



PRESSEMITTEILUNG

VielfaltMenü schließt Pyramiden-Reihe ab: Winter-Ernährungspyramide komplettiert Jahreszyklus

- Vierte und letzte saisonale Ernährungspyramide für den Winter veröffentlicht
- Kompletter Jahreszyklus zeigt saisonale Ernährung von Januar bis Dezember
- Winterpyramide setzt auf lagerfähige Gemüsesorten und regionales Obst

Berlin, 21. Dezember 2025 – Mit der Winter-Ernährungspyramide schließt VielfaltMenü die Reihe saisonaler Ernährungspyramiden ab. Nach Frühling, Sommer und Herbst liegt nun auch die vierte Pyramide vor. Damit steht erstmals ein vollständiger Jahreszyklus zur Verfügung, der zeigt, wie sich regionale, saisonale Ernährung durch alle zwölf Monate umsetzen lässt.

Was die Winterpyramide zeigt

Die Winterpyramide stellt lagerfähige und robuste Lebensmittel in den Mittelpunkt:

- vitaminreiche und vielseitige **Kohlarten** wie Grünkohl, Rosenkohl, Rotkohl und Wirsing
- nährstoffreiche und lange haltbare **Wurzelgemüse** wie Rote Bete, Pastinaken, Steckrüben, Sellerie und Karotten
- **Wintergemüse** wie Feldsalat, Lauch und Chicorée
- regional verfügbares, **lagerfähiges Obst** wie Äpfel, Birnen und Quitten

Diese Lebensmittel zeichnen sich durch besondere Lagerfähigkeit aus. Äpfel und Birnen halten bis zu sechs Monate, Rote Bete bis zu fünf, Kohlarten mehrere Wochen. Das macht sie für die Gemeinschaftsverpflegung besonders praktisch: Sie sind gut planbar, preisstabil und reduzieren Lieferfrequenz und Ausschuss.



Wochenplan für die Praxis

Wie auch die Pyramiden für Frühling, Sommer und Herbst wird die Winterpyramide durch einen konkreten Wochenplan ergänzt. Von Haferporridge mit Apfel am Montag über Linseneintopf mit Wurzelgemüse, Kartoffel-Wirsing-Gratin und Grünkohlpfanne bis zum Kichererbsen-Curry mit Steckrübe am Sonntag – der Plan zeigt, wie sich saisonale Ernährung im Alltag umsetzen lässt.

Dabei werden alle Ebenen der Pyramide berücksichtigt: ausreichend Getränke, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, Vollkorngetreide, Milchprodukte, Hülsenfrüchte sowie bewusst dosiert Fisch, Fleisch und Süßes. So entsteht ein realistisches Bild ausgewogener Winterernährung.

Vollständiger Jahreszyklus für Kitas, Schulen und Familien

Mit der Winterpyramide ist das Projekt abgeschlossen. Die vier saisonalen Pyramiden bilden zusammen ein Werkzeug, das durch alle Jahreszeiten führt:

- **Frühling:** Spargel, Radieschen, Spinat, Erdbeeren
- **Sommer:** Tomaten, Gurken, Zucchini, Beeren, Kirschen
- **Herbst:** Kürbis, Kohl, Äpfel, Birnen, Trauben
- **Winter:** Wurzelgemüse, Kohlsorten, Feldsalat, Äpfel

Der Jahreszyklus macht sichtbar, wie sich der Speiseplan mit den Jahreszeiten wandelt und welche Lebensmittel wann regional verfügbar sind. Für Kitas und Schulen ist das ein praktisches Instrument für die Ernährungsbildung. Kinder erleben konkret, dass nicht alles jederzeit verfügbar sein muss und dass regionale Lebensmittel je nach Saison variieren.

Ernährungsbildung mit cook-at-school

Die Pyramiden ergänzen das Bildungsangebot von VielfaltMenü. Bei cook-at-school – dem kochenden Klassenzimmer – kochen Kinder und Jugendliche selbst, probieren frische Zutaten und erleben, wie aus saisonalen Lebensmitteln leckere Mahlzeiten entstehen. Die vier Pyramiden liefern dazu das theoretische Fundament und zeigen, welche Zutaten gerade Saison haben.



„Mit dem vollständigen Jahreszyklus können Kinder nun Monat für Monat erleben, wie sich ihr Speiseplan mit den Jahreszeiten wandelt. Das macht Ernährung lebendig und vermittelt ein Gespür für natürliche Kreisläufe“, erklärt Filip Walter, Projektmanager bei VielfaltMenü.

Für VielfaltMenü gehört Ernährungsbildung selbstverständlich zur Gemeinschaftsverpflegung. Die saisonalen Pyramiden machen sichtbar, wie gesunde Ernährung im Jahreslauf gelingt.

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

Anika Bornschein

presse@vielfaltmenue.com