



Ernährungsrat
Köln und Umgebung

NACHHALTIGE FRISCHEKÜCHEN

für Kindertageseinrichtungen,
Familienzentren, Offenen Ganztag
und deren Träger

Vorwort

Nachhaltige und regionale Verpflegung – eine Investition in die Zukunft

In Kindertageseinrichtungen und Ganztagsangeboten wird täglich weit mehr als nur Betreuung geleistet. Hier werden Grundlagen für Lebensstile, Werthaltungen und Gesundheitsbewusstsein gelegt – auch im Bereich der Ernährung.

Kindertageseinrichtungen sind zudem zentrale Orte der Gemeinschaftsverpflegung – und stehen daher im besonderen Fokus der Arbeit des Kölner Ernährungsrats. Die rund 700 Kitas in der Stadt bieten ein großes Potenzial: Einerseits lassen sich hier viele Kinder frühzeitig und weitgehend unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund erreichen. Andererseits wirkt sich die Größenordnung der täglich benötigten Lebensmittel unmittelbar auf das regionale Ernährungssystem aus und entfaltet dabei eine nicht zu unterschätzende Hebelwirkung. Kitas kommt somit eine zentrale Rolle im Rahmen der Ernährungswende in Köln zu.

Ein nachhaltiges, regional orientiertes Küchenkonzept für Kitas kann bei der Umgestaltung hin zu mehr gelebter und struktureller Nachhaltigkeit eine entscheidende Rolle spielen. Das vorliegende Küchenkonzept wurde in enger Zusammenarbeit mit fünf Kölner Kitas entwickelt und konnte dadurch mit Beispielen – aus der Praxis für die Praxis – angereichert werden.

Ein gutes Küchenkonzept ist mehr als ein Speiseplan.

Es ist ein struktureller Baustein für Bildung, Gesundheit und Nachhaltigkeit – und ein Qualitätsmerkmal einer Einrichtung. Ob im Kita-Alltag, in der Elternkommunikation oder bei der Profilbildung gegenüber Trägern und Öffentlichkeit: Eine nachhaltig gedachte Küche wirkt nach innen und außen.

Diese Handlungsempfehlung richtet sich an Träger, Leitungen und Teams von Kindertageseinrichtungen und Ganztagsangeboten, die die Qualität ihrer Verpflegung stärken und zugleich einen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten möchten. Der Fokus liegt auf praktikablen, regional verankerten Lösungen – anpassbar an verschiedene Rahmenbedingungen.

Ziel ist es, den Weg zu einer ganzheitlichen, ressourcenschonenden und partizipativen Küchenpraxis zu ebnen – Schritt für Schritt, mit Kompetenz, Freude und Überzeugung.

Inhalt

| | |
|---|----|
| Nachhaltigkeit in der Küche | 8 |
| Die Küche als Partnerin der Pädagogik..... | 16 |
| Kommunikation, Qualitätsmanagement und Prozessgestaltung..... | 22 |
| Finanzierung und strukturelle Verankerung im Trägerkontext..... | 32 |
| Hygiene und Sicherheit..... | 42 |
| Zusammenfassung..... | 46 |
| Ausblick..... | 47 |

Einführung und Anleitung zum Küchenkonzept

WARUM EINE NACHHALTIGE, REGIONALE VERPFLEGUNG FÖRDERN?

Ein nachhaltiges Küchenkonzept ist mehr als eine Mahlzeitenstrategie – es ist ein Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz, zur Gesundheit der Kinder und zur Förderung lokaler Wertschöpfung.

Die bewusste Auswahl von Lebensmitteln aus der Region und nach Saison bietet zahlreiche Vorteile:

Ökologisch

Regionale und saisonale Lebensmittel benötigen weniger Transport, Lagerung und Energieeinsatz. Das reduziert CO₂-Emissionen und schont Ressourcen.

Sozial

Die Zusammenarbeit mit lokalen Erzeuger:innen stärkt regionale Kreisläufe, schafft Transparenz und fördert faire Arbeitsbedingungen – auch für kleine landwirtschaftliche Betriebe.

Gesundheitlich

Frische, saisonale Lebensmittel enthalten mehr Nährstoffe, weniger Zusatzstoffe und sorgen für eine abwechslungsreiche, kindgerechte Ernährung.

Pädagogisch

Kinder erfahren durch den direkten Bezug zur Herkunft ihrer Nahrung mehr Wertschätzung für Lebensmittel. Das stärkt ihre Selbstwirksamkeit und Ernährungskompetenz.

DIE VISION EINES GANZHEITLICHEN, NACHHALTIGEN KÜCHENKONZEPTS

Das Küchenkonzept soll einen Raum schaffen, in dem Ernährung nicht nur satt macht, sondern bildet, verbindet und inspiriert. Die Küche wird zur Begegnungsstätte, zum Bildungsort und zum Herzstück der Kita und des Offenen Ganztags.

Die Vision hinter dem Konzept:

- **regional und saisonal ausgerichtete Verpflegung**
- **Verzahnung von Ernährung und Pädagogik**
- **Transparenz in allen Schritten – vom Acker bis auf den Teller**
- **Bewusste Nutzung von Ressourcen und Minimierung von Verschwendungen**
- **Verbindliche Standards, kombiniert mit lebendiger Praxis**
- **Stärkung der Kinder als aktive Mitgestalter**
- **Qualität als partizipativer Prozess**

ANLEITUNG ZUM KÜCHENKONZEPT

Das Küchenkonzept versteht sich als praxisnahe Handreichung für mehr Nachhaltigkeit in Frischeküchen.

Die folgenden fünf Abschnitte bilden die zentralen Elemente des Konzepts. Sie können aus unterschiedlichen Perspektiven – ob als Träger, Einrichtungsleitung, pädagogische Fachkraft oder Hauswirtschaftskraft – betrachtet und flexibel an Ihren jeweiligen Kontext angepasst werden. Sie entscheiden selbst, was Sie als Impuls, Probiervorschlag oder konkrete Handlungsanleitung übernehmen möchten. Auch die Reihenfolge der Aktionsfelder lässt sich individuell festlegen.

Jeder Abschnitt beginnt mit einer kurzen Übersicht damit Sie die für Ihre Einrichtung bzw. Ihren Träger besonders relevanten Inhalte schnell erkennen und gezielt nutzen können.



NACHHALTIGE *FRISCHEKÜCHEN*



Nachhaltigkeit in der Küche

Im folgenden Abschnitt geht es um die Zutaten einer nachhaltigen Küchenpraxis – von der Herkunft bis zum bewussten Umgang mit Lebensmitteln.

Zu dieser gehören:

- Regionale Wertschöpfung: Lebensmittel aus der Umgebung
- Saisonal Kochen
- Nachhaltige Logistik, Einkauf und räumliche Küchenorganisation
- Abfallvermeidung und Ressourcenschonung

REGIONALE WERTSCHÖPFUNG: LEBENSMITTEL AUS DER UMGEBUNG

Regionale Küche bedeutet, möglichst viele Zutaten aus einem definierten Umkreis (zum Beispiel 50–100 km) zu beziehen. Dadurch wird nicht nur die lokale Landwirtschaft gestärkt, sondern es erhöhen sich auch die Transparenz und Qualität.

