

Food for future

Praktische Erfahrungen in der Kinder- und Jugendhilfe

Mehr Bio- und regionale Produkte
in der Gemeinschaftsverpflegung beim SkF

1. Zukunftsforum Klima – Nachhaltige Verpflegung in Caritas und Kirche, 6.11.2025



albert wöhrle
biorat



06.11.2025

Sozialdienst katholischer Frauen Freiburg e.V.



SKF
Freiburg

Herzenssache

Unser Angebotsspektrum

Schwanger-
schaft und
Baby



Familie



Jugendhilfe



Kita



Besondere
Lebenslagen



Kinder- und Familienzentrum (Kartäuserstraße)

- 4 Wohngruppen für Kinder ab 5 Jahren
 - Aufnahmealter 5-11, wohnen z.T. bis zur Volljährigkeit bei uns
- Inobhutnahme
 - Für Kinder ab Geburt in Familien
 - Für Kinder ab 5 Jahren in einer Inobhutnahmegruppe (seit 2020)



Kita Auenland

Öffentliche Ganztageseinrichtung (Mo – Fr 8 Stunden)

Kartäuserstraße: eine Gruppe für Kinder ab 2 Jahren bis Schuleintritt (17 Plätze), eine Gruppe für Kinder von 1-3 Jahren (10 Plätze)

Komturststraße: zwei Gruppen für Kinder von 1-3 Jahren (je 10 Plätze)



MutterVater-Kind-Haus (Komturstraße)

15 Apartments für Schwangere und Eltern mit Kindern bis zum 6. Geburtstag

Begleitete Elternschaft für Eltern mit Lernschwierigkeiten

















Krabbelgruppe und Elternschule

Sozialpädagogische Begleitung rund um die Uhr

Unterstützung bei Schule und Ausbildung



Kompetenzzentrum Familie

<p>Schwangerschaft und Baby</p> 	<p>Schwangerschaftsberatung</p> 	<p>Frühe Hilfen Guter Start ins Leben</p> 					
<p>Familie</p> 	<p>Familienberatung</p> 	<p>Familienrat</p> 	<p>Familienmediation</p> 	<p>Beratung hochkonfliktthafte Eltern</p> 	<p>Frühe Familienhilfe</p> 	<p>Sozialpädagogische Familienhilfe intensiv & inklusiv</p> 	<p>Kurberatung</p> 
<p>Jugendhilfe</p> 	<p>Begleiteter Umgang</p> 	<p>Fachpflegefamilien Erziehungsstellen</p> 	<p>Besondere Lebenslagen</p> 	<p>Trauerberatung für verwaiste Eltern</p> 			

Unsere Küche

- am Standort Kartäuserstraße
- ca. 130 Essen täglich für
 - Kita (Alter 1-5)
 - Wohngruppen (Alter 5-19)
 - Mütter und Väter sowie deren Kinder in der MutterVater-Kind-Einrichtung
 - Mitarbeitende bei der Arbeit und als Angebot



Das Projekt „Nachhaltig genießen“

- Schon seit Jahren Umweltmanagement (EMAS), Bioanteil langsam gesteigert
- 2024 Förderung für 12 Monate durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (Beratung zur Steigerung des Bioanteils)
- Albert Wöhrle als Berater gewonnen
- Und der erzählt jetzt, wie es ging 😊



In welchen Schritten erfolgt die Beratung

1. Einkauf
2. Ausstattung und Organisation der Küche
3. Warenwirtschaftsprogramm
4. Rezepte
5. Speisepläne
5. Co² Abdruck

