2022

bio brot BOX

Ein super Frühstück in Lüneburg, Uelzen und Lüchow-Dannenberg – heute und jeden Morgen!

Dieses Heft gehört:

_____

Liebe Eltern,

liebe Sorgeberechtigte!

Für Sie und Ihre Kinder hat ein neuer, wichtiger Lebensabschnitt begonnen: die Schulzeit. Mit der Bio-Brotbox und dieser Broschüre möchten wir Ihren Kindern eine Freude machen und Ihnen Anregungen für ein gesundes Frühstück geben. Ein belegtes Brot mit Gesichtern aus Tomaten und Möhren zum Beispiel, ein knackiger Apfel und der Lieblingstee – so wird die Frühstücks-Pause in der Schule lustig und lecker. Das gemeinsame Zubereiten zu Hause macht Spaß, fördert die Selbstständigkeit und weckt das Interesse am Wert und der Herkunft von Lebensmitteln.
Gemeinsam mit vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern aus der Region organisieren wir die Bio-Brotbox-Aktion vor Ort und sind dabei seit Jahren ein eingespieltes Team. Wir sind froh, auch in diesem Schuljahr wieder für Sie und Ihre Kinder anpacken zu können. Rund 3.500 Erstklässler*innen und Förderschüler*innen in

in Lüchow-Dannenberg, Lüneburg und Uelzen bekommen 2022 ihre eigene, knallgelbe wiederverwendbare Bio-Brotbox überreicht.

Für uns ist es bereits das 15. Mal, dass wir allen Schülerinnen und Schülern eine gute Schulzeit und viel Spaß mit ihrer Bio-Brotbox wünschen können. Vielen Dank allen Helferinnen und Helfern, Sponsoren und Initiatoren der Bio-Brotbox-Aktion 2022!

ÖKORegio

Heinrich-Böll-Haus Lüneburg

Was ist in diesem Jahr drin?

Die Bio-Brotbox-Initiative möchte allen Schüler*innen, Eltern, Sorgeberechtigten und Lehrkräften Lust auf ein leckeres Schulfrühstück machen. Die Bio-Brotbox ist dieses Jahr wieder prall gefüllt mit Saft, Riegel und weiteren Überraschungen.

*Der Inhalt der Box kann variieren.

In dieser Broschüre haben wir für Lehrkräfte und Eltern Wissenswertes zu den Themen Frühstück und Umgang mit Lebensmitteln zusammengestellt. Für die Kinder der ersten Klassen gibt es Mitmach-Seiten, die zum Malen, Rätseln und Nachdenken einladen.
Diese Seiten sind jeweils mit „Gesprächsanlässen“ versehen, wie diese Themen im Schulunterricht oder auch zu Hause aufgegriffen werden können. Schließlich haben wir auch ein paar Rezepte erarbeitet, mit der das Frühstück zu Hause und in der Schule eventuell neue Impulse bekommt.

Wir freuen uns besonders, dass wir auch in puncto Nachhalitgkeit einen Schritt weitergekommen sind: Die Bio-Brotbox ist jetzt nicht nur langlebig und tausende Male benutzbar, sondern auch aus 75 % nachwachsenden Rohstoffen (Zuckerrohr) gefertigt!

Wir wünschen viel Freude beim Entdecken!

Gesunde Kinderernährung

Eine gute und gesunde Ernährung ist für Kinder, die sich noch im Wachstum befinden, besonders wichtig: Sie bewegen sich viel und verbrauchen dabei jede Menge Energie. Im Kindergarten, in der Schule und beim Entdecken der Welt werden sie auch geistig stark gefordert. Die Energie dafür tanken sie durch richtiges Essen und Trinken.
Weil das spätere Essverhalten in der Kindheit und im Jugendalter maßgeblich geprägt wird, ist ein ausgewogener Speiseplan mit gesunden und vollwertigen Lebensmitteln für Kinder und Jugendliche besonders wichtig.
Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt zum Beispiel fünf Portionen Obst und Gemüse und vier Portionen Getreide am Tag. Die nebenstehende Lebensmittelpyramide hilft dabei, den täglichen Bedarf an allen Nährstoffen für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit im Blick zu behalten. Die verschiedenen Ebenen enthalten insgesamt sieben Gruppen an Grundlebensmitteln. Jeder Baustein steht für eine Portion. Das Maß für eine Portion ist die Größe der eigenen Hand. Der „Boden“ der Pyramide zeigt, wovon reichlich gegessen bzw. getrunken werden kann und soll. Die schmaler werdenden Stufen der Pyramide zeigen die Lebensmittel, die sparsamer verwendet werden sollten. Diese Empfehlungen werden zusätzlich durch die Ampelfarben
grün (= viel),
gelb (= mäßig) und
rot (= wenig) verdeutlicht.

