



# Gesundes Frühstück

FIT FÜR DIE SCHULE

his  
brot  
BOX

Mecklenburg-  
Vorpommern  
2021



*Liebe Eltern,  
ein gesundes Frühstück –  
genaues Hinschauen  
lohnt sich!*

Es lohnt sich, noch einmal genau hinzuschauen, was morgens auf den Tisch und für die Pause in die Schultasche kommt. Der Körper hat über Nacht viel Energie verbraucht. Die Speicher sind morgens fast leer, besonders bei Kindern.

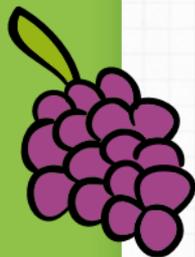
Ihr Kind braucht jetzt ein Frühstück, das den Speicher über längere Zeit füllt, satt macht, den Körper optimal mit Nährstoffen versorgt und das Gehirn kontinuierlich mit Energie beliefert.

Das schaffen nur Lebensmittel mit wertvollem Eiweiß, vielen Vitaminen und hochwertigen Kohlenhydraten.

Power für den ganzen Schulvormittag hat Ihr Kind, wenn es ein erstes Frühstück zu Hause und ein zweites in der Pause bekommt. Deshalb sollten sie sich optimal ergänzen und jeweils aus vier Bausteinen bestehen.

#### 4 *Frühstücks-Bausteine*

- **Vollkorn** als Sattmacher und Kohlenhydratlieferant
- **Milchprodukte** liefern Eiweiß und Calcium
- Frisches **Obst oder Gemüse** als Vitaminquelle
- **Wasser, Tee oder Fruchtsaftchorle** als Durstlöcher





Weitere Bestandteile zum Frühstück sind nett gemeint, machen Ihr Kind aber körperlich und geistig nicht leistungsfähiger. Ganz im Gegenteil: Süßigkeiten (auch die von der Werbung gepriesenen Kinderlebensmittel, Müsliriegel und süßen Getränke gehören dazu) lassen den Blutzuckerspiegel steil nach oben steigen und kurz danach wieder absinken. Ihr Kind wird müde, kann sich schlechter konzentrieren und bekommt wieder Hunger. Auch fettreiche (Fertig-)Produkte machen schlapp, denn sie belasten den Körper und das Denken fällt schwerer.

## *Checkliste*

Aus diesen Sachen lässt sich ein gesundes Frühstück machen – die Auswahl ist groß.

## *Die Sattmacher und Energielieferanten*

- **Brot, Brötchen oder Knäckebrötchen** aus Vollkorn
- **Müsli** ohne Zuckerzusatz
- ungesüßte **Getreideflocken**, z. B. Haferflocken

## *Die Lieferanten von Eiweiß und Calcium*

- Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch
- Joghurt, Quark und Dickmilch
- (Frisch-)Käse





## *Die Durstlöcher*

- **Leitungs- und Mineralwasser**
- **Obstsaft**  
verdünnt mit Wasser (1 zu 3)
- **Früchte- und Kräutertee**  
ungesüßt



## *Die Leckerbissen und Vitaminquellen: Obst- und Gemüsehäppchen je nach Jahreszeit*



- Kohlrabi
- Radieschen
- Karotte
- Rettich
- Gurke
- Tomate
- Zucchini
- Paprika
- Apfel
- Heidelbeere
- Birne
- Himbeere
- Pflaume
- Kirschen
- Weintrauben
- Erdbeere

Apfel



Brot mit Fruchtaufstrich und ein Frühstücksei



Weintrauben



Male dein gesundes Frühstück!



Möhren

Fruchtsaftschonle und Tee



## » ANTWORTEN RUND UMS FRÜHSTÜCK

*Mein Kind mag morgens noch nichts essen. Soll ich das akzeptieren?*

Mit leerem Magen sollte Ihr Kind nicht aus dem Haus gehen. „Frühstücksmuffeln“ reicht morgens ein Glas Saft, Tee oder Milch. Besonders freut sich Ihr Nachwuchs sicher über einen selbstgemachten Shake mit Bananen oder anderem frischen Obst. Je weniger morgens gegessen wird, desto umfangreicher sollte das Pausenfrühstück ausfallen. Aber auch hier kennt Ihr Kind sein Maß und wird Ihnen sagen, wie viel es mitnehmen möchte.



## *Anna und Paul frühstücken.*

Schau genau hin, dann findest du fünf Unterschiede! Du deckst den Tisch für das Sonntagsfrühstück. Nenne sechs Dinge, mit denen du dekorieren würdest!