✓ Vorteile

- Stärkere Identifikation mit der Region
- Mehr Frische und saisonale Vielfalt
- Mehr Wertschätzung für Lebensmittel
- Nachhaltigkeitspraktiken von Lieferanten lassen sich transparenter und besser beurteilen

💡 Nachhaltigkeit durch Regionalität

umfasst auch **soziale Gerechtigkeit**. Faire Bezahlung, gesunde Arbeitsbedingungen und wertschätzende Kommunikation mit allen Partner:innen – von der Küche bis zum Acker – sind zentral.

Praxisimpulse

- Aufbau von **Partnerschaften** mit regionalen Produzent:innen, Höfen, Gärtnereien, Mühlen oder Bäckereien
- Festlegung einer **Regionalquote**
(zum Beispiel 60 % aller Zutaten stammen aus der Region)
- Teilnahme an **lokalen Netzwerken**
(zum Beispiel Ökomodellregionen, Direktvermarktungsinitiativen)
- **Sichtbarmachung der Herkunft**
(zum Beispiel Karten, Fotos, Besuche mit Kindern bei Lieferant:innen)

*Der „**Niehler Elternverein**“ ist eine **Foodsharing-Kooperation** mit einer nahegelegenen Bäckerei eingegangen. So bekommt die Kita regelmäßig Brot, das in der Bäckerei übrig bleibt – und rettet es gleichzeitig vor dem Wegwerfen.*



SAISONAL KOCHEN

Saisonalität bedeutet der Jahreszeit zu folgen, also Obst und Gemüse dann einzukaufen und zu verarbeiten, wenn es hierzulande natürlich wächst. Das spart Energie, schont das Klima und schärft das Bewusstsein für Naturkreisläufe.

Wenig verarbeitete Lebensmittel

Zum saisonalen Kochen gehört, dass viel frische Ware anfällt. Was auf den ersten Blick mühsam erscheint, ist in Wahrheit ein Schlüssel nachhaltiger Küchenpraxis:
Frisch zubereiten statt auf (hoch) verarbeitete Produkte zurückgreifen.
Denn wer selbst kocht, spart Energie bei Transport und Verarbeitung, vermeidet unerwünschte Zusatzstoffe – und Kosten!

Praxisimpulse

- Erstellung eines **jahreszeitlichen Speiseplan-Grundgerüsts**
- Integration eines **Saisonkalenders** für Planung und Einkauf
- **Flexibilität in den Rezepturen** – zum Beispiel Austausch von Gemüsesorten
- **Pädagogische Begleitung:** „Was wächst wann?“ – Projekte, Aushänge, Mitmachaktionen (siehe auch auf Seite 27)

Da sich nicht für jedes einzelne Obst und Gemüse eigene Partnerschaften mit lokalen Erzeugern aufbauen lassen, lohnt es sich, **Plattformen** zu nutzen, auf denen sich mehrere lokal-regionale Anbieter gleichzeitig präsentieren. Einige Kitas in Köln haben dafür bereits praxistaugliche Lösungen gefunden:

- Für selbst einkaufende Einrichtungen:
gemeinsame Marktbesuche im Veedel, z. B. mit älteren Kita-Gruppen.
- Für Kitas mit Online-Bestellung:
Nutzung **lokal-regionaler Lieferdienste** wie „Feldling“ mit frischen Produkten von umliegenden Höfen.

Nachhaltigkeit bedeutet auch Gesundheit

Gesunde Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für die kindliche Entwicklung. Anerkannte Empfehlungen wie die DGE-Qualitätsstandards bieten dabei wichtige Orientierung für eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Verpflegung in Kitas. Im Mittelpunkt stehen insbesondere:

- Ein ausgewogenes Verhältnis von frischen Lebensmitteln
- Altersgerechte Portionierung und Nährstoffzusammensetzung
- Zucker- und salzreduzierte Rezepte
- Ein achtsames Essumfeld, in dem Kinder auf ihr Sättigungsgefühl hören lernen

Gesundheit wird nicht als Verzicht verstanden, sondern als Einladung zu genussvoller, natürlicher und bunter Ernährung.



NACHHALTIGE LOGISTIK, EINKAUF UND RÄUMLICHE KÜCHENORGANISATION

Nicht nur das „Was“, auch **das „Wie“ zählt**. Die Art und Weise, wie Lebensmittel eingekauft, geliefert und gelagert werden, hat großen Einfluss auf die Nachhaltigkeit.

Praxisimpulse

- **Bündelung von Lieferungen** zur Reduktion von Transportwegen
- Verwendung **umweltfreundlicher Verpackungen** (zum Beispiel Mehrwegkisten)
- Bevorzugung **biologischer oder fair gehandelter Produkte**
- **Digitalisierung von Bestellungen** zur besseren Planung

Eine nachhaltige und effiziente Küchenpraxis benötigt zudem eine **durchdachte Organisation** und **passende räumliche Rahmenbedingungen**.

Praxisimpulse

- **Getrennte Lagerung** von Frischeprodukten, Trockenwaren und ggf. Bio-Produkten ermöglichen (zum Beispiel mit separaten Regalen oder Behältern)
- **Arbeitsbereiche** sollten **funktional voneinander getrennt** werden, beispielsweise für Rohkost und Fleisch. So lassen sich Arbeitswege optimieren und hygienische Standards gemäß HACCP einhalten
- **Platz für Bildungsangebote** einplanen: Ein kleiner Arbeitsbereich oder mobiler Kochwagen erleichtert pädagogische Angebote rund ums Kochen
- **Nachhaltige Küchentechnik einsetzen**, zum Beispiel energieeffiziente Öfen und wassersparende Spültechnik, zur Reduktion laufender Kosten und ökologischer Belastung

Die **Organisation der Küche** kann ganz schön herausfordernd sein – besonders dann, wenn gerade erst auf Frischeküche umgestellt wurde und bis vor Kurzem noch ein Caterer die Versorgung übernommen hat.

Eine Kita in Köln-Ostheim stand vor genau dieser Herausforderung und hat sich viele Fragen gestellt: „Wie groß müssen die Töpfe sein?“, „Welche Küchengeräte brauchen wir?“, „Welche Qualität muss das Kochgeschirr haben?“.

ABFALLVERMEIDUNG UND RESSOURCENSCHONUNG IN DER KÜCHE

Eine nachhaltige Frischeküche achtet auf den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln, Energie und Wasser. Abfallvermeidung beginnt nicht auf dem Teller, sondern bei der Planung in der Küche. Ziel ist es, Überproduktion zu vermeiden, Reste sichtbar zu machen und gemeinsam mit dem Team und den Kindern eine Kultur der Achtsamkeit zu entwickeln.

Die goldene Regel lautet: „Was die Küche verlässt, ist verloren“. Umso wichtiger ist deshalb die **Vorbereitung** – Wer genau weiß, was gebraucht wird, produziert weniger Reste.