1. Einkauf

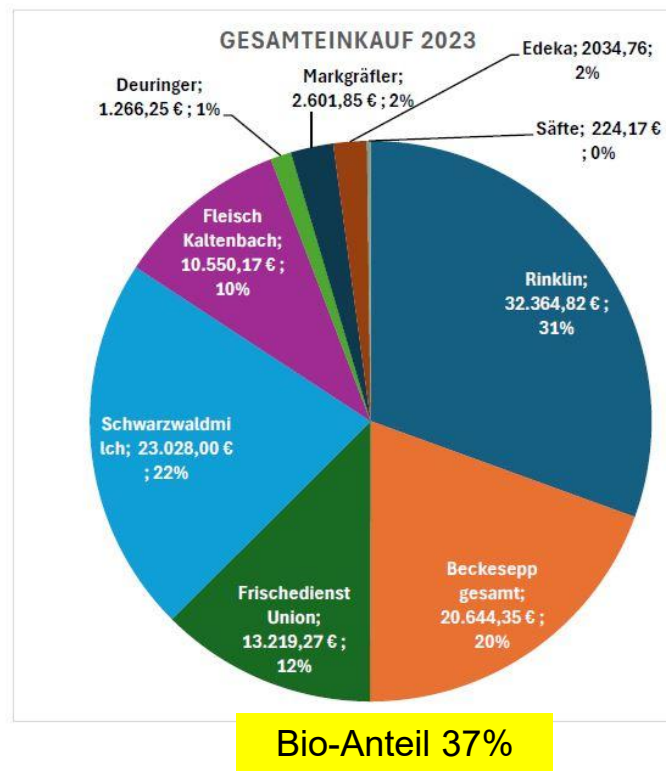
Wer kann mich mit Bio-Lebensmittel beliefern?

- .regionale Bio-Bauern
- .Regionale Bäckereien/Metzgereien
- .Gemüse-Abo Kisten Lieferanten
- .Welche Bio Großhändler können liefern und zu welchen Konditionen (Mindestbestellmenge)
- .Dabei ist die Logistik zu beachten
- .Wer fährt bisher schon in unsere Gegend

Ausgangssituation 2023

Gesamteinkauf 2023

	Wareneinsatz gesamt	
Rinklin	32.364,82 €	Bio
Beckesepp gesamt	20.644,35 €	
Frischedienst Union	13.219,27 €	
Schwarzwaldmilch	23.028,00 €	
Fleisch Kaltenbach	10.550,17 €	
Deuringer	1.266,25 €	
Markgräfler	2.601,85 €	Bio
Edeka	2034,76	
Säfte	224,17 €	
Gesamt	105.933,64 €	



Wareneinsatz Dezember 24

	konventionel	Bio	Diferenz
Deuringer	232,50 €	123,20 €	- 109,30 €
Edeka	176,00 €	227,50 €	51,50 €
Frischedienst	606,10 €	644,20 €	38,10 €
Kaltenbach	744,75 €	1.184,25 €	439,50 €
Markgräfler	825,00 €	825,00 €	- €
Bäckersep	127,00 €	127,00 €	- €
Rinklin	1.344,00 €	1.344,00 €	- €
Schwarzwaldmi	700,00 €	700,00 €	- €
			419,80 €

Konventioell: Wareneinkauf Dezember 24

Bio-Einkaufspreise: aktuelle Preise von Naturkost Rinklin

2. Ausstattung und Organisation der Küche

.Vorhandene Geräte und Maschinen

- .Kippbratpfanne wurde repariert
- .Neuer gebrauchter Gemüseschneider angeschafft
- .Anschlagmaschine, Pürierstab groß genug?

.Sind die vorhandenen Schüsseln und .Maschinen groß genug?

.Alle Kleingeräte vorhanden?

- .z.B. Eisportionierer

Beispiele für Rezepte

.Brokkolicremesuppe (Kochtopf für 50 Liter)

- .120 Portionen 0,3 Liter pro Erwachsener = 36 Liter Suppe
- .Der Kochtopf sollte mindestens 50 Liter fassen

.Pfannkuchen (Kippbratpfanne 80 x 60 cm Bratfläche)

- .die Bratfläche sollte die Maße 80 x 60 cm haben.
- .Wir hatten im alten Betrieb 5 Stück mit genau der gleich großen Bratfläche. 2 Liter Pfannkuchenteig pro Füllung. Die Bratfläche wurde komplett ausgegossen und dann ich viereckige Pfannkuchen geschnitten und später aufgerollt. So habe ich mit einer Füllung doppelt so viele Pfannkuchen. Die aufgerollten Pfannkuchen wurden auf Blechen gesetzt und so erwärmt.