Gesprächsanlass

Sprechen Sie mit den Kindern über die Lebensmittelpyramide.

- ***Was ist zu sehen?***
- ***Welche Dinge davon esst ihr besonders gerne und warum?***
- ***Warum sind manche Kästchen grün, andere gelb oder rot?***
- ***Was bedeuten die Farben?***
- ***Welche weiteren Lebensmittel passen in die grünen, gelben und roten Kästchen?***

Lebensmittelpyramide

Mach' mit:

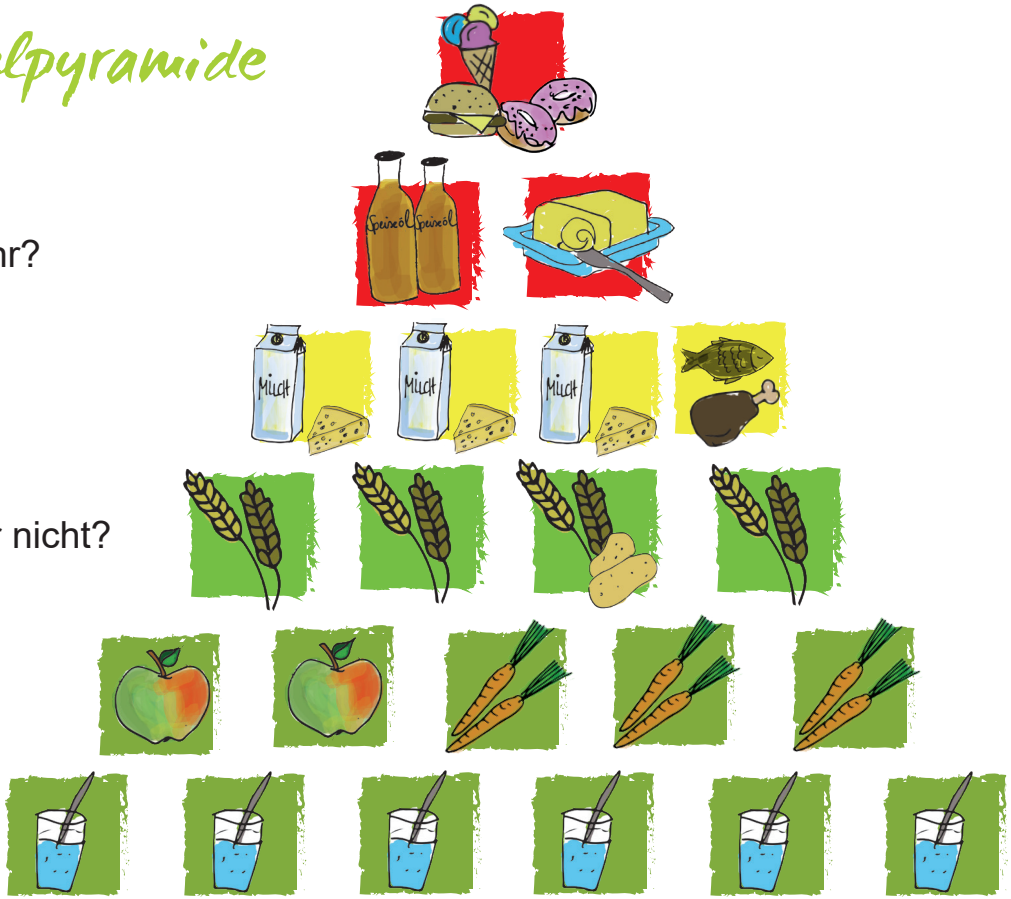
Kreise ein …

Was magst du sehr?

