••	
Chinakohl	•••••					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	
Dicke Bohnen					•••••	•••••							
Eisbergsalat						•••••	•••••	•••••	•••••				👍👍
Endivien									•••••	•••••	•••••		
Erbsen, Zuckererbsen													
Feldsalat	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Gemüsefenchel						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			👍
Gemüsepaprika							•••••	•••••	•••••	•••••			
Grünkohl											•••••	•••••	
Gurken						•••••	•••••	•••••					👍
Kartoffeln	•••••	•••••	•••••	•••••			•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍👍
Kohlrabi						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			👍👍
Kürbis	•••••	•••••							•••••	•••••	•••••	•••••	👍👍
Lollo Rossa (Pflücksalat)													
Mangold					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••				👍
Möhren	•••••	•••••	•••••				•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Porree/Lauch	•••••	•••••		•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	
Radiccio							•••••	•••••	•••••	•••••			
Radieschen					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			👍
Rettich						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	
Rhabarber				•••••	•••••								
Rosenkohl	•••••									•••••	•••••	•••••	
Rote Beete	•••••	•••••	•••••						•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Rotkohl						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Rucola					•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			
Schwarzwurzel	•••••	•••••	•••••	•••••							•••••	•••••	
Sellerie						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Spargel					•••••	•••••							
Spinat				•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			👍
Spitzkohl						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••			👍👍
Tomaten						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍👍
Weißkohl						•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	👍
Winter-Kohlrabi	•••••	•••••									•••••	•••••	👍
Zucchini							•••••	•••••	•••••				👍
Zwiebeln	•••••	•••••							•••••	•••••	•••••	•••••	👍

👍👍 besonders empfehlenswert für den saisonalen Menüplan in Rostock

👍 empfehlenswert für den saisonalen Menüplan in Rostock

enburg-Vorpommern

Anbau in MV	Produktion in MV	Kommentare
geeignet	wird angebaut	Anbau im Gewächshaus oder Folienzelt, eher kleinere Mengen
geeignet	wird angebaut	Anbau im Gewächshaus oder Folienzelt, eher kleinere Mengen
geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen
geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen
geeignet	wird angebaut	Anbau mit Technik ausbaubar, Stangenbohnen nicht geeignet
geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen, Achtung: energie-intensiv, im Gewächshaus/Halle
geeignet	nicht/kaum angebaut	noch nicht etabliert
bedingt	wird angebaut	bislang kleine Mengen
geeignet	wird angebaut	sehr gut verfügbar, schnell lieferbar in großen Mengen
geeignet	nicht/kaum angebaut	noch nicht etabliert
bedingt	k.a.	Anbau lohnt sich erst bei sehr großen Mengen; bislang fehlt eine Frosterei in MV – als TK könnte ganzjährig Bio bezogen werden
geeignet	wird angebaut	verfügbar
gut geeignet	wird angebaut	
bedingt	k.a.	nicht in Mengen günstig anbaubar, nur im Folienzelt (kein Freilandanbau)
gut geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen
geeignet	wird angebaut	erst ab Juni bis August/September ohne Beheizung
gut geeignet	wird angebaut	gut ausbaufähig
gut geeignet	wird angebaut	
gut geeignet	wird angebaut	gut lagerfähig
k.a.	k.a.	nicht empfehlenswert, nicht regional
gut geeignet	wird angebaut	
bedingt	wird angebaut	nur in großer Menge rentabel, Lagerkapazitäten in MV sind auszubauen
geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen
bedingt	wird angebaut	bislang kleine Mengen
geeignet	wird angebaut	
geeignet	k.a.	
geeignet	k.a.	speziell, eher nicht fokussieren, da hochpreisig
gut geeignet	wird angebaut	bislang kleine Mengen
gut geeignet	wird angebaut	gut lagerfähig
gut geeignet	wird angebaut	
bedingt	k.a.	im Gewächshaus/Folienzelt
geeignet	k.a.	Winter, gut lagerbar, aber schwer zu schälen
gut geeignet	wird angebaut	
bedingt	nicht/wenig angebaut	eher aus Belitz oder Lübeck, hochpreisig
gut geeignet	wird angebaut	gut verfügbar
geeignet	wird angebaut	bislang wenig Nachfrage
geeignet	wird angebaut	verfügbar und schnell ausbaubar, Anbau teils mit Technik/Gewächshäusern)
geeignet	wird angebaut	gut lagerfähig
gut geeignet	wird angebaut	
gut geeignet	wird angebaut	gut verfügbar
geeignet	wird angebaut	verfügbar

Händler für Biowaren: Gibt es schon

Wer regionale Bio-Produkte in der eigenen Küche einführen will, sollte am besten einige Bio-Erzeuger:innen in der Nähe persönlich kennen lernen. Eine gute Gelegenheit dafür ist die alljährliche BIO-Landpartie des BUND Mecklenburg-Vorpommern im September.

