



20  
23

# bio brot BOX

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

Dieses Heft gehört:

# Liebe Eltern, liebe Sorgeberechtigte!

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 leckeren ökologisch erzeugten Produkten und In-

formationsmaterialien. In dieser Broschüre sind viele Anregungen für Lehrkräfte und Erziehende rund um gesunde Lebensmittel, Mitmach- und Malangebote.

Kaum zu glauben aber wahr: Seit nunmehr 15 Jahren findet die Bio-Brotbox-Aktion in unserer Region statt. In Lüneburg werden die Bio-Brotboxen an der BBS III mit der Hilfe von Schüler\*innen und ihren Lehrkräften gepackt. Einige von ihnen berichteten, dass sie bereits zu ihrer Einschulung eine erhalten haben. Für die Kinder in Lüchow-Dannenberg und Uelzen wird die Bio-Brotbox mit vielen Freiwilligen auf dem Elbers Hof in Nettelkamp gepackt. Hier berichtete eine Helferin, die das erste Mal dabei war, dass ihr Jüngster dieses Jahr auch eine Bio-Brotbox bekommt. Zwei ihrer Kinder haben schon eine und die erste „Dose“ sei nun schon seit acht Jahren in Gebrauch.



*Der Inhalt der Box kann variieren.*

Um stärker auf die Bio-Brotbox-Aktion aufmerksam zu machen, haben wir in Uelzen 2022 an einigen Veranstaltungen teilgenommen: Dabei haben wir gemerkt, wie bekannt die Aktion bereits ist und wie sehr diese Initiative von den Familien wertgeschätzt wird.

Es gab vereinzelt Fragen, warum wir Boxen aus Kunststoff verteilen. Weil sie haltbar und leicht sind – und weil die Anschaffung finanziell leistbar ist. Übrigens, die knallgelbe und wiederverwendbare Bio-Brotbox besteht seit letztem Jahr zu 75 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen. Langfristig trägt sie so dazu bei, Verpackungsmüll zu vermeiden.

Die Bio-Brotbox-Aktion wird ausschließlich aus Spenden finanziert und ehrenamtlich organisiert. In diesem Jahr konnten wir damit 3.600 Bio-Brotboxen käuflich erwerben und mit Inhalt füllen. Somit erhält jede/r Erstklässler\*in eine Bio-Brotbox.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Unterstützer\*innen ganz herzlich bedanken.



*Bio-Brotbox packen 2022 auf dem Elbers Hof.*

Einige von ihnen sind neu dabei, viele von Ihnen begleiten uns bereits seit vielen Jahren oder gar von Beginn an.

Stellvertretend für meine Mitakteur\*innen, wünsche ich Ihnen und allen Kindern einen guten Start in das neue Schuljahr in Begleitung einer persönlichen Bio-Brotbox!

Ihre Eva Neuls



## 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

## Gesprächsanlass

### **Sprechen Sie mit den Kindern über die Lebensmittelpyramide.**

- Was ist zu sehen?
- Welche Dinge davon isst du 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?
- Was wünschen sich die Kinder für ihr Frühstück?

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. ge-

trunken 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

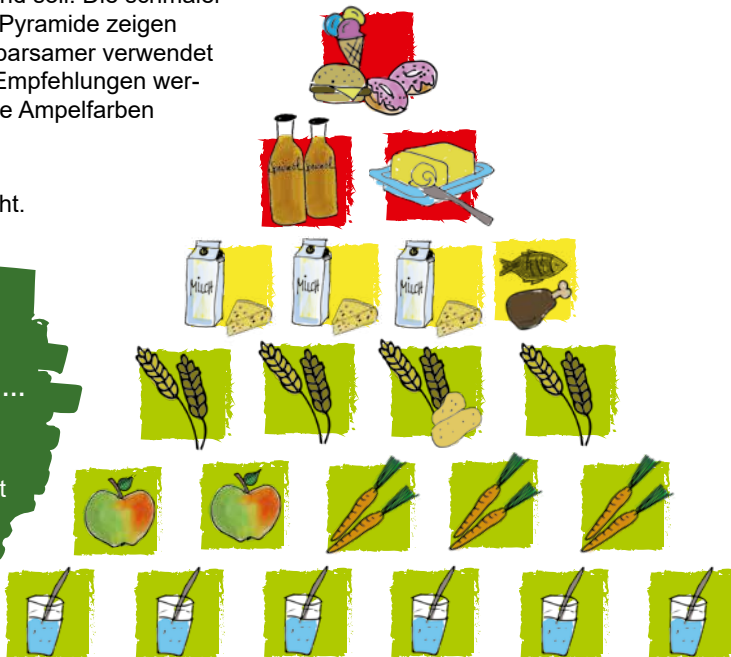
grün (= viel),  
gelb (= mäßig) und  
rot (= wenig) verdeutlicht.