.Hirsebratlinge

- .die Bratlinge wurden mit dem Eisportionierer portioniert



Vergleich Frisch/Tk/Ready Cut

Möhren (120 Portionen ca 25 kg)

	1 kg	25 kg	zusätzliche Ausgaben
Frisch Ware	1,52 €	38,00 €	- €
TK Demeter Felderzeugnis	2,27 €	56,75 €	18,75 €
Ready Cut fertig gestiftet	6,21 €	155,25 €	117,25 €

Preise Dezember 2024

3. Einführung eines Warenwirtschaftsprogramms

Was ist mit einem solchen Programm möglich?

- Genaue Kalkulation der Tagesmenüs

- wenn ich sehe was die einzelnen Komponenten kosten, kann ich z.B. teure gegen billigere wechseln

- Speisepläne können einfach erstellt werden

- ich sehe genau, wann welches Gericht zum letzten mal gekocht wurde

- Eigene Rezepte einpflegen

- Einkaufslisten erstellen

Auswahl Speiseplan

KW 51 Moria



Montag, 16. Dezember 2024

Veg	
Maultaschen (veg)	2,80
Tomatensoße	0,37
Salat grün	0,13
Salatsoße	0,11
gesamt	3,41

Dienstag, 17. Dezember 2024

Veg	
Gemüseschnitzel	0,37
Backofenkartoffeln	0,96
Salat grün	0,13
Salatsoße	0,11
gesamt	1,57

Mittwoch, 18. Dezember 2024

Veg	
Pizza Margarita	0,80
Salat grün	0,13
Salatsoße	0,11
gesamt	1,04

Donnerstag, 19. Dezember 2024

Veg	
Chilli non carne	1,00
Baguette	0,29
Vanillepudding	0,30
gesamt	1,59

Freitag, 20. Dezember 2024

Veg	
Frühlingssollen	1,00
Kräuterquark	0,32
Salat grün	0,13
Salatsoße	0,11
gesamt	1,55

Geflügel

Putenschnitzel	1,14
Backofenkartoffeln	0,96
Salat grün	0,13
Salatsoße	0,11
gesamt	2,33

Rindfleisch

Chilli con Carne	1,52
Baguette	0,29
Vanillepudding	0,30
gesamt	2,10

Einkaufslisteliste

Montag, 16. Dezember 2024

Freitag, 20. Dezember 2024

Bestell- Nummer	Lieferant	Zutat	Menge	Einheit	Einkaufspreis
7002	Beckesepp	Baguett *	16,69	kg	3,55 €
		19.12.24 Baguette	16,69	kg	
41-6944	Rinklin	Balsamiko *	2,21	Liter	5,56 €
		18.12.24 Salatsoße	2,21	Liter	
540238	Rinklin	Berglinsen *	1,72	kg	2,19 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	1,72	kg	
0211A31	Rinklin	Bratöl *	0,52	Liter	2,85 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	0,52	Liter	
2010808	Rinklin	Chilli *	0,03	kg	2,92 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	0,03	kg	
315042	Rinklin	Cumin *	0,10	kg	22,10 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	0,10	kg	
099561	Rinklin	Eier *	9,48	Stück	0,35 €
		17.12.24 Gemüseschnitzel	4,74	Stück	
		17.12.24 Putenschnitzel	4,74	Stück	
783820	Rinklin	Gemüsebrühe *	0,14	kg	9,14 €
		18.12.24 Tomatensoße	0,14	kg	
28	Rinklin	Grieß *	0,00	kg	2,45 €
		18.12.24 Maultschen (veg)	0,00	kg	
		16.12.24 Salat grün	0,00	kg	
582605	Rinklin	Grüne Erbsen *	0,52	kg	2,40 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	0,52	kg	
291306	Rinklin	Hefe *	0,00	Stück	0,47 €
		19.12.24 Baguette	0,00	Stück	
120601	Breisgaumilch	Joghurt *	2,47	kg	1,75 €
		20.12.24 Kräuterquark	2,47	kg	
1001	Rinklin	Karotten brutto*	6,80	kg	1,40 €
		20.12.24 Frühlingsrollen	2,27	kg	
		16.12.24 Tomatensoße	4,53	kg	