## *Was soll mein Kind trinken?*

Ein super Durstlöscher ist Wasser, am besten frisch aus der Leitung. Abwechslung bieten Fruchtsaft-schorlen oder ungesüßter Tee. Während eines Schulvormittages sollte Ihr Kind mindestens 2 Becher (400 ml) trinken. Limonade und Eistee haben zu viel Zucker und die enthaltene Säure schadet den Zähnen zusätzlich.



## Wen trinkt denn hien den Tee?

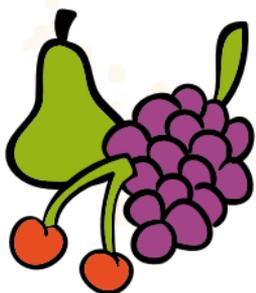
Verbinde die Zahlen der Reihe nach und du kannst es sehen!



## *Ich habe morgens keine Zeit. Was kann ich tun?*

Das gute Frühstück bekommt Ihr Kind nicht am Kiosk oder in der Bäckerei. Geld mitgeben reicht nicht. Bereiten Sie es – am besten gemeinsam – schon am Vorabend vor, wenn es am Morgen schnell gehen muss.

Lassen Sie sich nicht von der Werbung täuschen. Riegel, Schnitten und Snacks sind kein schneller Ersatz für das gute Frühstück. Frühstücksflakes erscheinen als schnelle Alternative. Sie enthalten oft übertrieben viel Zucker (manche über 50 %). Es lohnt sich, einmal genauer auf die Packung zu schauen.



*Wie kommt Lotti zu den Früchten?*

Finde den Weg durchs Labyrinth.



*Mein Kind will mitbestimmen und hat Vorlieben. Soll ich es lassen?*

Gut so! Kinder, die mitbestimmen (dürfen), was es zum Frühstück gibt, essen es auch gerne. Aber Achtung: Lassen Sie Ihr Kind nur unter gesunden Alternativen innerhalb der vier Frühstücksbausteine wählen. Vorlieben sind o. k. Legen Sie z. B. gemeinsam Müslitage, Flakestage oder Brötchentage in der Woche fest – das sorgt für Abwechslung und schafft gleichzeitig Routine. So muss auf Geliebtes nicht verzichtet werden und ungesunde Alternativen werden zunehmend unwichtiger.



*Mein Kind möchte ständig Süßigkeiten  
essen und Limonade trinken.  
Was kann ich tun?*

Vorliebe für Süßes ist Kindern angeboren. Das heißt jedoch nicht, dass Ihr Kind immer Süßigkeiten aus dem Supermarkt haben möchte. Gerade naturbelassene Lebensmittel, wie viele Obstsorten und Möhren, haben eine natürliche Süße, die jedes Kleinkind noch als süß und lecker empfindet und gerne isst. Viele Schulkinder schmecken diese natürliche Süße nicht mehr, wenn sie oft industrielle Süßigkeiten und Limonade bekommen. Vor die Wahl gestellt, greifen Kinder dann meist zur süßeren Variante.

Das Gute: Die Vorliebe für das extrem Süße kann wieder abtrainiert werden. Lassen Sie Ihr Kind wieder öfter unter Lebensmitteln auswählen, die von Natur aus süß sind.





## *Verpflegung in der Schule*

Kinder benötigen morgens ausreichend Energie und Nährstoffe, um sich in der Schule konzentrieren zu können. Deshalb sollte der Tag am besten mit einem vollwertigen Frühstück starten. Eine Kombination aus Brot, frischem Obst oder Gemüserohkost sowie einem Milchprodukt bieten genau das Richtige (siehe auch Seite 5 – 7). Ideal ist es, wenn sich das erste Frühstück zu Hause und die Pausenverpflegung ergänzen. Ein ungezuckertes Getränk darf auf keinen Fall fehlen.

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Mecklenburg-Vorpommern informiert, berät und vernetzt zu allen Themen rund um das Essen und Trinken in Schulen. Grundlage ist der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung. Der formuliert u. a. Empfehlungen für die Speisepflegung, Lebensmittelhäufigkeiten und -qualitäten. Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internetseite [www.dgevesch-mv.de](http://www.dgevesch-mv.de).

Eine ausgewogene Schulverpflegung sollte durch den Unterricht mit Themen zur Ernährungs- und Verbraucherbildung ergänzt werden. Ernährungsbildungsangebote ermöglichen es, Wissen über die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Bewegung zu vermitteln. Die Kopplung von Ernährungsbildung und der Bereitstellung von ausgewogenen Verpflegungsangeboten begünstigen einen gesundheitsfördernden Lebensstil.