## Lebensmittel- pyramide

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
- Belag aus vegetarischen Aufstrichen, fettarmen Käsesorten, magerem Schinken oder magerer Wurst
- ein kleiner (Natur)Joghurt oder Quark
- gut transportierbares Obst wie Äpfel, Birnen, Bananen oder Blaubeeren
- mundgerechtes Gemüse wie Cocktail-

- tomaten, 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 Durstlöcher



## 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?
- 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.zugutfuertietonne.de](http://www.zugutfuertietonne.de) (eine Initiative des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft).



Foto: Odua Images/stock.adobe.com

### 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 beeinflusst das gesamte körperliche und seelische Wohlbefinden. Eine großartige Sache also.

Suchen Sie nach Gelegenheiten, Lebensmittel mit allen Sinnen zu genießen, um eine wertschätzende Verbindung zu ihnen aufzubauen. Kinder können ihre Wahrnehmung für die Vielfalt der Lebensmittel schärfen und herausfinden, was gut schmeckt und guttut. Sie können vergleichen, Neues entdecken und nebenbei 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 umgekehrt!

### 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:**

Beschreibe: Wie fühlt sich das wohl an?  
Wie riecht das? Wie schmeckt das?



**Welche Farben  
habe diese  
Lebensmittel?**

**Mach' mit: Male aus!**



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.



.....



.....



.....



.....



.....



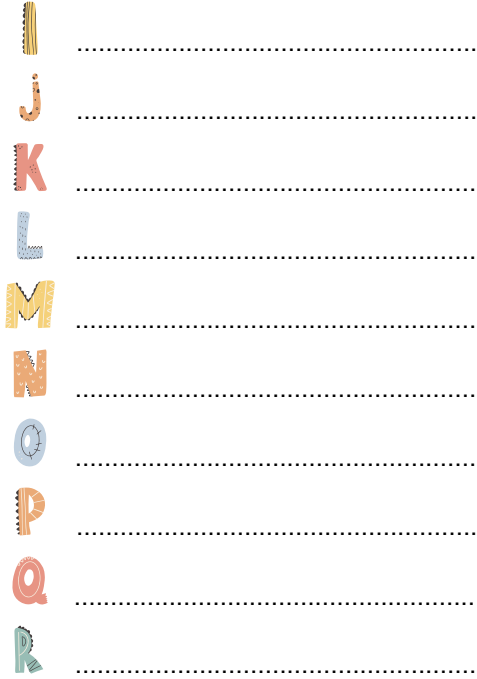
.....



.....



.....



## 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:

- Fett 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 ver-



rühre 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 den Teig kurz durchkneten, kleine Kugeln rollen und 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.



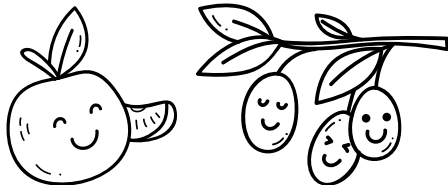
### Tip

**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

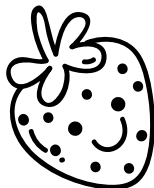
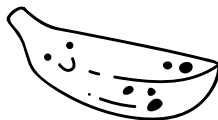
Für mein Müsli am Morgen  
kommen Haferflocken zart und fein  
unten in die Schüssel rein.

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



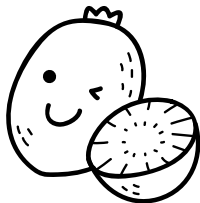
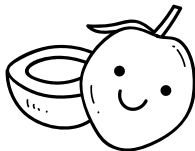
Dazu noch ein Löffel voll Sonnenblumenkerne,  
denn die ess ich gerne.

