

Liebe Schulkioskbetreibende, Lehrerinnen und Lehrer, interessierte Eltern

Zu jedem Schulkiosk gehört der Verkauf von Getränken. Denn Trinken macht fit! Trinken macht schlau! Trinken macht stark! Nur wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, kann erfolgreich den Tag meistern. Jedoch haben verschiedene Studien ein gravierendes Trinkdefizit bei Kindern ermittelt. Auch wenn durstige Kinder am liebsten zu den herkömmlichen Softdrinks greifen – man kann ihnen Alternativen anbieten, die gesünder, günstiger und mindestens genauso lecker sind.

Die zweite Lebensmittelgruppe, die wir in dieser Infobroschüre vorstellen, sind Milchprodukte. Die Frischmilch wurde vielerorts zugunsten der gezuckerten, aromatisierten, ultrahoherhitzten Milch verdrängt. Wir stellen Ihnen erprobte Alternativen vor, die ohne Zusatzstoffe und mit weniger Zucker auskommen.

Trinken – für Körper und Geist

Der menschliche Körper besteht zu gut 50 bis 70 % aus Wasser. Wasser übernimmt wichtige Aufgaben im Organismus. Als Lösungs- und Transportmittel sorgt es dafür, dass Nährstoffe in die Zellen verteilt und Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden.

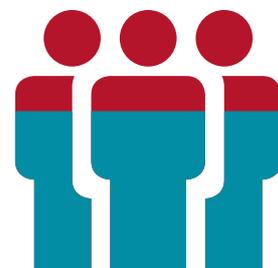
Schon bevor das Durstgefühl auftritt, sollte getrunken werden. Denn Durst bedeutet Flüssigkeitsmangel. Kinder haben oftmals ein vermindertes Durstempfinden. Das Durstgefühl wird zudem oft durch andere Reize überlagert. Daher sollte nicht nur das Essen in den Alltag integriert werden, auch zum Trinken sollten die Kinder bewusst angeleitet und motiviert werden.

Wussten Sie schon?

Wasser gehört zu unseren wertvollsten Lebensgrundlagen. Wir können etwa einen Monat ohne feste Nahrung auskommen. Ohne Wasser, je nach Temperatur, nur drei bis vier Tage. Die besten Durstlöcher sind Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.

Wie viel Wasser?

Der Wasserbedarf eines Menschen ergibt sich aus dessen Alter, seinem Gewicht, der sportlichen Aktivität und vielen weiteren Faktoren. Als Faustregel gilt, dass ca. 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden sollten. Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren benötigen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ca. 1 Liter Flüssigkeit und ältere Kinder brauchen ca. 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Zusätzlich nehmen wir über die Nahrung Flüssigkeit auf. Deswegen ist eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse wichtig. Sie enthalten viel Wasser und sind darüber hinaus reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



Wasser für die Schulgemeinschaft

Wasser sollte der Schulgemeinschaft kostenfrei zur Verfügung stehen. Hierbei spielt es übrigens keine Rolle, ob das Wasser aus der Flasche oder aus der Leitung kommt. Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am strengsten überwachten Lebensmitteln – und die Qualität ist in der Regel einwandfrei.

Durch leitungsgebundene Wasserspender kann das Wasser in der Schule abgezapft werden. Sie können die Geräte mieten, kaufen oder einen Leasingvertrag abschließen. Geklärt werden muss, wer neben den Anschaffungskosten die laufenden Kosten (Kartuschen, Reinigung, ggf. Wartung) übernimmt. Die Finanzierung des Wasserspenders wird in vielen Schulen vom Schulverein übernommen, über einen Trinkflaschenverkauf gewährleistet oder mit einem Jahresbetrag pro Schüler abgegolten.

Klarer Vorteil der Wasserspender gegenüber fertig abgefüllten Getränken: Der logistische Aufwand rund um Beschaffung und Transport entfällt. Es wird keine Lagerfläche benötigt und es gibt mit dem Verkauf und der Rücknahme von Pfandflaschen keine Probleme mehr.