(in orange)

Was magst du gar nicht?

(in blau)



Gesundes in die Brotbox

Frühstück und Pausensnacks sind gerade für Kinder besonders wichtig und sollten zusammen mehr als ein Drittel der täglichen Energie und der wichtigen Nährstoffe liefern. Während das Frühstück den Stoffwechsel frühmorgens auf Trab bringt, verhindert das Pausenbrot einen stärkeren Abfall der Leistungsfähigkeit während des Vormittags.

Hier einige Beispiele für Lebensmittel, die Sie gut in die Brotbox packen können:

- Brot/Brötchen, vorzugsweise aus Vollkornmehl
- Brot-/Brötchenbelag aus vegetarischen Aufstrichen, fettarmen Käsesorten, magerem Schinken oder magerer Wurst
- ein kleiner (Natur)Joghurt oder Quark
- gut transportierbares Obst wie Äpfel, Bananen, Blaubeeren oder Weintrauben
- mundgerechtes Gemüse wie Cocktailtomaten, Möhren-, Kohlrabi- oder Paprikasticks, Gurkenscheiben
- gelegentlich auch mal Nüsse und Trockenobst, einen Müsliriegel, Kekse oder Muffins, die Letzteren vorzugsweise aus Vollkornmehl und mit wenig oder komplett ohne Zucker.
- die Getränke sollten kalorienfrei sein, Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee sind gute Durstlöscher.

Gesprächsanlass

Kommen Sie mit den Kindern über das Pausenfrühstück ins Gespräch. Tauschen Sie sich über die Bilder aus.

- ***Was davon passt gut zu einem Pausenfrühstück?***
- ***Was eher nicht?***
- ***Warum dies? Warum dies nicht?***
- ***Was wünschen sich die Kinder für ihr Frühstück?***

Was gibt's zum Frühstück?

Mach' mit:

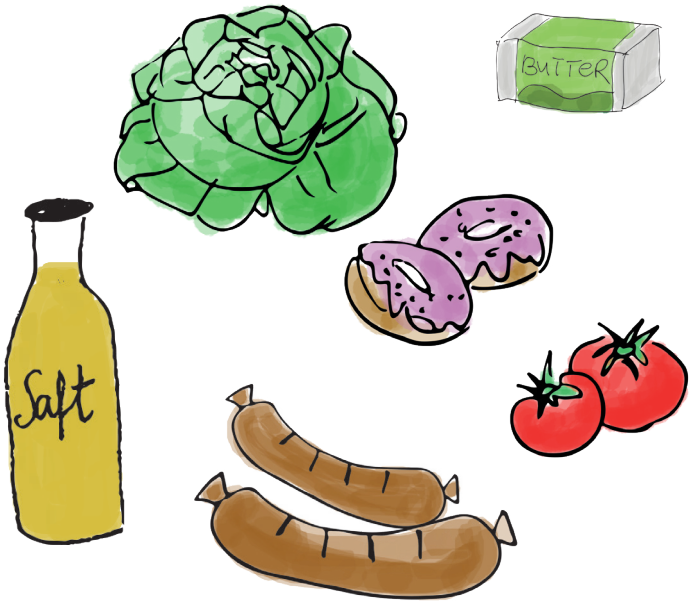
Finde 5 Unterschiede.

Was kommt in den Kühlschrank?

Wenn das Brötchen vertrocknet ist, die Milch sauer schmeckt und die Möhre schlapp herunterhängt; ist es zu spät – Lebensmittel richtig lagern will gelernt sein.

Tipps zum Kühlschrank:
Das abgeschlossene Fach unten im Kühlschrank nennt man auch „Gemüsefach“ – dort wird es nicht allzu kalt.
Auf der Glasplatte darüber ist der kälteste Ort im Kühlschrank – hier lagert alles, was rasch verdirbt.

Die Kühlschranktür schwingt auf und zu – dort wird es am wärmsten.
Mehr Tipps und Informationen zur richtigen Lagerung finden Sie unter: www.zugutfuerdietonne.de (eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft).