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 Käsebrod,  
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. Probier 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. Apfelstückchen, Rosinen oder Kirschen)
- Nüsse (z. B. Haselnüsse, Mandeln oder Walnusskerne)



## Selbstmach-Tipp: Möhren-Waffeln

### Aus der Küche brauchst du:

- eine Reibe
- eine Rührschüssel
- ein Handrührgerät mit Schneebesens
- ein Waffeleisen
- einen Pinsel zum Einfetten
- einen großen Löffel

### Zutaten für die Waffel:

- 300 g Möhren
- 50 g Margarine oder Butter
- 2 Eier
- 300 ml Sprudelwasser
- 100 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 100 g Vollkornmehl
- 100 g Käse

### Außerdem:

- Pfeffer und Kräuter nach Geschmack
- etwas Bratöl

Rasple die Möhren und den Käse. Schlage das Fett und die Eier mit dem Handrührgerät in der Rührschüssel schaumig. Gib nun das Sprudelwasser und, wenn du möchtest, Pfeffer und Kräuter hinzu und rühre alles kurz unter. Jetzt kannst du das Mehl, die Karotten und den Käse unterheben. Lasse den Teig 10 bis 15 Minuten quellen, bevor du ihn in einem gefetteten Waffeleisen zu Waffeln backst.

### Tipp

**Du kannst die Waffeln gut am Abend backen und z. B. mit Kräuterquark und Salat essen. Den Rest kannst du dir am nächsten Tag in deiner Bio-Brotbox mit in die Schule nehmen.**



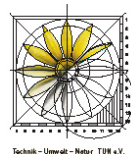
Für die freundliche Unterstützung danken wir



Sonnenseite  
& Naturköstlichkeiten



Kreisverband Uelzen





**Initia**  
MEDIEN & VERLAG

Ortsverband  
Scharnebeck-Adendorf



ACT 56 Lüneburg



**LÜNEBURGER  
WOCHENMARKT**  
AUS DER REGION – FÜR DIE REGION



**mycity**®

Wenn's um Geld geht

**Sparkasse  
Lüneburg**





Da wächst die Freude.



Jeden Tag Gutes tun.



**Elbers Hof**  
Feldfrischer Genuss

Uhlenköper-Camp Uelzen  
Campingpark · NaturFreiBad · Kanutouren



**Voelkel**  
die Naturkostsafterei

**BBS III** LÜNEBURG  
REGIONALES  
KOMPETENZZENTRUM  
FÜR BERUFLICHE BILDUNG

**ÖkoKontor** Wir sind Partner der  
Bioland

 Sparkasse  
Uelzen Lüchow-Dannenberg

**BAUCKHOF**  
Amelinghausen 

**Rolf  
Wartenberg**

**In-Wa Quarz**

**Eberhard  
Gottschlich**

**Friederike  
Meierhoff**

**Rolf Behn**



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 unterstützen: finanziell  
oder beim Packen und Ausfahren.

**Sprechen Sie uns gerne  
für das nächste Jahr an:**

[info@boell-haus-lueneburg.de](mailto:info@boell-haus-lueneburg.de) und  
[info@oekoregio.com](mailto: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 2586 2292 0080 0511 00

# Die Initiatoren der Aktion 2023

## Informationsstelle Bio-Brotbox

Imke Sturm  
Knesebeckstraße 92  
10623 Berlin  
Telefon (030) 28879959  
[www.bio-brotbox.de](http://www.bio-brotbox.de)



## Heinrich-Böll-Haus Lüneburg

Cornelia Bretz  
Katzenstraße 2  
21335 Lüneburg  
Telefon (04131) 41093  
[www.boell-haus-lueneburg.de](http://www.boell-haus-lueneburg.de)



## ÖKOREgio e.V.

Eva Neuls  
Woltersburger Mühle 1  
29525 Uelzen  
Telefon (0581) 971570-60  
[www.oekoregio.com](http://www.oekoregio.com)



Der Druck und die Umsetzung der Bio-Brotbox-Broschüre wurde ermöglicht durch den



Old Tablers 132 Uelzen



**ROUND TABLE**  
132 UELZEN

## die UmweltDruckerei GmbH

[www.dieumweltdruckerei.de](http://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:** Marie Baumgarte · **Redaktion:** Cornelia Bretz, Eva Freund, Eva Neuls und Ann-Kathrin Scherf-Klein ·  
**Illustrationen:** Nina Meyer · **Gestaltung:** Initia Medien und Verlag UG (haftungsbeschränkt)  
**Auflage:** 3.700 · Klimaneutral gedruckt durch dieUmweltDruckerei mit Bio-Farben auf 100 % Recyclingpapier