## » REZEPTE

### *Fün Frühstücksmuffel*

#### 1. FRÜHSTÜCK: BANANENMILCH

- 250 ml Milch (Kuh-, Schaf-, Ziegen-, Soja- oder Reismilch)
- 1 Banane

alles pürieren

#### 2. FRÜHSTÜCK: PAUSENBURGER

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Kräuterfrischkäse
- 1 Salatblatt
- 1 Scheibe Schnittkäse  
oder magere Wurst
- Tomatenscheiben

Brotscheiben durchschneiden und mit den Zutaten belegen, zuklappen

## Für „Feinschmecker“

### 1. FRÜHSTÜCK: FRÜCHTEMÜSLI

- 1 handvoll Obst der Saison, kleingeschnitten
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Nüsse
- 1 TL Rosinen
- 150 g Naturjoghurt und/oder 1/8 l Milch

### 2. FRÜHSTÜCK: BROT-GEMÜSE-KETTE

- 1 Scheibe Vollkornbrot halbieren, mit Frischkäse bestreichen, zusammenklappen und in Würfel schneiden
- Paprika- und Möhrenstückchen im Wechsel aufspießen





Liebe Eltern,

erneut liegt ein ungewöhnliches Vorschuljahr hinter Ihnen und den Kindern. Corona bestimmt immer noch unseren Alltag. Der Spagat zwischen Kinderbetreuung, Berufsleben und privaten Verpflichtungen hat Ihnen allen zweifellos viel abverlangt. An dieser Stelle möchte ich Ihnen für Ihr Engagement und Ihr Durchhaltevermögen unter diesen schwierigen Bedingungen herzlich danken.

Die aktuellen Inzidenzzahlen geben Anlass zu der Hoffnung, dass der Unterricht im neuen Schuljahr 2021/2022 wieder in gewohnter Weise stattfinden kann, das wäre gerade unseren Erstklässlern wirklich zu wünschen.

Ich bin froh darüber, dass wir die beliebte Bio-Brotbox-Aktion trotz Corona auch in diesem Jahr realisieren konnten. Schließlich freuen sich die Erstklässler Jahr für Jahr auf ihre Bio-Brotbox. Mein herzlicher Dank geht an die Akteure der Aktion sowie an alle Schulen, die sich angemeldet haben. In diesem Jahr nehmen 115 Schulen mit ca. 6.500 Schülerinnen und Schülern an der Aktion teil. Die Bio-Brotboxen werden wie gewohnt mit gesunden und schmackhaften Biolebensmitteln und Snacks sowie der Broschüre zur Aktion bestückt. Die Bio-Brotbox ist etwas ganz Besonderes, denn sie dient nicht nur als praktische Aufbewahrungsdose für das tägliche Schulbrot. Wir möchten damit Sie und Ihre Kinder daran

erinnern, wie wichtig ein gesundes und ausgewogenes Frühstück ist, um fit für die Schule zu sein und gut in den Tag zu starten. Das gibt Ihrem Kind die notwendige Energie und das Lernen geht ihm gleich viel leichter von der Hand. Wenn es dann auch noch ausreichend Bewegung an der frischen Luft bekommt, ist es für die kleinen und großen Abenteuer des Schulalltages bestens gerüstet.

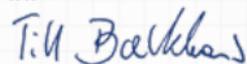
Die Gesundheit und das Wohlergehen der Kinder liegt mir wirklich sehr am Herzen. Ich würde mich freuen, wenn Sie, liebe Eltern, das Thema „Gesundes Frühstück“ noch einmal ganz bewusst zu Hause aufgreifen und mit Ihrem Kind besprechen. Anregungen dazu hält diese Broschüre für Sie bereit. Vielleicht haben Sie auch einmal privat oder mit der Schulklasse die Möglichkeit, sich vor Ort von der hohen Qualität der Produkte und der Arbeit unserer Bio-Unternehmen zu überzeugen. Sie sind dazu herzlich eingeladen.

Mein ausdrücklicher Dank gilt den 40 Unternehmen und Einrichtungen, die in diesem Jahr gemeinsam dafür gesorgt haben, dass Ihr Kind seine Bio-Brotbox erhält. Auch den Lehrerinnen und Lehrern sowie den Erzieherinnen und Erziehern, die sich an der Aktion beteiligt haben, danke ich herzlich.