Gesprächsanlass

Sprechen Sie mit den Kindern darüber, wie Lebensmittel aufbewahrt werden müssen. Benötigen sie einen trockenen Platz, Kühlung oder eine luftdichte Verpackung?

Mach' mit:

Fülle den Kühlschrank!

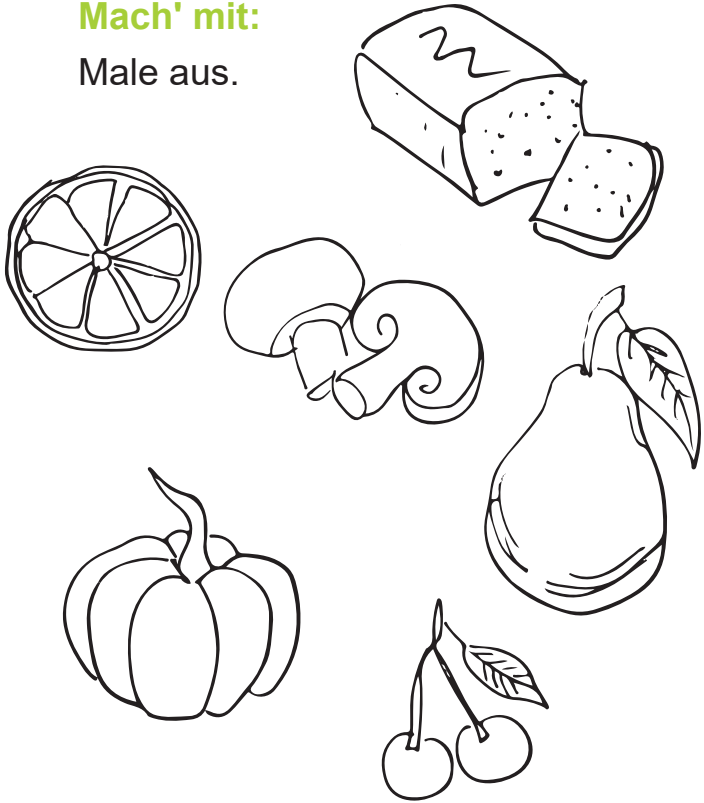
Mit allen Sinnen genießen!

Das Frühstück am Morgen und das Pausenbrot in der Schule liefern Kindern Energie, um aktiv zu sein und den Tag zu gestalten. Essen macht satt und liefert wichtige Nährstoffe. Es beeinflusst das gesamte körperliche und seelische Wohlbefinden. Eine großartige Sache also.
Suchen Sie nach Gelegenheiten, Lebensmittel mit allen Sinnen zu genießen und eine wertschätzende Verbindung zu ihnen aufzubauen. Kinder können ihre Wahrnehmung für die Vielfalt der Lebensmittel schärfen, herausfinden, was gut schmeckt und guttut, vergleichen, Neues entdecken und nebenbei auch noch Fragen stellend ihr Wissen erweitern, indem sie beispielsweise erfahren, wo Gemüse angebaut oder wie ein Produkt hergestellt wird.
Im Alltag bleibt vermeintlich wenig Zeit dafür, Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken. Doch manchmal genügen schon kurze Momente. So kann ein Vergleich der Farben von Äpfeln zum Kennenlernen verschiedener Sorten führen. Oder beim Kochen der Geschmack von rohem Gemüse erfahren werden, verbunden mit der Einsicht, dass manches roh einfach besser schmeckt als gekocht oder umgehrt!

Welche Farben haben diese Lebensmittel?

Mach' mit:

Male aus.

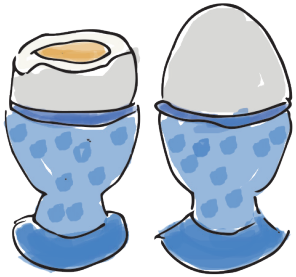


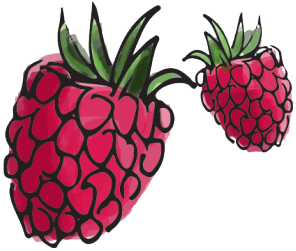
Mach' mit:

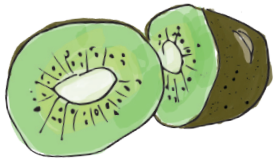
Beschreibe: Wie fühlt sich das wohl an?