Bolognese-Vergleich

	0,15	0,15	0,2 Lit
<i>Bolognese Rind normal</i>	0,15	0,15	0,2 Lit
0,172 Karotten netto	0,00	0,00 €	0,00 €
0,285 Eiswasser	0,00	0,00 €	0,00 €
0,030 Karotten brutto*	1,40	0,00 €	0,01 €
0,150 Zwiebeln *	1,65	0,02 €	0,03 €
0,000 Rosinen *	5,97	0,00 €	0,00 €
0,010 Olivenöl *	6,41	0,01 €	0,01 €
0,170 Tomatenmark *	4,30	0,07 €	0,10 €
0,000 Gemüsebrühe *	9,14	0,00 €	0,00 €
0,000 Knoblauch *	0,08	0,00 €	0,00 €
1,000 Gewürze *	0,50	0,05 €	0,07 €
0,000 Oregano *	21,60	0,00 €	0,00 €
0,000 Salz	0,62	0,00 €	0,00 €
0,000 Estragon *	5,80	0,00 €	0,00 €
0,000 Thymian *	37,70	0,00 €	0,00 €
0,930 Hackfleisch-Rind *	11,88	1,10 €	1,47 €
	1,26 €	1,26 €	1,68 €

	Portion für 10 Schüler	Preis/kg	Kind	Schüler	Erw
<i>Bolognese Rind</i>			0,15	0,15	0,2 Lite
0,172 Karotten netto	0,00	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,285 Eiswasser	0,00	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,209 Karotten brutto*	1,40	0,03	0,03 €	0,03 €	0,04 €
0,150 Zwiebeln *	1,65	0,02	0,02 €	0,02 €	0,03 €
0,100 Sahne *	3,84	0,04	0,04 €	0,04 €	0,05 €
0,000 Rosinen *	5,97	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,010 Olivenöl *	6,41	0,01	0,01 €	0,01 €	0,01 €
0,170 Tomatenmark *	4,30	0,07	0,07 €	0,07 €	0,10 €
0,000 Gemüsebrühe *	9,14	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,000 Knoblauch *	0,08	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
1,000 Gewürze *	0,50	0,05	0,05 €	0,05 €	0,07 €
0,000 Oregano *	21,60	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,000 Salz	0,62	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,000 Estragon *	5,80	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,000 Thymian *	37,70	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,440 Hackfleisch-Rind *	11,88		0,52 €	0,52 €	0,70 €
			0,74 €	0,74 €	0,99 €

			0,15	0,15	0,2 kg
<i>Bolognese Linsen</i>			0,15	0,15	0,2 kg
0,000 Wasser	0,00	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,172 Karotten netto	0,00	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,285 Eiswasser	0,00	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,206 Karotten brutto*	1,40	0,03	0,03 €	0,03 €	0,04 €
0,150 Zwiebeln *	1,65	0,02	0,02 €	0,02 €	0,03 €
0,100 Sahne *	3,84	0,04	0,04 €	0,04 €	0,05 €
0,100 Rote Linsen *	2,32	0,02	0,02 €	0,02 €	0,03 €
0,000 Olivenöl *	6,41	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
0,170 Tomatenmark *	4,30	0,07	0,07 €	0,07 €	0,10 €
0,000 Knoblauch *	0,08	0,00	0,00 €	0,00 €	0,00 €
1,000 Gewürze *	0,50	0,05	0,05 €	0,05 €	0,07 €
			0,24 €	0,24 €	0,32 €

4. Rezepte

- .Teure Rezepte ändern
- .Fleischrezepte optimieren
- .Neue vegetarische Rezepte einführen (Probe Einrichtungen)
- .Rezepte mit Hülsenfrüchte
- .Zutaten der Rezepte ändern
- .Preise immer aktualisieren

5. Speisepläne

Wie kann man durch Gestaltung des Speiseplans den Arbeitsaufwand optimieren?