Bleibt mir, Ihren Kindern für den Start in das Schulleben viel Spaß und gutes Gelingen beim Lernen zu wünschen.

Herzlichst

Ihr



Dr. Till Backhaus

Minister für Landwirtschaft und Umwelt

# Wir engagieren uns, damit Ihre Kinder gesund groß werden.

## AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Am Grünen Tal 50  
19063 Schwerin  
[www.aok-kindertheater.de](http://www.aok-kindertheater.de)



### Kinder brauchen ein gesundes Schulfrühstück

Die Bio-Brotbox-Aktion zu unterstützen, ist uns schon lange eine Herzensangelegenheit. Denn als Gesundheitskasse wollen wir möglichst früh und ganzheitlich bei allen – also Kindern, Lehrern und Eltern – positive Erfahrungen schaffen. Denn erfolgreiches Lernen beginnt mit gesunder Ernährung, also einem gesunden Frühstück in der Schule. Nicht Schokoriegel oder Gummibärchen, sondern Vollkornbrot und eine ausgewogene Mischung von regionalem Gemüse und Obst gehören in die Frühstücksbox der Kinder. Die Bio-Brotbox ist eine kleine und nachhaltige tägliche Erinnerung daran.

*Daniela Teichert |  
Vorsitzende des Vorstandes der AOK Nordost*

## Bäuerliche Gesellschaft e.V. Demeter

Viskulenhof 7  
21335 Lüneburg  
[www.demeter-im-norden.de](http://www.demeter-im-norden.de)



Demeter – das sind Nahrungsmittel in biodynamischer Qualität. Sie entstehen durch selbstgezüchtete Sorten von Gemüse und Getreide und durch die Förderung von Lebensprozessen in fruchtbarem Boden. Ein Demeter-Hof hat eine individuelle Tierhaltung und kann damit eine Düngergrundlage für den Boden schaffen. Demeter – das sind Bauern, Gärtner, Hersteller und Händler gleich vor Ihrer Haustür.

*Friedemann Wecker | Geschäftsführender Vorstand*

## Bauck GmbH

Duhenweitz 4  
29571 Rosche  
[www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)



Bio und Demeter ist die beste Wahl für Mensch, Tier und Umwelt – daran glauben wir.

Diese Entscheidung liegt uns sehr am Herzen und daher unterstützen wir gerne die Bio-Brotbox-Aktion 2021. Unser Ziel: 100 Prozent Bio-Landwirtschaft.

*Jan-Peter Bauck | Geschäftsführer*

## Bio am Hafen – Naturkost Vorpommern GmbH

Stralsunder Straße 40  
17489 Greifswald  
[www.keimblatt.de](http://www.keimblatt.de)



Seit 20 Jahren versorgen wir in und um Greifswald Jung & Alt mit gesunden und frischen Lebensmitteln. Als fester Partner der regionalen Öko-Höfe bringen wir die regionale & ökologische Frische nach Greifswald. Ein gesunder Start in den Tag mit regionalen Produkten sorgt für viel Schwung und auch für den Erhalt einer vielfältigen naturschützenden Landwirtschaft mit vielen Familienbetrieben und Arbeitsplätzen.

*Markus Maaß | Geschäftsführer*

## BioBehr GmbH

Am Hag 'n Böken 1  
19258 Gresse  
[www.behr-ag.com](http://www.behr-ag.com)



Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist Basis für einen guten Start in den Tag, auch in den Schultag. Dazu können die von uns produzierten Salate und Gemüse beitragen. Gerade Kinder achten sehr darauf, dass es ihnen schmeckt. Deshalb legen wir besonders Wert auf gut schmeckende Salate und Gemüse, die wir europaweit anbauen. BioBehr wünscht einen guten Appetit.

*Rudolf Behr | Vorstandsvorsitzender*

## Biofrisch-Nordost GbR

Am Storchennest 3  
18184 Teschendorf  
[www.biofrischnordost.de](http://www.biofrischnordost.de)



Frische Bio-Lebensmittel aus der Region – dafür steht Biofrisch Nordost. Jeden Tag ein gesundes und leckeres Frühstück mit besten Biozutaten möglichst aus der Region – damit wünschen wir den jüngsten Schülern einen guten und erfolgreichen Start ins Schulleben und jeden Morgen eine Stärkung, die Körper, Geist und Seele frisch und fit hält.