Praxisimpulse

- **Bedarfsgerechte Mengenplanung**, zum Beispiel durch gruppenweise Bestellung und Portionierung
- **Lieber nachlegen als wegwerfen**: kleine Portionen ausgeben und flexibel reagieren, statt pauschal zu viel auszugeben
- Nutzung digitaler Tools oder einfacher **Rückmeldeschleifen** zur Erfassung des realen Bedarfs
- **Schulung des Küchenteams** im klimaschonenden, ressourcen-sparenden Kochen – auch über die Trennung und Verwertung von Bioabfällen

💡 Hierbei gilt:

Resteverwertung darf nur mit **hygienisch einwandfreien Komponenten erfolgen**, z. B. bei nicht ausgegebenem Ofengemüse, das in Suppen oder Aufläufen weiterverarbeitet wird – **Tellerreste sind grundsätzlich tabu**.



Equipment-Liste
für die Küche



Das sagt die Kita „Quäker“ zu ihrem Versuch **mehr Reste zu verwerten**:

„Unsere Gemüsebrühe machen wir jetzt immer selbst, aus den Gemüseresten, die sich über die Woche ansammeln.“

„Am Freitag kochen wir daraus frisch die Brühe für den Suppentag. Unser Geheimtipp sind Kartoffelschalen im Ofen bei 180 ° C rösten und der Brühe hinzugeben. Die gerösteten Kartoffelschalen geben einen eimaligen Geschmack.“

„Es ist kein Mehraufwand, die Abschnitte in den Müll oder in eine Tupperbox zu geben. Und man hat so viel es geht vom Gemüse verwendet“

Und was am Ende trotzdem übrig bleibt, kann zum **Lernanlass** werden – für Kinder wie für das Team. Ziel ist eine gemeinsame Bewusstseinsbildung.

Praxisimpulse

- **Visualisierung** für Kinder: durchsichtiges „Resteglas“, Waagen mit Vergleichswerten („so viel wie ein Ball“), Plakate
- **Reflexionsrunden** mit Kindern: „Was ist übriggeblieben – und warum?“
- Gespräche, Geschichten oder Spiele rund um den Wert von Lebensmitteln sowie Wochenrückblicke oder kleine **Aktionen zur Sensibilisierung** für achtsames Essen
- **Abfallmessungen**, zum Beispiel mit Eimern oder Waagen nach Mahlzeiten

Der „Niehler Elternverein“ setzt zudem auf die **Kommunikation zwischen den einzelnen Gruppen und der Küche**:

„Wir geben aus den Gruppen eine Karte in die Küche, auf der die aktuellen Kinderzahlen und Personalzahlen drauf sind, um besser einschätzen zu können wie viel Essen benötigt wird. Die Karte wird im Morgenkreis besprochen und im Anschluss bringt ein Kind den Küchenzettel in die Küche zur Küchenkraft. So vermeiden wir hungrige Kinder und vor allem Abfall beziehungsweise Verschwendungen von Lebensmitteln.“

 **Empfohlenes Werkzeug:**

„Küchenmonitor“ der Verbraucherzentrale NRW

Ein praxisnahes, kostenfreies Tool, mit dem Küchen unkompliziert:

- Tellerreste, Überproduktionen und Rückläufe erfassen
- Mengen automatisch berechnen und auswerten lassen
- Abfallmengen visuell darstellen

Nutzen: Der Küchenmonitor zeigt schnell auf, wo noch Einsparpotenzial besteht und wie zum Beispiel Portionsgrößen oder Zubereitungen angepasst werden können. Auch kleinere Küchen profitieren von der Einfachheit.



Die Küche als Partnerin der Pädagogik

Ein zentrales Anliegen des Konzepts ist die enge Verzahnung von Ernährung und Pädagogik im Alltag. Damit nachhaltige Ernährungspraktiken nicht nur umgesetzt, sondern auch bewusst erlebt und mitgestaltet werden können, sind folgende Aspekte von besonderer Bedeutung:

- Einbindung der Küche in das pädagogische Konzept
- BNE und alltagsintegrierte Ernährungsbildung
- Partizipation der Kinder

EINBINDUNG DER KÜCHE IN DAS PÄDAGOGISCHE KONZEPT

Im Konzept stellt die Küche keine „Versorgungsstation“ dar, sondern eine gleichberechtigte Partnerin im Bildungsalltag. Dies bedeutet:

- Eine **Verankerung von Ernährungsthemen** in der pädagogischen Konzeption und Jahresplanung.
- **Kooperationen** zwischen Küche und Pädagogik als gelebte Bildungsallianz.
 - Gemeinsame **Ziele**, zum Beispiel bei Ernährungsbildung, werden abgestimmt und umgesetzt
 - **Küchenkräfte** werden **als Bildungsakteur:innen** gestärkt, qualifiziert und wertgeschätzt
 - **Partizipation der Kinder** ist ein selbstverständlicher Bestandteil
- Eine bewusste Reflexion der Esskultur – was wird wie gelebt, besprochen, hinterfragt?
- Thema Ernährung geht Hand in Hand mit Thema kulturelle Vielfalt: Interkultureller Austausch über Essen kann helfen, Identitäten zu stärken, Vielfalt wertzuschätzen und neue Impulse für die Küche zu gewinnen.



BNE UND ALLTAGSINTEGRIERTE ERNÄHRUNGSBILDUNG

BNE im Alltag

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) bedeutet, Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken und ihnen Kompetenzen für eine zukunftsfähige Welt mitzugeben – auch und gerade im Alltag. Dabei ist es wichtig, Kinder für ökologische, soziale und gesundheitliche Zusammenhänge zu sensibilisieren.

Die Küche ist dafür ein idealer Ort: konkret, sinnlich, gemeinschaftlich.

Kinder erleben dort täglich, woher Lebensmittel kommen, wie mit ihnen umgegangen wird und welche Werte damit verbunden sind.

Alltagsintegrierte Angebote ermöglichen Kindern zudem, Ernährung mit allen Sinnen zu erleben: Wie riecht frisches Gemüse? Wie fühlt sich Teig an? Was wächst wann im Garten?

Im Erfahrungsraum Küche können Wissen, Haltung und Handeln verbunden werden – zentraler Anspruch von BNE.

Resilienz und soziale Kompetenzen

Gleichzeitig bietet Ernährung eine hervorragende Möglichkeit, Resilienz zu stärken: Rituale beim Essen, Verlässlichkeit im Tagesablauf, das Erleben von Gemeinschaft und Selbstwirksamkeit durch Beteiligung fördern emotionale Stabilität und soziale Entwicklung.

Kinder erleben, woher Lebensmittel kommen, welche Wege sie zurücklegen, was es bedeutet, Ressourcen zu schonen oder Müll zu vermeiden. Sie lernen, selbst zu handeln – ob durch das Mitbringen einer Brotdose, das Gießen von Kräutern oder das bewusste Probieren neuer Speisen.