- Speiseplan erstellen ohne Nachtisch
- (je nach Arbeitsaufwand den Nachtisch dazu wählen)
- Liste ausdrucken: Welches Gericht wurde wann gekocht?
- Feedback-System einrichten

Auswahl Speiseplan

KW 40 Moria



Montag, 29. September 2025

Veg

Tortellini ^{1 6}
 Tomaten-Basilikum-Soße
 Salat grün

Dienstag, 30. September 2025

Veg

Backcamembert
 Preiselbeeren
 Nudelsalat mit Mais und Paprika

Schweinefleisch

Fleischkäse
 Ketchup
 Nudelsalat mit Mais und Paprika

Mittwoch, 1. Oktober 2025

Veg

Kartoffelstrudel mit Lauch ¹
 Kürbisrahmsoße ^{6 11}
 Karottensalat

Donnerstag, 2. Oktober 2025

Veg

Reis weiß ¹¹
 Gemüsebrunaise
 Kräuterquark ^{6 12}
 Salat grün
Fisch
 Fischstäbchen ^{1 10}
 Reis weiß ¹¹
 Kräuterquark ^{6 12}
 Salat grün

Freitag, 3. Oktober 2025

Veg

Feiertag

Gemüse

schon lange nicht mehr gekocht!

Wann wurde welches
Gemüse gekocht?

Rezept	KW	
<i>Möhren glasiert</i>	41	10.10.2025
<i>Lupinen-Gyros, vegetarisch</i>	41	09.10.2025
<i>Spinat</i>	41	08.10.2025
<i>Hirsebällchen</i>	41	07.10.2025
<i>Linsencurry mit Paprika und Kart</i>	39	26.09.2025
<i>Linsencurry</i>	38	19.09.2025
<i>Gemüseschnitzel</i>	38	16.09.2025
<i>Möhren Gemüse</i>	38	15.09.2025
<i>Karottenkroketten</i>	37	10.09.2025
<i>Zucchinischiffchen mit Tofu</i>	33	13.08.2025
<i>Paprikasoße</i>	31	31.07.2025
<i>Zucchini</i>	29	15.07.2025
<i>Erbsen-Minz Puffer</i>	28	08.07.2025
<i>Rote-Linsen-Dal</i>	27	04.07.2025
<i>Brokkoli</i>	27	30.06.2025
<i>Ratatouille-Gemüse</i>	26	25.06.2025
<i>Kichererbsen Curry</i>	20	15.05.2025
<i>Blumenkohl Gemüse</i>	16	16.04.2025
<i>Blumenkohl-Linsen-Dal</i>	15	11.04.2025
<i>Gemüsestrudel</i>	11	12.03.2025

**Wir liefern
diese Woche**
(bitte Anzahl prüfen)

Auswertung Moria

8 **KW 9**

die Kinder essen: Menge:

sehr nicht
gern gern gern viel ok wenig

Anmerkungen (ggf.
Rückseite verwenden)

Mo 24.Feb.2025									
Veg									
5	x	Penne							
5	x	Paprikasoße							
5	x	Karottensalat							
Di 25.Feb.2025									
Veg									
5	x	Kürbis gebacken							
5	x	Risottoreis							
5	x	Blumenkohlsalat							
Rindfleisch									
5	x	Kalbsgeschnetzt							
5	x	Risottoreis							
5	x	Blumenkohlsalat							
Mi 26.Feb.2025									
Veg									
5	x	Käsespätzle							
5	x	Salat grün							
Do 27.Feb.2025									
Veg									
5	x	Polenta-Käsekn							
5	x	Tomaten Curry							
5	x	Bohnensalat							

5. CO² Abdruck

CO² Abdruck der Ernährung

- 34 % des globalen CO² Abdrucks gehen auf Ernährung zurück
- davon 70% hängen mit Fleisch zusammen
- auch Futtermitteltransport