Wasserspender in der Schule:

- ▶ Wählen Sie einen gut einsehbaren Standort, der auch unabhängig von den Öffnungszeiten der Schulkantine zugänglich ist.
- ▶ Ein Zu- und ein Abwasseranschluss sowie Strom sollten zur Verfügung stehen.
- ▶ Wer kümmert sich um die regelmäßige Reinigung, die Wartung des Geräts und den Wechsel der Gaskartuschen?
- ▶ Werden Gläser eingesetzt, muss vorher geklärt werden, wer das Spülen übernimmt.
- ▶ Wenn statt Gläsern Trinkflaschen genutzt werden, empfiehlt es sich, die Schulgemeinschaft und Eltern darüber zu informieren, wie Trinkflaschen regelmäßig zu reinigen sind.



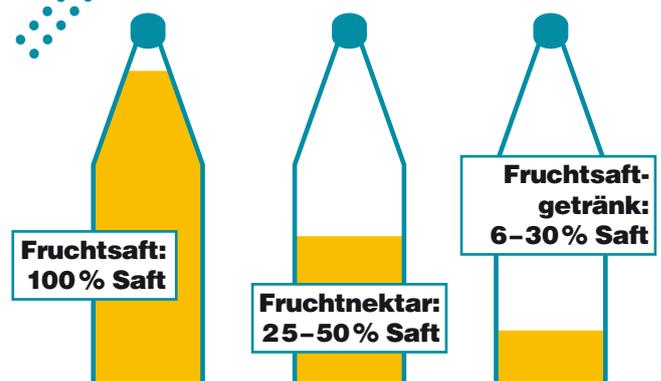
TIPP: Prüfen Sie vor dem Aufstellen eines Wasserspenders das Leitungswasser auf Schwermetalle und Verunreinigungen durch die An- und Abwasserleitungen. Mit einem einfachen Test, den die meisten Wasserversorger anbieten, ist man auf der sicheren Seite!

Saftig-frisch

Kinder mögen Saft. Säfte sind nährstoffreich und enthalten reichlich Fruchtzucker, Vitamine und Mineralstoffe. Deshalb werden sie als Obst eingestuft und sind nicht als Durstlöcher geeignet. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Fruchtsaftchorlen im Verhältnis 1:3 (ein Teil Saft, drei Teile Wasser).

Eine interessante Variation der klassischen Schorle ist die Kombination von Säften und Tees. Das schmeckt nicht nur toll, sondern löscht gut den Durst.

Saft ist nicht gleich Saft



Von links nach rechts: der Gehalt an Saft in Fruchtsaft, Nektar und Fruchtsaftgetränk

Trink-Bar

Die folgenden Rezepte geben Anregungen für den kreativen Umgang mit Tees und Säften. Die „Eistees“ sollen fruchtig-lecker schmecken, daher entspricht nicht jede Mischung der DGE-Empfehlung (Mischungsverhältnis 1:3). Preislich wie auch geschmacklich schlagen sie Softdrinks sowie herkömmliche Eistees aber mit links. Probieren Sie es aus!

Rooibos-Ananas

Zutaten für 1 Portion:
50 ml Ananassaft
100 ml Rooibostee

Pro Portion:
30 kcal, E 0,2 g,
F 0,6 g, KH 7 g

Wareneinsatz 200-ml-Portion = 0,24 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €



Apfel-Minz-Drink

Zutaten für 1 Liter:
400 ml naturtrüber Apfelsaft
50 ml Limettensaft
1 Bio-Limette
550 ml Mineralwasser
2 Stängel frische Minze

Zubereitung:
Apfelsaft mit Limettensaft vermischen.
Limette waschen, klein schneiden und
dazugeben. Minze waschen und dazu-
geben. Mit Mineralwasser auffüllen.

Pro Portion (200 ml):
49 kcal, E 0,3 g,
F 0,5 g, KH 10 g

Wareneinsatz 200-ml-Portion = 0,22 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €



Rooibos-Traube

Zutaten für 1 Portion:
50 ml Bio-Traubensaft (rot)
100 ml Rooibostee

Pro Portion:
24 kcal, E 0,2 g,
F 0,5 g, KH 5 g

Wareneinsatz 150-ml-Portion = 0,13 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €



Apfel-Pfefferminz-Eistee

Zutaten für 1 Liter:
400 ml naturtrüber Apfelsaft
600 ml frischer Pfefferminztee
2 Stängel frische Minze

Zubereitung:
Apfelsaft mit Tee vermischen. Minze
waschen und dazugeben.