Diese Erfahrungen stärken Resilienz, weil sie Selbstwirksamkeit und Orientierung vermitteln. Gleichzeitig fördern sie soziale Kompetenzen: beim Teilen, Warten, Unterstützen oder gemeinsamen Genießen entstehen wertvolle Bildungsprozesse, die weit über den Teller hinausgehen.

PARTIZIPATION DER KINDER

Partizipation ist ein Kinderrecht und ein Grundpfeiler guter pädagogischer Praxis. Kinder können – altersentsprechend – aktiv in Prozesse rund um das Essen eingebunden werden: bei der Planung von Speisen, dem Probieren neuer Zutaten oder dem Pflegen eines Hochbeets. Beteiligung fördert Neugier, Verantwortungsbewusstsein und Identifikation mit dem, was gegessen wird. Zudem kann Mitbestimmung Frustration abbauen, wenn Wünsche berücksichtigt werden.

Wichtig ist dabei ein Rahmen, der Orientierung gibt: nicht alles ist verhandelbar, aber Kinder können innerhalb klarer Grenzen gestalten. Hier entstehen demokratische Lernprozesse, die in den Alltag hineinwirken. Wichtige Elemente dieser Lernprozesse sind:

- **Partizipation und Mitbestimmung** bei Essensentscheidungen oder Speiseplanentwicklung, zum Beispiel durch Symbolkarten oder kleine Feedbackaktionen. **Voraussetzung für Mitbestimmung ist zudem eine kindgerechte Informierung.** Dazu gehören zum Beispiel transparente Speisepläne (bebildert, vertont) mit verständlichen Symbolen oder Bildern
- **Sinne schärfen:** riechen, schmecken, fühlen – ganzheitliches Erleben von Lebensmitteln
- Thematisierung von **Saisonalität, Regionalität und globaler Verantwortung**



Beispiele für einen bebilderten Speiseplan aus dem „Niehler Elternverein“. Besonders pädagogisch wertvoll ist es, wenn die Kinder durch den Speiseplan auch erfahren, wie Obst und Gemüse im Ganzen aussehen.





Der **Kita-Garten** vom „**SKM Bocklemünd**“ wird mit den Kindern gemeinsam gepflegt.

Beispiele für konkrete Aktionen und Projekte der Ernährungsbildung, finden sich auch im Praxisleitfaden, den der Ernährungsrat in Kooperation mit dem Erzbischöflichen Berufskolleg Köln entwickelt hat.

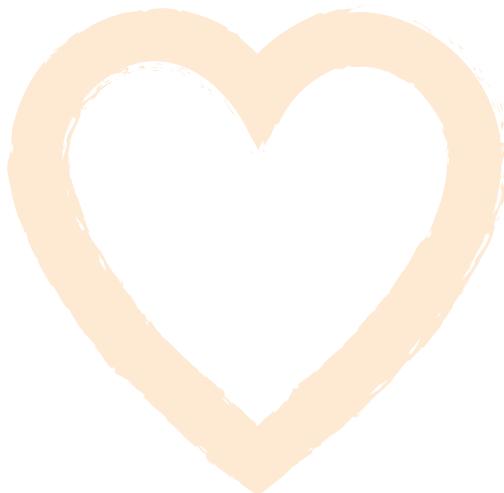




Kommunikation, Qualitätsmanagement und Prozessgestaltung

Eine nachhaltige Küchenpraxis lässt sich nicht einfach per Knopfdruck verwirklichen – entscheidend ist der Weg dorthin. Im Folgenden geht es darum, wie dieser Weg sinnvoll gestaltet werden kann, um Ziele effektiv und nachhaltig zu erreichen.

- Kommunikationsprinzipien und Vernetzung
- Elternarbeit und geeignete Kommunikationskanäle
- Evaluation
- Weiterentwicklung



KOMMUNIKATIONSPRINZIPIEN UND VERNETZUNG

Kleine Schritte – große Wirkung

Der Einstieg muss nicht perfekt sein. Wichtig ist, überhaupt zu beginnen. Wer den Anspruch an Perfektion gleich zu Beginn hat, wird oft von der Komplexität erschlagen.

Deshalb empfehlen sich folgende **PRAXISIMPULSE**

- **Mit einem Themenfeld starten** (zum Beispiel Frühstück, Getränkewahl oder Gemüseanteil erhöhen),
- **konkrete, erreichbare Ziele** setzen,
- **Erfahrungen sammeln** und **Erfolge sichtbar machen**.

Die gestuften Checklisten (1: Einstieg – 2: Durchblick – 3: Weitblick) können hier als hilfreiches Werkzeug dienen (vgl. S.31).

Transparenz schafft Akzeptanz

Eltern und Teams sollten über Ziele, Veränderungen und Hintergründe informiert werden. Eine klare Kommunikation stärkt das Verständnis und die Beteiligung.

PRAXISIMPULSE

- **Aushänge** (zum Beispiel zu aktuellen Speiseplänen mit Herkunftsinformationen),
- **Visualisierung von Fortschritten Verbesserungen**, beispielsweise beim Bio-Anteil, Anteil regionaler Lieferanten), usw.
- **Rundbriefe, Infoabende** oder **kleine Projekte**.

Beteiligung statt Vorgabe

Nachhaltige Veränderung lebt von Beteiligung. Besonders erfolgreich sind Prozesse, die die verschiedenen Perspektiven innerhalb einer Einrichtung einbeziehen:





Austausch und Vernetzung ermöglichen

Der Aufbau eines Netzwerkes oder der Erfahrungsaustausch zwischen Einrichtungen kann motivieren und entlasten.

PRAXISIMPULSE

- **Trägerinterne Netzwerktreffen** für Küchen- und Leitungskräfte,
- **Interne Newsletter** oder digitale **Plattformen** für Rezeptideen und „Best-Practice-Tipps“,
- **Tandemlösungen** zwischen erfahrenen und neuen Einrichtungen,
- **Hospitalitionen** bei anderen Einrichtungen,
- **Hilfestellungen von außen und wissenschaftliche Begleitung** (zum Beispiel durch Hochschulen, Verbraucherzentralen, Sarah Wiener Stiftung, Kantine Zukunft, Ernährungsrat etc.)





ELTERNARBEIT UND GEEIGNETE KOMMUNIKATIONSKANÄLE

Nachhaltige Ernährung gelingt nicht im Alleingang – Eltern und Familien sind wichtige Partner:innen. Eine offene, dialogische Elternarbeit schafft Verständnis, Vertrauen und Mitwirkung.

Transparenz schafft Vertrauen

Eltern möchten wissen, **was ihre Kinder essen**, woher die Lebensmittel kommen und wie mit bestimmten Herausforderungen (z.B. Allergien, Vorlieben, Nachhaltigkeit) umgegangen wird.

PRAXISIMPULSE

- **Monatliche Speisepläne mit Zusatzinfos** (Saisonbezug, Herkunft, besondere Gerichte)
- **Infowände oder digitale Boards** mit Einblicken in die Küchenteams, Abläufe, Zutaten
- **Regelmäßige Berichte** zum Stand der Umsetzung des Küchenkonzepts („Wo stehen wir gerade?“)

Diese Einblicke stärken das Vertrauen in die pädagogische und kulinarische Arbeit – und machen die Küche sichtbar.