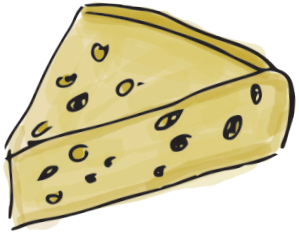
Wie riecht das?

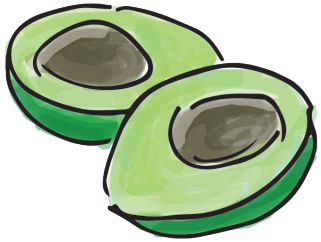
Wie schmeckt das?











Gesprächsanlass

Tauschen Sie sich anhand der Bilder oder ggf. anhand mitgebrachter Lebensmittel mit den Kindern aus. Die Schüler*innen können beobachten und beschreiben. Sie können Vermutungen aufstellen und diese durch Berichte von anderen oder den Selbsttest bestätigen oder verwerfen.

Mach' mit:

Finde Obst- und Gemüsesorten für jeden Buchstaben des Alphabets.

Gesprächsanlass

Ob Wettbewerb oder Rateshow: Obst und Gemüse von A bis Z zu finden ist gar nicht so leicht, kann aber viel Spaß bereiten. Welcher Buchstabe hat die meisten Treffer? Zu welchem Buchstaben gibt es keine Ideen? Was sind das wohl für Früchte, die sich hinter den Namen verbergen? Hier können Kinder ihr Wissen einbringen und Neues kennenlernen.

Weiterführend können Steckbriefe zu ausgewählten Früchten erstellt werden. Auch eine Ansicht und Verkostung wären möglich.

A .....

B .....

C .....

D .....

E .....

F .....

G .....

H .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Selbstmach-Tipp: Frittata

Aus der Küche brauchst du:
- eine Pfanne
- einen Kochlöffel
- eine Schüssel
- ein Schneidebrett
- ein Messer
- eine Gabel
- eine Kastenbackform (26 cm)
- einen Esslöffel

Alle Zutaten kannst du im Supermarkt, im Bioladen, auf dem Wochenmarkt und manchmal auch im Drogeriemarkt kaufen.

Zutaten für 4 Stück:
150 g (frisches) Gemüse, z.B. Zucchini, Kürbis, Paprika
2 Eier
1 EL Pflanzenöl
etwas Salz, Gewürze und Kräuter nach Geschmack und Bedarf, eine Prise Salz
Außerdem:
Margarine für die Form

Lass dir bei den Schritten unbedingt von einem Erwachsenen helfen!

Schneide 150 g deines ausgewählten, gewaschenen (und geschälten) Gemüses mit dem Messer auf dem Schneidebrett in möglichst kleine Würfel (am besten ca. 0,5 cm breit und lang und hoch ungefähr).

Zuerst wird das Öl in einer Pfanne leicht erhitzt, dann das Gemüse hinzugefügt, ganz leicht gesalzen und unter Rühren leicht angebraten. Wenn dir bestimmte Gewürze oder Kräuter besonders gut schmecken, gib sie gern am Ende dazu.

Die Frittata-Sticks werden in einer Kastenbackform im Ofen gebacken. Fette die Backform mit etwas Margarine ein, bevor du das angebratene Gemüse hineinfüllst. Verteile es gut am Boden der Form und lasse es kurz abkühlen.

Schlage zwei Eier in eine Schüssel und verquirle Eiweiß und Eigelb mit der Gabel. Gieße nun die

Eier auf das Gemüse in der Form und vermische beides leicht und streiche es glatt.

Der Ofen wird auf 160°C vorgeheizt. Und die Frittata für 15–20 Minuten gebacken. Wenn die Oberfläche fest ist, kann die Frittata aus dem Ofen.

Nach ein paar Minuten löst sie sich von allein aus der Form. Dann kannst du sie – einmal der Länge und einmal der Breite nach – durchschneiden und erhältst vier Sticks.