.Die Planetary Heath Diet

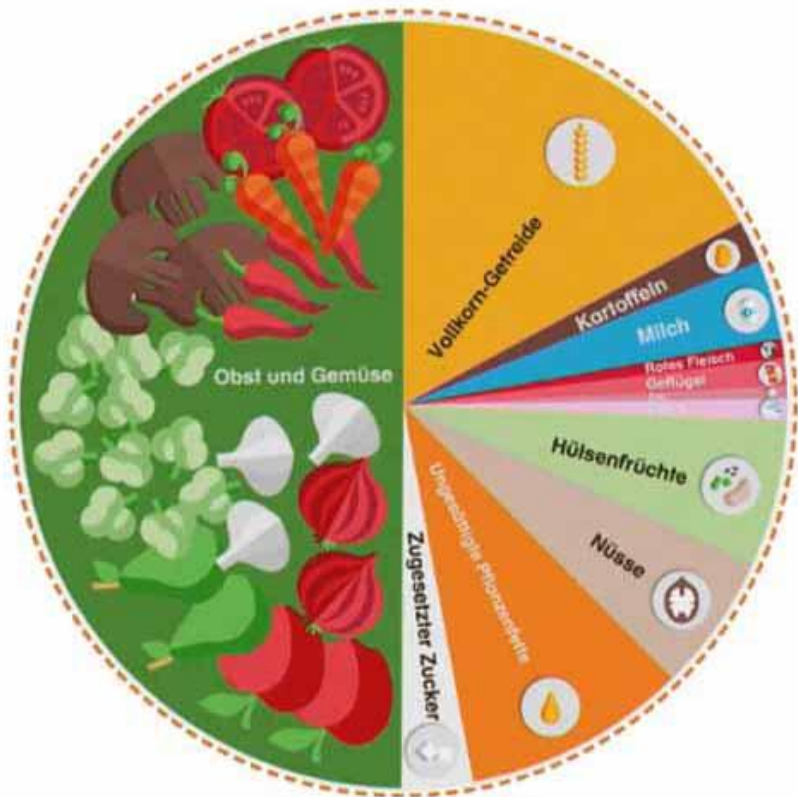
.Strategie für eine nachhaltige Ernährung

.Ziel: eine nachhaltige, gesunde Ernährung zu entwickeln

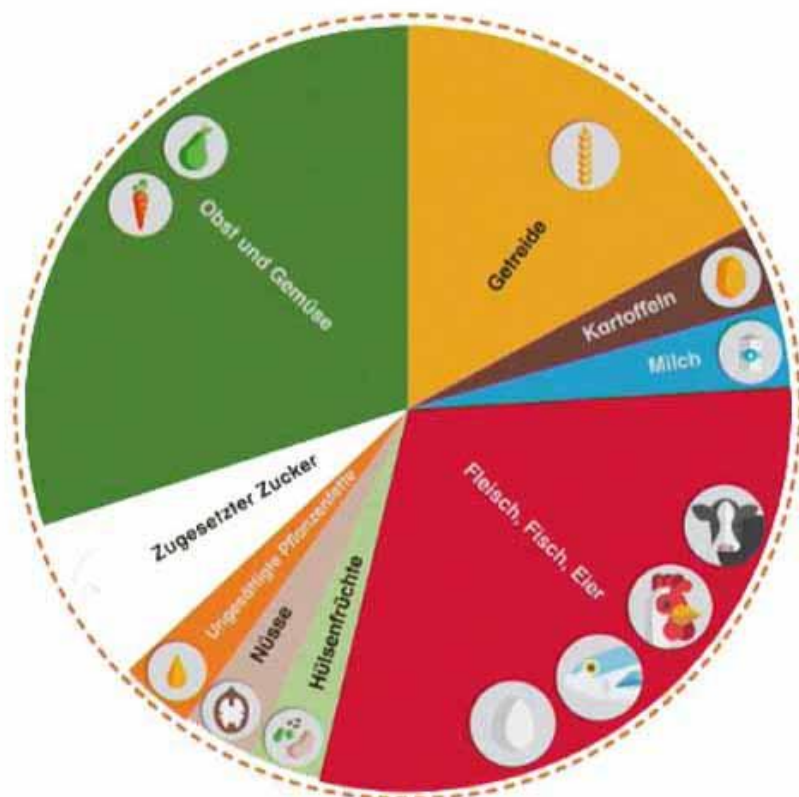
.die jedem Menschen das gleiche Recht zu billigt die Ressourcen zu nutzen und die globalen Grenzen berücksichtigt

Ein 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Der Kommission gehören 37 Wissenschaftler*innen aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern an, darunter Klimaforscher*innen und Ernährungswissen-schaftler*innen.