In der Kita „**St. Maximilian Kolbe**“ backen die Fachkräfte gemeinsam mit den Kindern regelmäßig **Brot** für das Frühstück. Einmal wöchentlich bringt eine **Mutter selbstgebackenes Brot für das Mittagessen** mit und unterstützt beim Backen mit Kindern, wenn die Fachkraft ausfällt.

Eltern informieren – nicht belehren

Gerade im Bereich Ernährung gibt es **viele persönliche Meinungen und emotionale Haltungen**. Dabei wird auch hier eine Brücke zur kulturellen Vielfalt und unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten geschlagen – ein sensibler und wertschätzender Umgang damit ist dabei grundlegend.

PRAXISIMPULSE

- **Elternabende** mit Küchenteam, zum Beispiel zu bestimmten Schwerpunkten wie Bio, Zucker, Nachhaltigkeit
- **Mitmachaktionen:** Eltern kochen mit, liefern Rezepte oder helfen bei der Garten-gestaltung
- **Koch-Workshops** für Eltern und Kinder, zum Beispiel „Saisonal kochen mit wenig Aufwand“

Ziel ist es, **gemeinsame Schnittmengen** zu finden und zu zeigen: Wir wollen das Gleiche – dass Kinder mit Freude und gesund essen.

Kommunikationskanäle sinnvoll nutzen

Es sind viele Wege möglich, um Eltern zu erreichen. Wichtig ist, dass die Kommunikation:

- **regelmäßig,**
- **zielgerichtet** und
- **zugänglich** ist.

Geeignete Kanäle – PRAXISIMPULSE

- Elternbriefe (gedruckt oder digital)
- Kita-Apps oder Messenger (zum Beispiel kurze Wochenupdates aus der Küche)
- Schwarze Bretter oder Poster im Eingangsbereich
- Workshops, Infoabende, Feste mit Bezug zur Ernährung

Die Küche muss nicht alles selbst kommunizieren – aber sie sollte **Teil der Gesamt-kommunikation** der Einrichtung sein.



Eltern als Multiplikator:innen

Eltern, die das Konzept verstanden und mitgetragen haben, wirken in den Familienalltag hinein. Besonders wertvoll ist es, wenn Eltern:

- Rezepte aus der Kita oder dem Offenen Ganztag nachkochen,
- mit ihren Kindern über Lebensmittel sprechen oder
- selbst neue Impulse in die Verpflegung der ganztägigen Betreuung einbringen.

PRAXISIMPULSE:

- Rezeptsammlungen („Kita-Küche für Zuhause“)



EVALUATION

Ein nachhaltiges Küchenkonzept lebt von **Kontinuität und Lernbereitschaft**. Qualität bedeutet hier nicht nur „gutes Essen“, sondern auch: gelebte Werte, transparente Prozesse und Raum für Entwicklung. Um die Qualität langfristig zu sichern, braucht es **strukturelle Verankerung, Rückmeldeschleifen und messbare Indikatoren**.

Evaluation als Routine

Evaluation ist im besten Fall keine Sonderaufgabe, sondern **Teil des Alltags**. Das Ziel: **regelmäßig reflektieren, was gut läuft – und wo nachgeschärft werden kann.**

PRAXISIMPULSE

- **Interne Küchenbesprechungen** (zum Beispiel monatlich) zur Auswertung von Erfahrungen und Anpassung der Abläufe.
- **Halbjährliche Reflexionsrunden** mit Küche, Leitung und Pädagogik
- **Interne Checklisten und Kriterienkataloge**, zum Beispiel zur Speiseplanbewertung
- **Jährlicher Selbstcheck** anhand definierter Nachhaltigkeitsindikatoren (zum Beispiel Saisonalität, Bio-Anteil, Verpackungsaufkommen)

Wichtig: Evaluation ist kein Kontrollinstrument, sondern ein **Werkzeug zur Weiterentwicklung**.

Tagesaktuelle Rückmeldungen

systematisch erfassen

Schnelles Feedback aus dem Alltag ist wertvoll – wenn es strukturiert erfolgt. Die Frage „**Wie hat es geschmeckt?**“ reicht meist nicht aus, um konkrete Hinweise zu bekommen. Stattdessen braucht es eine **differenzierte Rückmeldung**:

- **Was genau kam nicht gut an?** (zum Beispiel Geschmack, Optik, Konsistenz)
- **Gab es Unterschiede zwischen Gruppen?**
- **War die Portionsgröße angemessen?**
- **Wie war das Verhalten der Kinder beim Essen?**

PRAXISIMPULSE

- **Rückmeldebögen** für pädagogisches Personal
- **Kurzfragekarten** mit Auswahlmöglichkeiten („zu matschig“, „zu sauer“, „fand ich lecker“ etc.)
- **Ampelsystem oder Symbolkarten** für Kinder

So entstehen **auswertbare Daten**, die der Küche **konkrete Ansatzpunkte** liefern.



WEITERENTWICKLUNG

Qualifizierung und Unterstützung des Küchenpersonals

Ein regional-nachhaltiges Konzept erfordert oft neue Denk- und Handlungsweisen im Küchenalltag. Damit dies gelingt, sind folgende Aspekte zentral:

- **Regelmäßige Fortbildungen** zu Themen wie: Verarbeitung saisonaler Lebensmittel, kreative Resteküche, neue Gartechniken, Hygiene im Kontext frischer Produkte.
- **Begleitende Fachberatung**, zum Beispiel durch eine Fachkraft für Gemeinschaftsverpflegung, speziell in der Umstellungsphase.
- Träger können **regionale Qualitätszirkel** einrichten, in denen Küchenkräfte, Pädagog:innen und Leitungspersonal gemeinsam an Entwicklungsfeldern arbeiten. Diese Treffen schaffen einen Rahmen für Austausch, Inspiration und fachliche Impulse.
- **Austauschformate** zwischen Küchenteams unterschiedlicher Einrichtungen fördern kollegiales Lernen und Motivation.
- **Wertschätzung**: Eine Kultur der Anerkennung für die Küchenkräfte, etwa durch Sichtbarkeit ihrer Arbeit im Alltag oder gezielte Einbindung in pädagogische Projekte.



In Kooperation mit Heiko Mezger, Praxisberater für Küche und Ernährung, wurden Schulungen für Hauswirtschaftskräfte und pädagogisches Personal zum Thema „Nachhaltige und saisonale Ernährung in der Kita“ durchgeführt.

Die große Nachfrage machte deutlich, wie wichtig Angebote sind, die die Bedeutung nachhaltiger Ernährung vermitteln und praktische Kompetenzen für die Küchenarbeit in Kitas stärken.