Tipp:

Die Frittata-Sticks schmecken total gut als herzhafter kohlenhydratfreier Snack in der Schule, aber auch sehr gut warm oder kalt zu Kartoffeln und Salat zum Mittag oder Abendessen.
Du kannst sie also gut als Abendessen vorbereiten und dann einen für die Brotbox am kommenden Tag zurücklegen.

In Muffinformen gebacken super zum Mitnehmen!

Selbstmach-Tipp: Dinkelvollkornbrötchen

Aus der Küche brauchst du:

- eine große Schüssel mit Deckel
- einen Messbecher
- einen Rührlöffel
- eine 12er Muffinform
- zwei Esslöffel
- eine kleine feuerfeste Schale

Alle Zutaten kannst du im Supermarkt, im Bioladen, auf dem Wochenmarkt und manchmal auch im Drogeriemarkt kaufen.

Zutaten für den Teig (ergibt 12 Stück):

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 300 ml handwarmes Wasser
- 1 g frische Hefe
- 8 g Salz

Außerdem:

Butter oder Margarine für die Form
Dinkelgrieß

Vermische die Mehle und das Salz in der Rührschüssel. Miss das Wasser im Messbecher ab und rühre die Hefe ein, bis sie sich aufgelöst hat. Gieß das Hefewasser auf das Mehl in die Rührschüssel und verrühre beides kräftig. Dann knete den Teig kurz mit den Händen durch. Schließe die Schüssel mit dem Deckel. Lass den Teig mindestens 8 Stunden an einem warmen Ort gehen. Fette die Mulden der Muffinform und streue in jede etwas Grieß.

Nach mindestens 8 Stunden (oder länger) kannst du den Teig mit Hilfe der zwei Esslöffel in die Muffinform füllen. Decke dann das Blech mit einem Küchenhandtuch ab und lass den Teig nochmal 45–60 Minuten gehen.

Lass dir beim Backen von einem Erwachsenen helfen! Zuerst stellt eine feuerfeste Schale mit Wasser in den Ofen. Dann wird der Ofen auf 200°C vorgeheizt.

Es ist soweit: Schiebe das Muffinblech für 20–25 Minuten in den Ofen. Die Brötchen sind fertig, wenn sie leicht gebräunt sind. Lass sie etwas in der Form abkühlen bevor du sie herausnimmst.

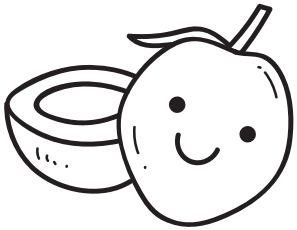
Tipp

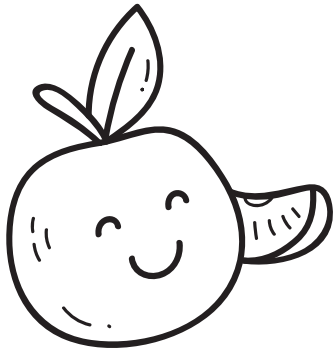
Man kann den Teig gut nach dem Frühstück vorbereiten, bis zum Nachmittag gehen lassen und die Brötchen zum Abendessen backen. Bewahre dir ein oder zwei Brötchen in deiner Brotdose auf. Das Brötchen backt recht hoch, daher kann es gut in mehrere Scheiben geschnitten werden.

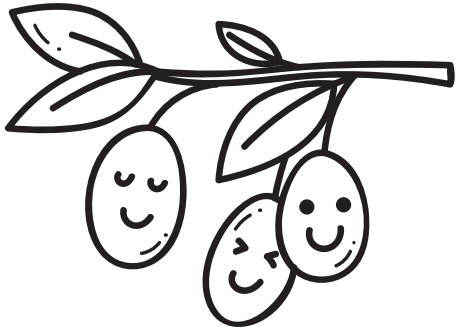
Müsli-Reim

Für mein Müsli am Morgen
kommen Haferflocken zart und fein
unten in die Schüssel rein.

Darauf kommt Obst - ein bis fünf Arten
und Nüsse zum Knuspern.
So kann der Tag starten.