*Für das Team: Volker Brinkmann und Martin Lamp*

## Bio-Insel Naturkostladen & Restaurant

Tribseer Damm 75  
18437 Stralsund  
[www.bioinsel-stralsund.de](http://www.bioinsel-stralsund.de)



Gesunde Ernährung will gelernt sein und sollte gelebt werden. Aus diesem Grund finden wir die Bio-Brotbox-Aktion für unsere Kinder in den Schulen so wichtig und beteiligen uns gerne an der Umsetzung. Seit vielen Jahren gibt es die Bio-Insel direkt am Stralsunder Bahnhof, als Treffpunkt und Anlaufort für alle, die sich bewusst biologisch ernähren.

*Roman Enke | Inhaber*

## Bioland e.V. Geschäftsstelle SH, HH und M-V

Grüner Kamp 15-17  
24768 Rendsburg  
[www.bioland.de](http://www.bioland.de)



Ein gesundes Frühstück mit leckeren ökologischen Produkten ist der beste Start in den Tag! Im Einklang mit der Natur produzieren Bioland-Betriebe gesunde und wertvolle Lebensmittel. So gestärkt, gelingt konzentriertes Arbeiten und Lernen, bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen. Bioland e.V. unterstützt die Bio-Brotbox-Aktion und wünscht allen Schulanfängern einen guten und gesunden Start!

*Annette Stünke | Geschäftsführerin*

## Biomarkt KARO

Lübecker Straße 34  
19053 Schwerin  
[www.biomarkt-karo.de](http://www.biomarkt-karo.de)



Die Natur zu erleben macht Kinder glücklich – ihre reine Luft zu atmen, sie zu schmecken und ihre klaren Geräusche zu hören. Ökologisch angebaute, naturbelassene Lebensmittel aus dem KaRo oder einem anderen Biomarkt zu konsumieren, bedeutet gleichsam der Natur mit Respekt zu begegnen. KaRo schmecken und erleben macht einfach glücklich – ebenso wie Natur!

*Christiane Rost und Bärbel Kalz | Inhaberinnen*

## Biomarkt NB

Friedländer Straße 1  
17033 Neubrandenburg  
[www.biomarkt-nb.de](http://www.biomarkt-nb.de)



„Kinder sind unsere Zukunft!“ Deshalb finden wir Aktionen, wie die Bio-Brotbox, mehr als wichtig und unterstützen sie. Wir sehen unser Engagement als sinnvolle „Investition“ für die Perspektive unserer Gesellschaft.

*Michael Kruse | Inhaber*

**Biopark e. V.**  
**Ökologischer Landbau**

Rövertannen 13  
18273 Güstrow  
[www.biopark.de](http://www.biopark.de)

**Biopark Markt GmbH**

Stavenhagener Straße 41  
17139 Malchin  
[www.biopark-mv.de](http://www.biopark-mv.de)

**denn's Biomarkt**

im Kröpeliner Tor Center  
Kröpeliner Straße 54  
18055 Rostock  
[www.denns-biomarkt.de](http://www.denns-biomarkt.de)



Der ökologische Anbauverband BIOPARK unterstützt die Bio-Brotbox bereits seit Anfang an sehr gern, weil das Wissen über gute und gesunde Ernährung schon unseren Kindern vermittelt werden muss. Wir danken allen Eltern, die auch zukünftig auf die gesunde Ernährung der Familie achten. Mit der Wahl von BIOPARK-Produkten schützen sie gleichzeitig die Umwelt direkt vor Ort, unsere Tiere und unterstützen die Landwirte und Verarbeiter in der Region.

*Dr. Delia Micklich | Geschäftsführerin Biopark e. V.*  
*Torsten Hein | Geschäftsführer Biopark-Markt GmbH*



Bereits seit dreizehn Jahren gibt es unseren Biomarkt im KTC in Rostock. Frisches Obst & Gemüse und viele Produkte regionaler Lieferanten bilden den Kern unseres Sortiments. Wir sind überzeugt, dass nur ökologisch erzeugte Lebensmittel unsere Umwelt für die nachfolgenden Generationen erhalten können und dafür setzen wir uns täglich ein. Den Kleinsten möchten wir mit der Bio-Brotbox zeigen, dass Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung spannende Themen sind, die Spaß machen! Und dass ein gesundes Frühstück dazugehört, um gut in den Tag zu starten. Ob Klein oder Groß: Wir wünschen einen guten Appetit!