Checklisten und Zielstufenmodelle

Die **thematisch gegliederten Checklisten**, die in Stufen von „1: Einstieg“ über „2: Durchblick“ bis „3: Weitblick“ reichen, ermöglichen eine realistische Selbsteinschätzung und geben konkrete Entwicklungsschritte vor. Sie fördern gezielt:

- Organisation und Zusammenarbeit
- Speiseplanung
- Abfallmanagement

Die **Checkliste zur kostenneutralen Umstrukturierung von Kita-Frischeküchen** wurde gemeinsam mit Kitas aus Köln entwickelt. Sie beinhaltet konkrete Maßnahmen, die einen Umstrukturierungsprozess stufenweise begleiten.



Hier geht's zur
Checkliste

Sichtbarmachung von Fortschritt

Positive Entwicklungen sollten im Team und gegenüber Eltern transparent gemacht werden. Dies kann durch Aushänge, kurze Rückblicke in Elternbriefen oder kleine Reportagen über besondere Aktionen geschehen (zum Beispiel Kochkurs mit Kindern, Einführung saisonaler Speisepläne).

Die Kita „**Quäker**“ führte eine **Abfallmessung** durch und besprach die Ergebnisse gemeinsam mit relevanten Akteur:innen. Erst durch die Sichtbarmachung der Mengen wurde allen deutlich, wie viele Lebensmittel tatsächlich im Müll landen – und wie sehr sich die Wahrnehmung vor der Messung von der Realität unterschied.

Hier geht's zu den
Schulungsinhalten:





Finanzierung und strukturelle Verankerung im Trägerkontext

Damit das Küchenkonzept dauerhaft Wirkung entfalten kann, braucht es mehr als Engagement auf Einzeleinrichtungsebene. Es erfordert klare, verbindliche Strukturen und eine bewusste Entscheidung und Planung auf Trägerebene. Zur Finanzierung und strukturellen Verankerung im Trägerkontext gehören die Bereiche:

- Leitbild und Konzeption auf Trägerebene
- Fachliche Begleitung der Einrichtungen
- Finanzplanung und Bedeutung von Rezepturen
- Monitoring, Evaluation und Weiterentwicklung

LEITBILD UND KONZEPTION AUF TRÄGEREBENE

Einbindung in das Leitbild und die Konzeption

Nachhaltige Ernährung, regionale Versorgung und ein wertschätzender Umgang mit Lebensmitteln sollten sich im Leitbild des Trägers und in der Konzeption der Einrichtungen wiederfinden. Dies schafft Sicherheit für alle Beteiligten, fördert Verbindlichkeit, unterstützt eine dauerhafte Umsetzung im Alltag und stärkt die Legitimität des Vorgehens gegenüber Eltern. Nur so kann Nachhaltigkeit in der Küche auch Personalwechseln, Budgetveränderungen oder wachsendem Betreuungsdruck standhalten.

Beispielhafte Formulierungen für das Leitbild:

„Wir fördern eine gesunde und nachhaltige Ernährung in unseren Kitas, basierend auf regionalen und saisonalen Produkten.“

„Der wertschätzende Umgang mit Lebensmitteln ist Teil unseres pädagogischen und betrieblichen Selbstverständnisses.“

Diese Aussagen können auch **Teil der Öffentlichkeitsarbeit** werden – zum Beispiel auf der Website, im Flyer oder beim Tag der offenen Tür.

Verfestigung über Trägerebene

Damit das Konzept **auf Trägerebene multipliziert** und abgesichert werden kann, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Entwicklung von **trägerweiten Standards oder Rahmenkonzepten**
- **Austauschformate** zwischen Kitas und Ganztagsangeboten
- **Erarbeitung von Schulungsmodulen** oder Handreichungen für neue Mitarbeitende
- Integration in **Träger-Qualitätsleitlinien oder Vergaberichtlinien**

Hier braucht es **enge Zusammenarbeit** zwischen pädagogischer Leitung, Küchenverantwortlichen und Trägervertretung.

FACHLICHE BEGLEITUNG DER EINRICHTUNGEN

Zentrale Koordination

Eine zentrale Koordination – etwa durch eine:n **Nachhaltigkeitsbeauftragte:n oder eine Steuergruppe** – kann die Umsetzung unterstützen, Synergien zwischen Einrichtungen schaffen und Prozesse professionalisieren. Dies erleichtert die Planung gemeinsamer Fortbildungen, den Erfahrungsaustausch und das Monitoring von Fortschritten.

Fortbildungsangebote für Mitarbeitende

Verankerung bedeutet auch, **regelmäßig Impulse und Qualifizierungen anzubieten**. Diese sollten nicht nur Küchenteams, sondern auch pädagogische Fachkräfte und Leitungspersonen einbeziehen, um ein gemeinsames Verständnis und eine breite Beteiligung zu sichern. Themen könnten sein:

- Nachhaltige Speiseplanung und Kalkulation
- Kommunikation zu Esskultur mit Kindern und Eltern
- Einführung in die Bildungsarbeit mit Bezug zu Ernährung und BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung)
- Regional-saisonales Essen Kindern schmackhaft machen

Rahmenbedingungen und Verträge prüfen

Auch die **vertraglichen und organisatorischen Strukturen** sollten das Küchenkonzept stützen – nicht ausbremsen. Dazu gehört:

- Bei **Fremdvergabe**: klare Qualitätskriterien für regionale/nachhaltige Ernährung in der Leistungsbeschreibung
- Bei **Eigenbetrieb**: realistische Stunden- und Ressourcenplanung für das Küchenteam
- Regelung von **Fortbildung, Planung und Austauschzeit** für Küche und Pädagogik

Nur mit klaren Rahmenbedingungen können alle Beteiligten **ihre Rolle aktiv gestalten**.

FINANZPLANUNG UND BEDEUTUNG VON REZEPTUREN

Budgetierung und Rahmenbedingungen

Nachhaltigkeit ist kein Zufallsprodukt, sondern muss auch finanziell unterfüttert sein. Bio-Produkte, regionale Erzeugnisse oder mehr Personaleinsatz für Frischküche benötigen verlässliche Budgets. Träger sollten deshalb:

- transparente Berechnungen ermöglichen,
- wirtschaftliche Spielräume einräumen,
- sich über Fördermöglichkeiten informieren.

Wirtschaftlichkeit und Kostenbewusstsein

Ein nachhaltiges Küchenkonzept steht nicht im Widerspruch zur Wirtschaftlichkeit – im Gegenteil: Es setzt auf kluge Planung und eine konsequente Auswertung von Daten. Gerade in der Gemeinschaftsverpflegung mit begrenztem Budget ist ein präzises Kostenbewusstsein die Grundlage für Qualität und Handlungsspielraum

Empfohlenes Werkzeug:

„**Bio-Speiseplaner**“ – kostenloser Wochenplaner für Kita- und Schulküchen vom Münchner Projekt **Bio für Kinder**. Hier lassen sich vollwertige, saisonale Wochenspeisepläne erstellen und anpassen. Der Planer liefert Nährwertangaben, Portionsgrößen, eine Bio-Preiskalkulation und Lehrvideos für die Küchenpraxis. www.biospeiseplan.de

Das „**Kantinen-Portal**“ der „Kantine Zukunft“ aus Berlin bietet einen digitalen Werkzeugkoffer mit praktischen Unterstützungen und Tools rund ums Kochen in der Gemeinschaftsverpflegung. Die Datenbank ist jedoch **exklusiv** für Teilnehmende und Alumni der Kantinen-Werkstatt.