Pro Portion (200 ml):
45 kcal, E 0,3 g,
F 0,3 g, KH 10 g

Wareneinsatz 200-ml-Portion = 0,11 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €



Hagebutte-Apfel

Zutaten für 1 Portion:
40 ml Apfelsaft
110 ml Hagebuttentee

Pro Portion:
21 kcal, E 0,1 g,
F 0,1 g, KH 5 g

Wareneinsatz 150-ml-Portion = 0,08 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €



ZUBEREITUNG:

Den Tee nach Packungsvorschrift kochen – am besten bereits am Vortag, damit er über Nacht abkühlen kann. Am Morgen den kalten Tee mit den Fruchtsäften mischen und in 150-ml-Gläsern ausschenken. Am leckersten sind diese Teevariationen, wenn sie gekühlt serviert werden.



Milch-Bar

Milch veredelt mit Früchten ist dreifach klasse – die Milch deckt den Kalziumbedarf, die Früchte liefern Vitalstoffe und die Süße – kombiniert ergibt dies leckere Pausensnacks.

Bunter Joghurt

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Naturjoghurt
- 2 EL Erdbeeren
- 2 EL Heidelbeeren
- 1 EL Knusper-Topping

Zubereitung:

Beeren gut waschen. Himbeeren in einen Becher füllen und mit Joghurt bedecken. Als nächste Schicht die Heidelbeeren hinzufügen und den restlichen Joghurt in den Becher füllen und mit dem Topping bestreuen.

Pro Portion:

- 138 kcal, E 5 g,
- F 7 g, KH 13 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,68 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Bananen-Schoko-Milch

Zutaten für 1 Portion:

- 150 ml Milch
- ½ Banane
- 1 TL Nuss-Nougat-Creme

Zubereitung:

Zutaten in einen Standmixer geben und mixen.

Pro Portion:

- 166 kcal, E 5 g,
- F 6 g, KH 22 g



Wareneinsatz 200-ml-Portion = 0,28 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,40 €

Himbeerdrink

Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL zartschmelzende Haferflocken
- 100 g Beerensaft
- 100 g Naturjoghurt
- 60 g gefrorene Himbeeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Zutaten in einen Standmixer geben und mixen.

Pro Portion:

- 172 kcal, E 7 g,
- F 5 g, KH 21 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,82 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Quark-Früchte-Traum

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Quark
- 50 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig
- 60 g Erdbeeren
- 1 EL Knusper-Topping

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und klein schneiden. Quark, Joghurt und Honig vermengen. Joghurt und Erdbeeren abwechselnd in einen Becher schichten und mit Topping bestreuen.

Pro Portion:

- 178 kcal, E 8 g,
- F 9 g, KH 16 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,71 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Knuspriges Topping zum Selbermachen!

Zutaten für 8 Portionen:

- 2 EL Butter, 2 EL Honig, 8 EL Haferflocken

Zubereitung:

Butter in einer Pfanne zerlassen, Honig einfließen und die Haferflocken hinzugeben. Unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Auf ein Blech geben, abkühlen lassen und ggf. in kleine Stückchen brechen.

Milch – am Schulkiosk

Frische, regionale Bio-Vollmilch in Mehrwegflaschen – dieses „Optimum“ können nur wenige Schulkioske anbieten. Denn viele Lieferanten füllen nur größere Mengen ab oder können die Schulen nicht regelmäßig beliefern. Alternativen zur Frischmilch sind ESL-Milch und H-Milch. Mithilfe eines speziellen Verfahrens ist ESL-Milch bis zu drei Wochen im Kühlschrank haltbar (nicht angebrochen). H-Milch wird ultrahocherhitzt und so für Monate haltbar gemacht. Bei beiden Verfahren bleiben aber Inhaltsstoffe und auch der Geschmack auf der Strecke. Gerne werden Milchmischgetränke (mit Erdbeer-, Schoko- oder Vanillegeschmack) am Schulkiosk angeboten. Diese Milchprodukte sind jedoch umstritten, da sie meist Aromastoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren und hohe Zuckeranteile (Kariesgefahr) bzw. Süßstoffe enthalten.

