

PRESSEMITTEILUNG

Frisch, regional, gesund: VielfaltMenü präsentiert die Ernährungspyramide für den Sommer

- Gemeinschaftscatererin VielfaltMenü stellt die Ernährungspyramide mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln für den Sommer vor
- Beeren, Tomaten, Bohnen & Co. kommen direkt vom Feld – erntefrische Zutaten stehen im Mittelpunkt der Sommerernährung
- Alltagstaugliche Pyramide dient Kitas, Schulen und Familien als praktische Orientierungshilfe

Berlin, 03. Juli 2025 – Gesund zu essen und dabei auf Saisonales sowie Regionales zu achten – viele Menschen fühlen sich bei dieser Kombination schnell überfordert. Gerade im Alltag von Familien, Kitas und Schulen fehlen oft einfache, alltagstaugliche Orientierungshilfen. VielfaltMenü, eine der führenden Anbieterinnen in der Gemeinschaftsverpflegung, stellt daher die Sommer-Ernährungspyramide vor. Sie orientiert sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), wurde aber gezielt auf saisonale und regionale Lebensmittel aus dem deutschen Sommer zugeschnitten. Sie zeigt auf einfache Weise, wie ausgewogene Ernährung gelingen kann. Ergänzt wird die Pyramide durch Rezeptideen für eine ausgewogene Sommerwoche.

Warum eine sommerliche Ernährungspyramide?

Beeren, Zucchini, Aprikosen oder frische Bohnen – im Sommer bietet die Natur eine Vielfalt an Lebensmitteln, die besonders nährstoffreich und regional verfügbar sind. Wer auf diese Auswahl setzt, fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Umwelt und das Klima. Denn regionale Produkte haben kurze Transportwege und unterstützen die heimische Landwirtschaft.



Die Pyramide zeigt dabei auch, was sich im Sommer konkret ändert: Frisches Gemüse wie Tomaten, Gurken oder Paprika stammt jetzt direkt aus heimischem Freilandanbau. Frisches Obst wie Beeren, Kirschen und Sommeräpfel rücken in den Fokus – saisonal, regional und voller Geschmack. Auch bei Hülsenfrüchten sind jetzt frische Varianten wie grüne Bohnen oder Zuckererbsen erhältlich. VielfaltMenü macht hier deutlich: Gesunde Ernährung muss kein kompliziertes Konstrukt sein.

Die wichtigsten Komponenten der Sommer-Ernährungspyramide

Die Basis der Pyramide bilden jene Lebensmittel, die täglich auf den Tisch gehören – sie liefern Flüssigkeit, Vitamine, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe für Groß und Klein. Dazu zählen: ausreichend Getränke (rund 1,5 Liter pro Tag), frisches Gemüse (zum Beispiel Tomaten, Gurken, Bohnen, Zucchini), Obst (Erdbeeren, Kirschen, Pfirsiche), Vollkorngetreideprodukte wie Dinkelbrot oder Haferflocken sowie Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse. Auch Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen oder Linsen spielen eine wichtige Rolle als pflanzliche Eiweißquelle.

Ergänzt wird die Ernährungspyramide um Komponenten, die bewusst und in Maßen verzehrt werden sollten. Dazu zählen: einmal pro Woche Fisch, pflanzliche Öle und Nüsse als gesunde Fettquellen, zwei Portionen mageres Fleisch pro Woche sowie Süßes & Snacks – am besten selbstgemacht und nicht mehr als 150 g pro Woche. So entsteht eine Ernährung, die ausgewogen, nachhaltig und dabei voller Genuss ist.

Saisonal essen, bewusst handeln

„Viele klassische Ernährungspyramiden zeigen zwar, was gegessen werden soll – aber nicht wann und woher. Unsere Sommerpyramide setzt bewusst auf regionale Frische. Sie zeigt: Wer saisonal isst, lebt nicht nur gesünder, sondern auch nachhaltiger“, erklärt Markus Grube, Geschäftsführer von VielfaltMenü.

Lernen, kochen, verstehen: Ernährungskompetenz von klein auf

Mit der sommerlichen Ernährungspyramide zeigt VielfaltMenü einmal mehr, dass gesunde Ernährung nicht belehrend sein muss – sondern praxisnah, genussvoll und wirkungsvoll vermittelt werden kann.

Mit Bildungsinitiativen wie „cook@school – das kochende Klassenzimmer“ unterstützt das Unternehmen seit Jahren Kinder und Jugendliche dabei, Ernährung zu verstehen und aktiv mitzugestalten. Die Sommer-Ernährungspyramide ergänzt dieses Engagement um ein alltagstaugliches Werkzeug – für Kitas, Schulen, Eltern und alle, die gesunde Ernährung gemeinsam fördern wollen.

Grafiken der Sommer-Ernährungspyramide zur eigenen Verwendung erhalten Sie unter diesem Link: [Sommer-Ernährungspyramide als Bild herunterladen](#)

Über VielfaltMenü

Bei VielfaltMenü ist der Name Programm: Als einer der führenden regionalen Verpflegungsanbieter für Schulen und Kindergärten, ermöglicht VielfaltMenü eine abwechslungsreiche, gesunde und hochwertige Essensversorgung von Kita- und Schulkindern. Mit DGE-zertifizierter Menülinie und Bio-Zutaten von regionalen Erzeugern leistet VielfaltMenü einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und engagiert sich aktiv für die Ernährungsbildung von Kindern und Jugendlichen. Seine anerkannte Verpflegungskompetenz unterstreicht VielfaltMenü darüber hinaus mit attraktiven, vielfältigen Konzepten für die moderne Betriebsgastronomie und steht für einen wertschätzenden und ressourcenschonenden Umgang mit Lebensmitteln. Weitere Informationen unter: <https://vielfaltmenue.com>

Pressekontakt VielfaltMenü GmbH

Annika Bornschein

presse@vielfaltmenue.com