

## PRESSEMITTEILUNG

### Mit Kürbis, Kohl & Co: VielfaltMenü veröffentlicht Herbst-Ernährungspyramide

- Neue Ernährungspyramide zeigt saisonale Vielfalt für den Herbst
- Schwerpunkt auf regionale Zutaten wie Kürbis, Kohl, Äpfel, Birnen
- VielfaltMenü zeigt, wie gesunde und nachhaltige Ernährung im Alltag von Kitas und Schulen gelingt

**Berlin, 26. Oktober 2025** – Wenn die Tage kürzer werden, ändert sich auch das Angebot an frischen Lebensmitteln. Der Herbst bringt Gemüse und Obst auf den Tisch, die das Immunsystem stärken und für Abwechslung sorgen. VielfaltMenü stellt dazu die Herbst-Ernährungspyramide vor. Sie ergänzt die bereits veröffentlichten Pyramiden für Frühling und Sommer.

#### Was die Herbstpyramide ausmacht

Im Herbst rücken saisonale Gemüse und Obstsorten in den Mittelpunkt. Dazu gehören Kürbis, Steckrüben, Pastinaken, Rote Bete und verschiedene Kohlsorten wie Grünkohl, Rosenkohl und Wirsing. Sie liefern Ballaststoffe, Beta-Carotin und Vitamin C, die in der kälteren Jahreszeit besonders wertvoll sind. Auch Pilze, Feldsalat und Lauch bereichern jetzt den Speiseplan. Bei den Früchten dominieren Äpfel, Birnen, Quitten und Trauben. Sie lassen sich frisch verzehren oder zu Kompott verarbeiten.

*„Wenn Kinder im Herbst Kürbis, Äpfel oder Kohl essen, erleben sie die Saison direkt auf dem Teller. So wird Ernährung begreifbar und regionale Lebensmittel gewinnen an Wert“,* sagt Filip Walter von VielfaltMenü.



## **Nachhaltigkeit im Blick**

Die Herbstpyramide verbindet gesunde Ernährung mit nachhaltigem Handeln. Saisonale Produkte stammen aus regionalem Anbau, haben kurze Transportwege und schonen das Klima. Sie sichern außerdem die Wertschöpfung in der Region. Für Kitas und Schulen bedeutet das frische Zutaten mit hoher Qualität, die Umwelt und Ressourcen entlasten.

## **Praktische Hinweise für den Speiseplan**

Die Herbstpyramide lässt sich leicht in den Alltag übertragen.

- Suppen wie Kürbiscrèmesuppe oder Linseneintopf mit Gemüse sind sättigend und nährstoffreich.
- Ofengemüse aus Steckrüben, Karotten, Pastinaken oder Roter Bete bringt Abwechslung.
- Feldsalat mit Apfel oder Birne kombiniert Frische und Regionalität.
- Warme Mahlzeiten mit Kohlsorten, Pilzen oder Lauch stärken in der kalten Jahreszeit das Immunsystem.
- Desserts mit Äpfeln, Birnen oder Quitten runden den herbstlichen Speiseplan ab.

## **Ernährungspyramide: Kinder entdecken gesunde Ernährung**

Die Ernährungspyramide zeigt Kindern auf spielerische Weise, wie ausgewogene Ernährung funktioniert. In Kitas und Schulen wird sie aktiv genutzt – unterstützt von VielfaltMenü mit Materialien, Rezeptkarten und Projektideen. So entdecken Kinder im Herbst, welche Lebensmittel gerade Saison haben und wie daraus einfache, leckere Mahlzeiten entstehen.

Für VielfaltMenü gehört Ernährungsbildung selbstverständlich zur Gemeinschaftsverpflegung. Die saisonalen Pyramiden machen sichtbar, wie gesunde Ernährung im Jahreslauf gelingt. Noch spannender wird es mit cook@school – dem kochenden Klassenzimmer: Hier kochen Kinder selbst, probieren frische Zutaten und erleben, wie viel Spaß gesundes Essen macht.



# VielfaltMenü

## **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](mailto:presse@vielfaltmenue.com)