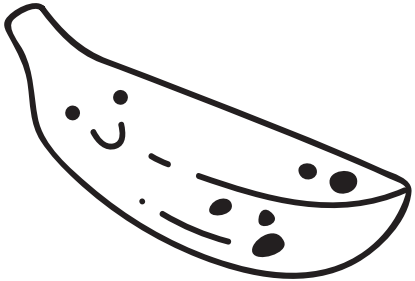


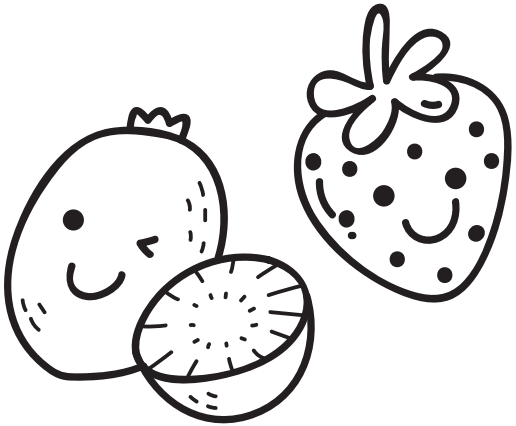
Dazu noch ein Löffel voll Sonnenblumenkerne,
denn die ess ich gerne.

Zum Schluss kommt die Milch
- von der Kuh, aus Hafer oder Reis
Ich mag die gern kalt,
manch anderer liebt sie auch heiß.

In der Schule ess ich auch,
denn nach Mathe und Deutsch
meldet sich der Hunger in meinem Bauch.

Dann gibt es Käsebrot,
das schmeckt total lecker
- dazu Sticks von der Gurke oder der Möhre.
Die machen kein Geklecker.





Erdbeeren und Banane
schmecken nicht nur mit Sahne,
sondern viel besser mit Joghurt oder Quark.
Das ist total lecker,
das macht auch stark.

Selbstmach-Tipp: Mein Müsli

Aus der Küche brauchst du:

- großes Vorratsglas oder -dose (luftdicht verschließbar)
- große Schüssel zum Mischen
- große und kleine Löffel
- eventuell Küchenmesser und Schneidebrett

Alle Zutaten kannst du im Supermarkt, im Bioladen, auf dem Wochenmarkt und manchmal auch im Drogeriemarkt kaufen.

Zutaten Grundmischung:

- 500 g Flocken nach Belieben (z. B. feine Haferflocken, Dinkelflocken oder 5-Korn-Flocken)
- 100 g Amaranth gepufft

Vermische Flocken und Amaranth in der Schüssel. Danach kannst du das Müsli mit deinen Lieblingszutaten verfeinern. Probiere vorher aus, was dir schmeckt. Mische jeweils ein paar Esslöffel davon unter. Ganze Nüsse oder Trockenfrüchte können vorher auch kleingeschnitten werden. Lass dir dabei von einem Erwachsenen helfen.

Zutaten zum Verfeinern:

- Flakes (z. B. ungesüßte Cornflakes oder Dinkelflakes)
- Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- Trockenfrüchte (z. B. Kokosflocken, Rosinen oder Mangostreifen)
- Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln oder Walnusskerne)

Für die freundliche Unterstützung danken wir:

BIO-MÜHLE SEIT 1969
Bauck HOF

WERKHAUS

BAUCKHOF
Amelinghausen

BAUM
FACH
WERK

Ökoland
DAS LEBEN KANN SO LECKER SEIN.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse Lüneburg

Bohlsener MÜHLE

demeter
Bäuerliche Gesellschaft e.V.

Initia
MEDIEN & VERLAG

AGORA CLUB
TANGENT DEUTSCHLAND
ACT 56 Lüneburg

LC 56 Lüneburg

mycity®

Technik – Umwelt – Natur TUN e.V.

BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN
Ortsverband
Scharnebeck-Adendorf

demeter
BAUCKHOF

Sönkes Süßkartoffeln
www.soenkes-suesskartoffeln.de

nabuko
Bio-Großverbraucher-Service

Landfleischerei Schulz
Wendlandwurst
Seit 1906

Unterstützen auch Sie die Aktion Bio-Brotbox für Lüchow-Dannenberg, Lüneburg und Uelzen.