Warum Rezepturen so wichtig sind

Verbindlich gepflegte Rezepturen mit realistischen Portionsgrößen, Mengenangaben und hinterlegten Preisen helfen bei:

- **Kalkulation des Wareneinsatzes pro Portion**
- **Einhalten des Budgets und Bio-Ziels**
- **Vergleichbarkeit und Transparenz zwischen Einrichtungen**
- **Vermeidung von Überproduktion und unnötigen Kosten**
- **Bestellmengenplanung auf Basis realer Mengen**

Zudem bieten sie Sicherheit in Vertretungssituationen: Nur mit klaren Rezeptangaben können fachfremde oder springende Kräfte die Gerichte korrekt und konstant zubereiten. Eine gute Rezeptur ist somit auch ein Beitrag zur **Betriebssicherheit und Qualitätssicherung**.

Das Kreativitäts-Argument

Ein oft genanntes Gegenargument lautet: „Mit Rezepturen kann ich nicht kreativ kochen.“

Das ist in der Praxis jedoch ein Missverständnis. Rezepturen schaffen die wirtschaftliche Grundlage für Kreativität – nicht deren Einschränkung. Sie geben einen Rahmen, der finanzielle und qualitative Sicherheit bietet. Innerhalb dieses Rahmens ist es weiterhin möglich, Gerichte geschmacklich zu verfeinern, Garzeiten flexibel zu halten oder eigene Akzente zu setzen.

Kalkulation ist nicht das Ende der Kochkunst – sie ist ihre Voraussetzung.

Rezepturen sind keine starren Vorgaben, sondern dynamische Werkzeuge. Sie können und sollen angepasst werden – z. B. durch Nachjustierung der Mengen, Austausch von Zutaten je nach Saison oder durch Optimierung der Zubereitungsschritte. Der **individuelle Charakter eines Gerichts bleibt jederzeit möglich**.



Praxisbeispiele: Selbst gemacht vs. Fertig gekauft

BEISPIEL 1: MÜSLIRIEGEL

Rezeptur (20 Stück, ca. 4 Bleche)

| Zutat | Menge | Preis/kg | Kosten | Bio-Qualität |
|-------------------|-------|----------|---------------|--------------|
| Haferflocken fein | 400 g | 2,20 € | 0,88 € | ja |
| Datteln (gehackt) | 200 g | 6,50 € | 1,30 € | ja |
| Sonnenblumenkerne | 100 g | 3,80 € | 0,38 € | ja |
| Kokosöl | 80 g | 8,00 € | 0,64 € | ja |
| Apfelmarmelade | 200 g | 2,50 € | 0,50 € | ja |
| Zimt, Vanille | Prise | – | 0,10 € | ja |
| Gesamt | – | – | 3,80 € | 100 % |

Wareneinsatz pro Stück: $3,80 \text{ €} / 20 = 0,19 \text{ €}$

Vergleich: Gekaufte Bio-Riegel -> **ca. 0,45 € pro Stück**

Ersparnis: mind. 0,25 € pro Stück = **5 € pro Charge**

BEISPIEL 2: ROTE-LINSEN-AUFSTRICH

Rezeptur (für ca. 15 Portionen à 30 g)

| Zutat | Menge | Preis/kg | Kosten | Bio-Qualität |
|-----------------------|-------|----------|---------------|--------------|
| Rote Linsen (gekocht) | 300 g | 3,00 € | 0,90 € | ja |
| Karotten | 200 g | 2,00 € | 0,40 € | ja |
| Sonnenblumenöl | 50 g | 4,00 € | 0,20 € | ja |
| Zitronensaft | 30 ml | 2,50 €/l | 0,08 € | ja |
| Gewürze und Salz | Prise | – | 0,05 € | ja |
| Gesamt | – | – | 1,63 € | 100 % |

Wareneinsatz pro Portion (30 g): **0,11 €**

Vergleich: Gekaufter Bio-Aufstrich (100 g) -> ca. **1,80 €** -> 0,54 € pro Portion

Ersparnis: ca. **0,43 € pro Portion = 6 € bei 15 Portion**



Umsetzung

Das sagt die Kita „Quäker“ zu ihrer Umstrukturierung:

„Seitdem wir Fischstäbchen nun häufig durch unverarbeitete Fischgerichte ersetzen, können wir mehr Qualität und Abwechslung in die Gerichte bringen – zum Beispiel mit Eintöpfen, Currys oder saisonal angepassten Variationen.“

Für die Gerichte mit unverarbeitetem Fisch benötigen wir zudem deutlich weniger Fisch, vergleichsweise zwei Drittel weniger. Das wirkt sich positiv aufs Budget aus und dadurch können wir das gesparte Geld in hochwertigere Lebensmittel investieren.“

Fazit: Wirtschaftliches Arbeiten heißt nicht Verzicht, sondern gezielte Steuerung:

- Rezepturen sind Werkzeuge für Transparenz, Planung und Qualität
- Selbermachen spart – und erhöht den Bio-Anteil
- Abfallmessungen liefern Daten für bessere Entscheidungen
- Kalkulation ist der Schlüssel zu nachhaltigem Wirtschaften

Küchenkräfte sollten daher nicht als reine Umsetzer von Sparvorgaben gesehen werden – sondern als **Mitgestalter eines zukunftsfähigen Ernährungssystems** mit einem klaren, nachvollziehbaren Rahmen.



MONITORING, EVALUATION UND WEITERENTWICKLUNG

Ein nachhaltiges Küchenkonzept sollte regelmäßig überprüft und weiterentwickelt werden. Dazu gehört:

- eine jährliche Reflexion auf Einrichtungs- und Trägerebene,
- ggf. eine Fortschrittsdokumentation anhand von Checklisten (siehe Checkliste auf S.31)
- Rückmeldemöglichkeiten für Teams, Eltern und ggf. Kinder (vgl. S.15)

Integration in Qualitätsentwicklung

Nachhaltigkeit sollte nicht nur auf dem Papier stehen, sondern **konkret messbar und entwickelbar** sein. Möglichkeiten zur Einbindung in Qualitätssysteme:

- **Regelmäßige Evaluation** des Küchenkonzepts (zum Beispiel 1x jährlich)
- **Zielvereinbarungen** im Trägerdialog
- Integration in interne oder externe **Qualitätsstandards**
- **Auditierbare Kriterien** zu Regionalität, Frische, Kommunikation etc.

So wird das Küchenkonzept Teil eines **kontinuierlichen Verbesserungsprozesses** – und bleibt nicht punktuell.





Hygiene und Sicherheit

Eine nachhaltig arbeitende Kita-Küche muss neben ökologischen und pädagogischen Standards selbstverständlich auch höchsten Anforderungen an Hygiene und Lebensmittelsicherheit genügen. Dies ist nicht nur gesetzlich verpflichtend, sondern auch Grundlage für das Vertrauen der Eltern und die Gesundheit der Kinder.