*Benjamin Koeppel | Marktleitung*

## DGE-Vernetzungsstelle Schulverpflegung in M-V

Am Grünen Tal 50  
19063 Schwerin  
[www.dgevesch-mv.de](http://www.dgevesch-mv.de)



Bei der Optimierung der Schulverpflegung durch die Vernetzungsstelle werden auch die Aspekte Saisonalität, Regionalität und Nachhaltigkeit berücksichtigt. Daher sind wir der Meinung, dass die Bio-Brotbox-Aktion einen guten Beitrag leistet, Menschen für diese Themen zu sensibilisieren. Auch der DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung berücksichtigt neben der Gestaltung der Mittags- und Zwischenverpflegung ökologische Aspekte bei der Lebensmittelauswahl. Der Einsatz von regionalen und saisonalen Lebensmitteln aus ökologischer Produktion wird hier auch empfohlen.

*Meike Halbrügge | Projektleitung Schulverpflegung*

## Gläserne Molkerei

Meiereiweg 1  
19217 Dechow  
[www.glaeserne-molkerei.de](http://www.glaeserne-molkerei.de)



Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O, besonders für die Kleinsten unter uns. Dabei sollten auch leckerere Milchprodukte nicht fehlen. Bei der Gläsernen Molkerei kommt nur beste Bio-Qualität in die Tüte. Unsere Bio-Milch beziehen wir überwiegend von Partner-Landwirten aus den Regionen Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg. Gemeinsam unterstützen wir so die Natur und Artenvielfalt der Umgebung nachhaltig und legen dabei besonderen Wert auf das Wohl unserer Milch-Kühe. Alles für den besonderen Bio-Genuss – gut für dich, die Natur und deine Region.

*Reinhard Quante | Geschäftsführer Gläserne Molkerei*

## Grell Naturkost

Boschstraße 3  
24568 Kaltenkirchen  
[www.grell.de](http://www.grell.de)



Gesundes Essen macht Spaß, erhöht die Lernfähigkeit und sorgt in der Schule für gute Stimmung. Den Tag mit dem richtigen Frühstück beginnen, dafür stehen auch wir. Grell Naturkost, regionaler Großhandel für Naturkost und Naturwaren, unterstützt gerne die Bio-Brotbox im Norden.

*Reiner Broitzmann, Vertriebsleiter*

## Gut Nisdorf

Grabowerstr. 14  
18445 Nisdorf  
[www.gut-nisdorf.de](http://www.gut-nisdorf.de)



Das Bio Familienhotel Gut Nisdorf befindet sich am Grabower Bodden in Nisdorf. Hier finden Familien in 12 großzügigen Apartments Platz und auf dem 20.000 qm großen Gelände mit Naturbadeteich und Kettcarstrecke schlagen Kinderherzen höher. Neben der Unterkunft bieten wir unseren Gästen Frühstück, Lunchpaket und Abendessen an. Kinderbetreuung, Massagen und Sauna gehört auch zum Angebot.

*Jürg Gloor & Sabine Stange | Geschäftsführer*

## Hofkiste

Obotritenring 19  
19053 Schwerin  
[www.hofkiste.de](http://www.hofkiste.de)



Gesundes Essen kann man lernen! Die kleinen erntefrischen Bausteine sind es, die ein Pausenbrot schmackhaft machen. Ein normales Käsebrot kann mit Paprika, Gurke, Tomate, Schnittlauch, Salatblatt, geraspelten Möhren zur Gaumenfreude werden. Die Bio-Brotbox-Aktion 2021 macht Appetit auf gesunde Ernährung. Gern unterstützen wir als regionaler Bio-Lieferservice, dieses Engagement!

*Dagmar Kürten | Inhaberin*

## Hof Medewege OHG

Hauptstraße 11 - 15  
19055 Schwerin  
[www.hof-medewege.de](http://www.hof-medewege.de)



Für die Bio-Brotbox engagieren auch wir uns mit Herz. Schon seit vielen Jahren können Kinder bei uns auf dem Hof Bio erleben und sich an der Natur erfreuen. Gutes von hier, Frische und Vielfalt, Qualität und Transparenz- dafür stehen wir.

*Dörte Nieland und ihr Hofladenteam*

## Inselwerkstätten des Insel e. V.

Kransdorf 1  
18573 Altefähr  
[www.kransdorf.de](http://www.kransdorf.de)



Mittelpunkt Mensch – Gemeinsam leben und arbeiten – so lautet das Motto des Insel e. V.

Auf unserem Bio-Hof und in unserer Bäckerei produzieren Menschen mit und ohne Behinderung viele Bio-Produkte regional und frisch. Gerne unterstützen wir die Bio-Brotbox-Aktion.