planetary health diet



deutschland



Nr.	Lebensmittel	CO ₂ -Fußabdruck
		[kg CO ₂ -Äq. / kg Lebensmittel]
1	Butter	9,0
2	Butter (Bio)	11,5
3	Ei	3,0
4	Joghurt, natur, Kunststoffbecher papierummantelt	1,7
5	Joghurt, Früchte, Kunststoffbecher papierummantelt	1,7
6	Joghurt (Bio), natur, Kunststoffbecher papierummantelt	1,9
7	Joghurt-Ersatz, Soja, Kunststoffbecher papierummantelt	0,6
8	Käse, Durchschnitt	5,7
9	Käse (Bio), Durchschnitt	7,2
10	Käse, Frischkäse	5,5
11	Käse (Bio), Frischkäse	6,9
12	Käse, Feta	7,0
13	Käse, Hartkäse, wie Emmentaler	6,0
14	Käse, Hartkäse, wie Parmesan	6,3
15	Käse-Ersatz, vegane Genießerscheiben, auf Basis von Kokosfett	2,0
16	Milch, ESL, Vollmilch, Verbundkarton	1,4
17	Milch, ESL, fettarm, Verbundkarton	1,2
18	Milch, H-Milch, Vollmilch, Verbundkarton	1,3
19	Milch, H-Milch, fettarm, Verbundkarton	1,1
20	Milch (Bio), ESL, Vollmilch, Verbundkarton	1,7

Speiseplan

Moria

Sie haben gewählt in KW 42



Montag 14.10.2024	Veg			
	Tortellini	0,13	1 6	
	Tomatensoße	0,20	6 11	
	Salat grün	0,03		
	Salatsoße	0,03		
	gut	gesamt	0,38	CO ²
Dienstag 15.10.2024	Rindfleisch			
	Rinderbraten	1,52	11 12	
	Bandnudeln	0,06	1 7	
	Bohnen	0,08		
	Schlecht	gesamt	1,66	CO ²
Dienstag 15.10.2024	Veg			
	Gemüse-Schinken Törtchen	0,45	1 6 7	
	Bandnudeln	0,06	1 7	
	Bohnen	0,08		
	gut	gesamt	0,59	CO ²
Mittwoch 16.10.2024	Veg			
	Kartoffelgratin	0,24	6 11	
	Salat grün	0,03		
	Salatsoße	0,03		
	gut	gesamt	0,29	CO ²

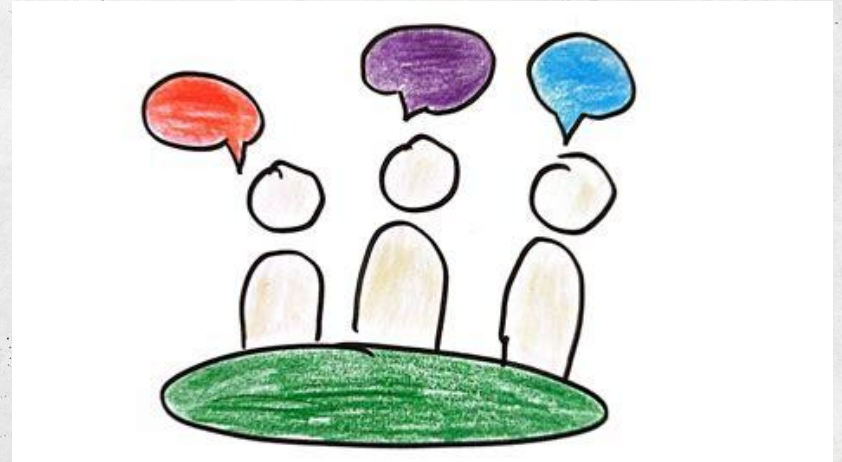
Gelingensfaktoren für die nahezu kostenneutrale Umsetzung

- Ein engagiertes Küchenteam
- Kompetente und praktische Beratung und Begleitung
- Warenwirtschaftssystem und Rezepte ermöglichen gezielten Einkauf und Wareneinsatz
- Das Essen schmeckt!



Murmelrunde

- Welche Fragen habe ich?
- Was hat mich angesprochen, was nehme ich mit?
- Was mache ich nächste Woche?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Wir sind jederzeit ansprechbar

Albert Wöhrle
Mara Roth



albert wöhrle
biorat