Do it yourself:

Um dennoch Milchprodukte anzubieten, sind Kompromisse notwendig. Wir empfehlen Ihnen, entweder reine Milch oder selbst-gemixte Milchmischungen an Aktionstagen bereitzustellen. Unsere Shakes bieten den vollen natürlichen Geschmack, Vitamine und Mineralstoffe. Im Bio-Handel finden sich attraktive Joghurts und Molkereiprodukte auch für Kinder. Selbstgerührte Quark- und Joghurtspeisen sind im Wareneinsatz günstiger, und Sie bestimmen selber, was reinkommt.

www.biofuerkinder.de



Besonderheiten Bio-Milchkuhhaltung

Die Tiere müssen artgerecht gehalten werden, d.h. ungehindert Zugang zu Futter und Wasser, ausreichend Frischluft und Tageslicht sowie genügend Platz zum Stehen, Liegen und Bewegen im Stall und im Freien haben.

- ▶ Artgerechte Fütterung mit Öko-Futter, vorzugsweise auf dem eigenen Betrieb erzeugt, ist vorgeschrieben.
- ▶ Der Einsatz von Wachstums- und Leistungsförderern sowie von gentechnisch veränderten Futtermitteln ist verboten.
- ▶ Nicht erlaubt ist die Anwendung von chemisch-synthetischen Arzneimitteln zur Krankheitsvorsorge, sondern nur zur Behandlung im Falle einer konkreten Erkrankung durch den Tierarzt. Vorrang bei der Behandlung haben pflanzliche und homöopathische Mittel.
- ▶ Die Anzahl der Tiere je Flächeneinheit ist begrenzt, um Belastungen von Boden und Gewässern zu vermeiden.



TIPP: Für Milcherzeugnisse zahlt die Europäische Union in ihren Mitgliedsstaaten einen Zuschuss, der die Milch für Kinder und Jugendliche verbilligt. Den Zuschuss beantragen entweder die Schule oder der Lieferant über den jeweiligen Ansprechpartner seines Bundeslandes.



Kaffee & Co. für die Großen

Kaffee und koffeinhaltige Getränke haben in Kinderhänden nichts zu suchen. Für das Kollegium und die Oberstufe sind Kaffee & Co. jedoch attraktive Pausenprodukte.

Verschiedene Kaffeespezialitäten, wie Latte macchiato oder Cappuccino, liegen heute im Trend. Eine Profi-Kaffeemaschine rechnet sich in der Regel innerhalb kurzer Zeit und ermöglicht dem Kollegium wie der Oberstufe, die beliebten Heißgetränke in der Schule zu kaufen. Großer Vorteil ist zudem, dass Kaffee und Tee eine große Gewinnspanne haben. Diese Erlöse können die Einführung von Bio-Produkten unterstützen.

Kaffee

Sie kaufen das Kilogramm fair gehandelten Bio-Kaffee für etwa 8,00 € und verwenden pro Tasse 7 g Kaffeepulver. Die Tasse Kaffee kostet dann 0,056 €. Wenn Sie 1,- € pro Tasse nehmen, bleiben 0,94 € für Sie als Gewinnspanne. Kommen 150 ml Bio-Milch hinzu, erhöht sich der Wareneinsatz um ca. 0,15 € auf 0,21 € pro Tasse.



Fair am Kiosk

Achten Sie beim Einkauf auch auf das Fairtrade-Zertifikat. Es steht für faire Handelsbeziehungen zwischen Industrie- und Entwicklungsländern. Außerdem tragen inzwischen über zwei Drittel aller fair gehandelten Produkte ein Bio-Siegel – mit steigender Tendenz. Verschiedene Eine-Welt-Organisationen unterstützen den Aufbau von Schülerfirmen und halten Schulkioskprodukte dafür bereit.



TIPP: Weitere Informationen hierzu finden Sie unter:

www.forum-fairer-handel.de
www.fairtrade-deutschland.de



Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).



BILDNACHWEIS:
COVER: ©Okea, fotolia.com_Illustration Silhouetten, ©carinahamel.de_SEITE 2:
Hahn ©Woodhacker, fotolia.com_Illustration Saftflaschen ©carinahamel.de_
SEITE 3: Illustrationen Trink-Bar_SEITE 3 und 4: Rezeptfotos, ©Elke Stagat_
SEITE 5: Milchkanne ©Lakthesis, shutter-stock.com_SEITE 6: ©Mitya, shutter-stock.com_Fairtrade Riegel ©biofuerkinder.de



Bio für Kinder
Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.
Iris Lange, Christina Zurek
Osterstr. 58 | 20259 Hamburg
Tel.: 040 / 4 32 70 - 601 | Fax: 040 / 4 32 70 - 602
bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de
Mehr Infos und Tipps unter:
www.biofuerkinder.de | www.oekomarkt-hamburg.de