*Dr. Cathleen Diedrich | Geschäftsführerin*

## Kraftverkehr Nagel SE & Co. KG | Nagel-Group

Gewerbestr. 23  
18299 Laage OT Kritzkow  
[www.nagel-group.com](http://www.nagel-group.com)



Über 500 Millionen Menschen in Europa erwarten ein täglich frisches Lebensmittelangebot in der Verkaufsstätte ihres Vertrauens. Als Nagel-Group tragen wir dazu bei, dass dies gelingt. Denn Lebensmittel sind unsere Leidenschaft und Qualität ist uns ebenso wichtig wie Ihnen. Dass Kinder mit einem ausgewogenen Frühstück in den Tag starten, sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Deshalb unterstützen wir die Aktion Bio-Brotbox. Ihr Spezialist für Lebensmittellogistik wünscht guten Appetit!

*Detlef Arndt | Niederlassungsleitung*

## Kräutergarten Pommerland eG

Am Sonnenacker 3-5  
17440 Lassan OT Pulow  
[www.kraeutergarten-pommerland.de](http://www.kraeutergarten-pommerland.de)



Seit über 15 Jahren produzieren wir im Lassaner Winkel am Peenestrom leckere Bio-Kräutertees und freuen uns, wenn sich die SchulfängerInnen im ganzen Land den Tee schmecken lassen.

Pommerland ist Sommerland!

*Iris Ehmcke, Christiane Icke und Uwe Dörscher | Vorstand*

LAND-FRAUENVERBAND  
M-V e. V.  
Trockener Weg 1 B  
17034 Neubrandenburg  
[www.landfrauen-mv.de](http://www.landfrauen-mv.de)



LANDFRAUEN engagieren sich seit Jahren für eine gesunde Lebensweise, für die schon im Kindesalter der Grundstein gelegt wird. Die Bio-Brotbox-Aktion ist eine gute Möglichkeit, die Kinder und Eltern einmal mehr darauf hinzuweisen, wie wichtig ein gesundes Zweitfrühstück in der Schule ist. Das unterstützen wir, da sind wir dabei.

*Dr. Heike Müller | Landesvorsitzende*

## Lebensbaum

ULRICH WALTER GMBH  
Dr.-Jürgen-Ulderup-Str. 12  
49356 Diepholz  
[www.lebensbaum.de](http://www.lebensbaum.de)



Positiven Einfluss auf die Gesellschaft zu nehmen gehört zum Leitbild von Bio-Pionier Lebensbaum aus Niedersachsen. Der Hersteller von Tee, Kaffee und Gewürzen unterstützt die Initiative seit 2003 mit Geldspenden und leckerem Tee. Und mit Tatkraft: Lebensbaum Mitarbeiter und freiwillige Helfer packen im Logistikzentrum des Unternehmens fleißig Bio-Brotboxen für Erstklässler der Diepholzer Region.

## Mühlenbäckerei GmbH

Hauptstraße 16  
19055 Schwerin  
[www.muehlenbaeckerei.com](http://www.muehlenbaeckerei.com)



Für ein gutes Brot braucht es nur wenige aber ebenso gute Zutaten: frisches Vollkornmehl aus keimfähigem Bio-Getreide, Wasser, Salz...mehr nicht!  
Achten sie bei ihrem Einkauf darauf, denn es ist eine Grundlage für die gesunde Entwicklung und Leistungsfähigkeit ihres Kindes!

*Christian Fries | Geschäftsführer*

**Naturland**  
**Verband für ökologischen**  
**Landbau e.V.**

Kleinhaderner Weg 1  
82166 Gräfelfing  
[www.naturland.de](http://www.naturland.de)



Kinder sind unsere Zukunft. Was wir ihnen mitgeben, ist entscheidend: vom vollwertigen Bio-Pausenbrot über die fundierte schulische Bildung bis hin zur intakten Erde. Naturland Landwirte schützen durch ihre ökologische Arbeitsweise die Umwelt und sichern unsere Versorgung mit wertvollen Lebensmitteln. Als Öko-Verband denkt Naturland regional und handelt weltweit, damit sich auch kommende Generationen über eine lebenswerte Zukunft freuen können.

*Steffen Reese | Geschäftsführer*

**Ökoland GmbH Nord**

Georgstr. 3-5  
31515 Wunstorf  
[www.oekoland.de](http://www.oekoland.de)



Seit 2008 engagiert sich Ökoland für die BioBrotBox-Aktion. Wir unterstützen das Ziel, dass jedes Kind täglich ein gesundes Frühstück bekommt und den Kindern die Wertigkeit und der Ursprung von Lebensmitteln nahe gebracht wird.