- Gesetzliche Grundlagen
- Hygienische Gestaltung des Küchenraums
- Schulungen und Verantwortung
- Alltagspraktische Sicherheit

GESETZLICHE GRUNDLAGEN

Alle Küchenprozesse unterliegen den Vorgaben der **Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV)** sowie der **HACCP-Richtlinie** (Hazard Analysis and Critical Control Points).

Auch eine nachhaltige Küche muss diese Standards zuverlässig einhalten. Nachhaltigkeit bedeutet hier nicht Verzicht, sondern bewusste Gestaltung innerhalb der gesetzlichen Rahmenbedingungen.

HYGIENISCHE GESTALTUNG DES KÜCHENRAUMS

Die bauliche Gestaltung der Küche, die Ausstattung und das Reinigungsmanagement müssen so organisiert sein, dass Kreuzkontaminationen vermieden werden. Dabei gilt: Nachhaltige Materialien (zum Beispiel Edelstahl, langlebige Möbel) und ein sparsamer Reinigungsmittelleinsatz stehen nicht im Widerspruch zur Hygiene – sie müssen nur sinnvoll abgestimmt werden.



Beispiel einer hygienischen
Gestaltung des Vorratsraums beim
„Niehler Elternverein“



SCHULUNGEN UND VERANTWORTUNG

Eine nachhaltige Küchenpraxis verlangt von allen Beteiligten ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Regelmäßige Schulungen zu Hygienevorgaben (inkl. Allergenkennzeichnung, Kühl Lagerung, Umgang mit Fleisch/Eiern etc.) sind für das gesamte Küchen- und pädagogische Personal verpflichtend und helfen, ein gemeinsames Verständnis zu sichern.

ALLTAGSPRaktISCHE SICHERHEIT

- **Sichere Lagerhaltung:** Regionale Frischprodukte bedeuten ggf. kürzere Haltbarkeiten – das Lager muss entsprechend flexibel geführt und regelmäßig überprüft werden.
- **Transparenz gegenüber Kindern:** Wenn Kinder beim Kochen einbezogen werden, müssen klare Regeln für Hygiene und Sicherheit vermittelt werden. Dazu gehört zum Beispiel das Tragen von Schürzen, Händewaschen und ein verantwortungsvoller Umgang mit Küchenwerkzeug.
- **Notfallpläne:** Für eventuelle Zwischenfälle (zum Beispiel Stromausfall, Kühlkettenunterbrechung) sollte ein einfach zugänglicher Notfallplan vorliegen.



Zusammenfassung

Ein nachhaltiges, regional ausgerichtetes Küchenkonzept in der Kita ist **mehr als eine organisatorische oder logistische Frage** – es ist ein Ausdruck von Haltung, Verantwortung und Gestaltungskraft. Es verbindet Ernährung, Bildung, Nachhaltigkeit und Gemeinschaft – und bietet damit einen echten Mehrwert für Kinder, Fachkräfte, Familien und Träger.

Die wichtigsten Prinzipien in der Umsetzung sind:

- **Regionalität und Saisonalität** als zentrale Leitlinien bei Einkauf und Speiseplanung
- Eine **strukturelle Verankerung** von Küche und Ernährung im Gesamtkonzept der Einrichtung
- **Partizipation, Kommunikation und Kooperation** zwischen allen Beteiligten – insbesondere zwischen Küche, Pädagogik, Trägern und Familien
- Eine **bedarfsorientierte Planung**, die pädagogische, kulinarische und betriebswirtschaftliche Anforderungen integriert
- Eine gelebte **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)** – mit der Küche als Lern- und Erlebnisraum

Der Weg dahin braucht Mut zur Veränderung, aber auch:

- **Klare Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten**
- **Zeit und Raum für Abstimmungen, Qualifizierung und Entwicklung**
- Einen **Schritt-für-Schritt-Ansatz**, der an bestehende Strukturen anknüpft und Potenziale nutzt.

Nachhaltige Küchenkonzepte haben das Potenzial, zu **Modellprojekten für zukunfts-fähige Ernährungssysteme** zu werden – regional verwurzelt, ökologisch verträglich, sozial gerecht und kindgerecht gestaltet.

Sie sind ein Teil der Lösung – für gesunde Kinder, verantwortungsvolle Bildung und eine starke Region.

Was es braucht, ist die **gemeinsame Entscheidung, diesen Weg zu gehen.**

Ausblick

Mit dem hier vorgestellten Rahmen ist der erste Schritt getan. Die konkrete Umsetzung wird individuell verschieden aussehen – je nach Trägerstruktur, Küchensituation, Team und Region. Die auf Seite 31 verlinkten Checklisten bieten eine Orientierung zur Selbsteinschätzung und Weiterentwicklung.

Entscheidend ist: **Es gibt nicht den einen richtigen Weg, aber viele gute Wege.**

Wir hoffen, dass dieses Konzept Mut macht, anzufangen, weiterzugehen oder neu zu denken – und dabei gemeinsam mit Kindern, Teams und Eltern eine zukunftsfähige Esskultur zu gestalten.

Bildnachweise

Seite 11: louis hansel via unsplash

Seite 15: anton malanin via unsplash

Seite 25: erwan hesry via unsplash

Seite 28: louis hansel via unsplash

Seite 37: diana oborska via unsplash

Seite 41: gareth hubbard via unsplash

Seite 45: obi via unsplash

Alle weiteren Fotos: Ernährungsrat Köln und Umgebung e.V.

Der Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V. ist ein zivilgesellschaftlicher Akteur, der sich in die Kölner Politik einbringt. Unser Ziel ist die Entwicklung eines nachhaltig gerechten, effektiven und ökologischen Ernährungssystems in der Stadt. Wir sind ein beratendes Gremium, das eng mit der Kölner Stadtverwaltung kooperiert. In Ausschüssen zu verschiedenen stadtrelevanten Ernährungsthemen erarbeiten Expert:innen und engagierte Bürger:innen Programme und Projekte, die allen Kölner:innen eine gesunde und nachhaltige Ernährung ermöglichen sollen.

Impressum

Stand: November 2025

Autor: Heiko Mezger

Redaktion: Carlotta Tonveronachi, Pia Quadt, Fiona Winz

Gestaltung: Christian Reinken, www.christian-reinken.de

Mit herzlichem Dank an die kooperierenden Kitas für den wertvollen Austausch und die Einblicke in die Praxis:

Quäker Nachbarschaftsheim e.V., Niehler Elternverein, SKM Bocklemünd, Emilies Welt Ostheim und St. Maximilian Kolbe

Herausgeber:

Ernährungsrat für Köln und Umgebung e.V.

Neven-DuMont-Straße 14 | 50667 Köln

www.ernaehrungsrat-koeln.de | info@ernaehrungsrat.koeln

Gefördert durch die



Du möchtest die Arbeit des
Kölner Ernährungsrats
unterstützen?



Ernährungsrat
Köln und Umgebung