Auch sollte die Küchenleitung mit etablierten Bio-Händlern Kontakt aufnehmen. Neben kleineren Verteilerstrukturen um Rostock gibt es eine Reihe von Bio-Großhändlern. Eine Übersicht findet sich im Bioverzeichnis: bioverzeichnis.de/biogrosshandel. Hier eine Auswahl:

- **Biofrisch Teschendorf:** Bio-Erzeugernetzwerk mit Lieferung an Gastronomie. Frisches Obst und Gemüse, aber auch Fleischwaren und Molkereiprodukte. Gebinde bis ca. 150 kg. Lieferung nach Rostock mehrmals pro Woche.
| www.biofrisch-teschendorf.de
- **Markt MV:** Online Plattform für Geschäftskund:innen, die Produkte aus dem Raum Wismar, der Mecklenburger Schweiz oder Vorpommern beziehen wollen. Bio-zertifizierte und nicht-zertifizierte Produkte. Lieferungen nach Rostock an zwei Wochentagen. | <http://markt-mv.de>
- **Terra Naturkost GmbH:** Bio-Großhändler mit Sitz in Berlin und eigenem Lager in Rostock; Vollsortiment und Gastroprodukte, teilweise regional (in einem Umkreis von 200 km um Berlin erzeugt). Lieferungen nach Rostock täglich
| www.terra-natur.com
- **GEKO Fruchthandels GmbH:** mittelständischer Gemüse- und Obstgroßhändler für den Raum Mecklenburg-Vorpommern/ Brandenburg. Konventionelles und Bio-Zertifiziertes. Kartoffeln und viele weitere Sorten auch geschält und als Schnittware erhältlich. Zentrallager und Konfektionierung bei Tempin, Logistiklager in Rostock.
| www.geko-frucht.de
- **Behr GmbH:** europaweit agierende Firmengruppe in der Gemüseproduktion mit breitem Bio-Angebot aber auch konventionellem Gemüse und Obst, Pro-

duktionsstandorte in MV, Niedersachsen und Spanien; innerhalb der AG wird auch verarbeitet
| <https://behr-ag.com>

Aus der Goldzone kann aktuell z.B. unverarbeitetes Gemüse in kleinen bis mittleren Mengen bezogen werden – über direkte Kontakte zu Erzeuger:innen oder über regionale Erzeugernetzwerke. Aus der Bronze-Zone kann ein Großteil der in Großküchen verwendeten Produkte – auch Verarbeitetes und Lagergemüse – bereits heute über etablierte Bio-Großhändler bezogen werden. In der Silberzone könnten leicht mehr Bio-Erzeugnisse für den regionalen Markt produziert werden – wenn die Großküchen verlässlich nachfragen und z.B. Gemüse abnehmen würden.

Nutzen Sie Beratung & Förderung

Stärker darauf zu achten, was wir außerhaus essen und unsere regionalen Bio-Landwirte durch verstärkte Nachfrage vor Ort zu unterstützen, liegt bundesweit im Trend. Damit es Großküchen gelingt, Bio-Anteile zu integrieren, ohne dass die Essenspreise explodieren, gibt es auch fachliche Beratung. In Mecklenburg-Vorpommern bieten solche Beratung unter anderem die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Verein Ländlichfein e.V. und das Programm Campus Cantina an:

www.dgevesch-mv.de

www.laendlichfein.de

www.campus-cantina.de

Übrigens: Die Bundesregierung hat es sich zum Ziel gesetzt, bis 2030 einen Anteil von 30 % der landwirtschaftlich genutzten Flächen ökologisch bewirtschaften zu lassen. Daher erhalten Großküchen, die einen Bio-Anteil von mindestens 30 % des monetären Wareneinsatzes etablieren, Förderung von bis zu 35.000 € für Beratungen und Weiterbildungen. Ein guter Anreiz, um sich jetzt auf den Weg zur Bioküche zu machen!

IMPRESSUM

Herausgeber:

BUND Mecklenburg-Vorpommern e.V. | Regionalgruppe Rostock
Hermannstr. 36, 18055 Rostock | info@bund-rostock.de

Redaktion:

Projekt „Mehr Bio aus der Region für Rostock“ | Dipl.-Biologin
Stefanie Maack

Graphik & Layout:

be:deuten.de //Kreativagentur . www.bedeuten.de

Druck:

dieUmweltDruckerei GmbH
gedruckt auf Recyclingpapier



Download:

www.bund-mecklenburg-vorpommern.de/mehrbio

Gefördert durch die Norddeutsche Stiftung Umwelt und Entwicklung aus Mitteln der Umweltlotterie BINGO!, die Naturstiftung David sowie die OSPA-Stiftung, das Energiebündnis Rostock e.V. und die Nordwasser GmbH





Gutes Gelingen!