*Patrik Müller | Inhaber*

## Öko-Obstbau Norddeutschland e.V.

Moorende 53  
21635 Jork  
[www.oeon.de](http://www.oeon.de)



Wir, der ÖON – Öko-Obstbau Norddeutschland, sind ein Versuchs- und Beratungsring in Norddeutschland. Die obstbauliche Beratung richtet sich an Betriebe aus den vier Bundesländern Niedersachsen, Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern, die an einer ökologischen Bewirtschaftung interessiert sind. Unser Ziel ist es, die ökologisch bewirtschaftete Fläche zu erhöhen. Mit unseren ökologisch erzeugten Äpfeln möchten wir das Bewusstsein für eine nachhaltige und gesunde Ernährung fördern. Wir freuen uns, die wertvolle Arbeit der Bio-Brotbox unterstützen zu können.

*Peter Heyne | Berater*

## PSD Bank Nord eG

Schloßstraße 10  
22041 Hamburg  
[www.psd-nord.de](http://www.psd-nord.de)



Als genossenschaftliche Privatkundenbank steht die PSD Bank Nord für das, was heute in der Gesellschaft wichtig ist: Eigeninitiative, Solidarität, Mitgestaltung und Regionalität. Genau dafür setzt sich auch das Netzwerk der BioBrotbox ein, weswegen wir besonders gern dieses Projekt unterstützen und damit gemeinsam den Erstklässlern einen gesunden Start in den Schulalltag ermöglichen.

*André Thaller | Vorstandsvorsitzender*

**SONNENTOR**  
Kräuterhandels-  
gesellschaft mbH  
3910 Sprögnitz 10  
Österreich  
[www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



Wir sind glücklich mit unserem „Durststiller KräuterTee“ ein Teil der wunderbaren Bio Brot-Box Aktion zu sein. Es gibt einfach nichts besseres als den Kindern frühzeitig gesunde und schmackhafte Ess- und Trinkgewohnheiten zu zeigen und sie ihnen auch aktiv vorzuleben. Alles Gute weiterhin für das tolle Projekt!

*Johannes Gutmann | SONNENTOR Gründer*



„Ländlichfein ist bestrebt, den Einsatz von ökologischen und regionalen Lebensmitteln in der Gastronomie unseres Landes zu erhöhen und den Erhalt unserer schönen Landschaft zu sichern. Und wer soll das in Zukunft tun, wenn nicht unsere Kinder.“



**Mecklenburg-Vorpommern**  
Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

## Impressum

### HERAUSGEBER

**ländlichfein e.V.**

Dalwitz 43 | 17179 Walkendorf  
Tel. 038221 – 81 290

E-Mail: [info@laendlichfein.de](mailto:info@laendlichfein.de)  
[www.laendlichfein.de](http://www.laendlichfein.de)

**Mecklenburger Agrarkultur e.V.**

Dalwitz 43 | 17179 Walkendorf  
Tel. 038459 – 669 833

E-Mail:  
[mecklenburger-agrarkultur@web.de](mailto:mecklenburger-agrarkultur@web.de)  
<https://www.plmv.de/agrarkultur/>

**Ministerium für Landwirtschaft und  
Umwelt Mecklenburg-Vorpommern**

Paulshöher Weg 1  
19061 Schwerin  
Telefon: 0385-588-0  
Fax: 0385-588 6024

E-Mail: [presse@lm.mv-regierung.de](mailto:presse@lm.mv-regierung.de)  
[www.lm.mv-regierung.de](http://www.lm.mv-regierung.de)

### TEXTE

DGE-Vernetzungsstelle Schulverpflegung in M-V sowie auszugsweise entnommen aus: [www.kidsvital.de](http://www.kidsvital.de)

### KOORDINATION

Dipl. agr. Ing. Jana Kachel  
Konzepte und Lösungen –  
Landwirtschaft, Gartenbau und  
Gastronomie

Krugwiese 1 | 19061 Schwerin  
Telefon: 0385-20 28 662

### FOTOS & GRAFIKEN

fotolia.com;  
S. 22 – Fotostudio Berger, Schwerin

freepik.com;  
S. 11 – Druckhaus Panzig  
S. 40 – Christian Lietzmann

### GESAMTHERSTELLUNG

Produktionsbüro TINUS,  
[www.tinus-medien.de](http://www.tinus-medien.de)





Schwerin, im August 2021

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit  
der Herausgeber veröffentlicht.  
Sie darf nicht zur Wahlwerbung verwendet werden.