Für Unternehmen:
Gegen eine kleine Spende können auch Sie mit Ihrem Logo dabei sein.

Für Bürger*innen:
Auch als Privatperson können Sie uns z. B. unterstützen: finanziell oder beim Packen und Ausfahren.

Sprechen Sie uns gerne für das nächste Jahr an:
info@boell-haus-lueneburg.de und
info@oekoregio.com

Spenden – Verwendungszweck: Bio-Brotbox 2023
Heinrich-Böll-Haus Lüneburg
Sparkasse Lüneburg
DE71 2405 0110 0000 0012 48

ÖKORegio e.V.
Volksbank Uelzen Salzwedel eG
DE26 5862 2920 0800 511 00

Naturkostladen Häcklingen

BELL & BEANS coffee enjoyment

AGIL Büro für angewandte Archäologie

bioladen UELZEN

Voelkel die Naturkostsafterei

SEIT 1991 VOLLKORNBÄCKEREI SCHARNEBECK

Stadtforst Uelzen

BÜNDNIS 90 DIE GRÜNEN
Kreisverband Uelzen

EDEKA Bergmann's

Heide-Kräuter

NATUR UND MENSCH LEBENSBAUM

Bio MARKT Sonnenseite & Naturköstlichkeiten

Für die freundliche Unterstützung danken wir:

BBS III Lüneburg – Regionales Kompetenzzentrum für berufliche Bildung

BUDNI – Jeden Tag Gutes tun.

SONNENTOR – Da wächst die Freude.

Elbers Hof – Feldfrischer Genuss

AUSGEWOGEN.BIO

Kiemann

AVENIR – Laden & Café

KONAU 11 – Natur

SEIT 2010 DEVIL'S STONE ALPACAS

Reformhaus Nummer 13

Rolf Wartenberg

In-Wa Quarz

ZU GUT FÜR DIE TONNE! – Bundesweite Strategie

Hof der Lebensräume – Familie Rupp · Rehlingen

FRECHE FREUNDE – Eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse

Eberhard Gottschlich

Öko Kontor – Wir sind Partner von Bioland

Sparkasse Uelzen Lüchow-Dannenberg

ÖKOHOF Gemüsehandel

Friederike Meierhoff

Die Initiatoren der Aktion 2022

Informationsstelle Bio-Brotbox
Inke Sturm
Knesebeckstraße 92
10623 Berlin
Telefon (030) 28 87 99 59
www.bio-brotbox.de

Heinrich-Böll-Haus Lüneburg
Cornelia Bretz
Katzenstraße 2
21335 Lüneburg
Telefon (0 41 31) 41093
www.boell-haus-lueneburg.de

ÖKORegio e.V.
Eva Neuls
Woltersburger Mühle 1
29525 Uelzen
Telefon (05 81) 97 15 70 - 60
www.oekoregio.com

Der Druck der Bio-Brotbox-Broschüre wurde ermöglicht durch den

Rotary Club Uelzen
https://uelzen.rotary.de

und die

dieUmweltDruckerei GmbH
www.dieumweltdruckerei.de
Klimaneutral gedruckt mit
Bio-Farben auf 100 % Recyclingpapier.

Warum die Brotbox bio ist?
Bio-Lebensmittel werden im Einklang mit der Natur angebaut. Ohne Kunstdünger und Spritzmittel. Bio schmeckt gut und tut gut, ist reich an Nährstoffen und aromatisch. Bei der Produktion sind nur wenige Zusatzstoffe erlaubt. Bio zeigt, wie lecker gesunde Ernährung sein kann!

Titelbild: strichfiguren.de/Adobe Stock • Redaktion: Eva Freund, Ann-Kathrin Scherf-Klein, Eva Neuls und Cornelia Bretz, Illustrationen: Nina Meyer • Gestaltung: Initia Medien und Verlag UG (haftungsbeschränkt) Auflage: 3.500 • Klimaneutral gedruckt durch dieUmweltDruckerei mit Bio-Farben auf 100 % Recyclingpapier.