



LEITFADEN ZUR UMSETZUNG DER
**STEIRISCHEN
MINDESTSTANDARDS**
IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz
gfst@gfstmk.at, www.gesundheitsfonds-steiermark.at

4., überarbeitete und erweiterte Auflage, Graz, Dezember 2023.

Verantwortlich für den Inhalt:

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
Autorin: Mag.^a Martina Karla Steiner
Kontakt: Lisa Bauer, MA, 0316/877-5533, lisa.bauer@gfstmk.at
www.gemeinsam-geniesen.at

Die Inhalte wurden mit Expert*innen aus verschiedenen Bereichen abgestimmt.
Darüber hinaus wurden aktuelle Ernährungsempfehlungen berücksichtigt.
Das Literaturverzeichnis finden Sie online.

Hinweis: Die Inhalte des Leitfadens entsprechen dem aktuellen Wissenstand
bei Fertigstellung. Eine Haftung der Autor*innen und des Herausgebers für
Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gestaltung

TORDREI – Arge für visuelle Gestaltung

Lektorat

Textbox. Schreiben ist Gold

**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Eine Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung,
finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark.

Vorwort



Erwin Scherlau

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung ist es wichtig, auf das Angebot von gesunden, regionalen und saisonalen Lebensmitteln zu achten. Dadurch wird ein bedeutender Beitrag im Bereich der Gesundheitsförderung und des Klimaschutzes geleistet, denn immer mehr Menschen nehmen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung eine, mehrere, oder im Bereich der Internate, Krankenhäuser und Pflegeheime sogar alle Mahlzeiten ein.

Im Sinne der Verhältnisprävention sollte jede Steirerin/jeder Steirer, die/der in einer Gemeinschaftsverpflegung isst, die Möglichkeit haben, gesund und gut zu essen bzw. sollte die Verpflegung grundsätzlich so gestaltet werden, dass die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl wird.

Die steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung können dabei unterstützen. Sie sind ein Instrument für die Sicherung der Verpflegungsqualität und können durch ihren modularen Aufbau von der Kinderkrippe bis zum Pflegeheim angewendet werden. Die Mindeststandards umfassen alle Themen, die in einer gesundheitsförderlichen und nachhaltigen Gemeinschaftsverpflegung wichtig sind. So sind selbstverständlich Regionalität und Saisonalität, aber auch Bio und fairer Handel durch Standards erfasst. Detailliert und praxisnah wird die Gestaltung von Frühstück, Jause, Mittag- und Abendessen aufgezeigt. Zielgruppenspezifische Empfehlungen ermöglichen es, die Verpflegung in unterschiedlichen Settings zu optimieren.

Und natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Denn nur, wenn Essen schmeckt, appetitlich angerichtet ist und in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden kann, wird es auch gut angenommen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Karlheinz Kornhäusl".

Karlheinz Kornhäusl

Landesrat für Gesundheit, Pflege und Sport



GUSSMAGG-ART.com

Was ist eine gesunde Ernährung?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition der WHO von 1948. Die ganzheitliche Definition von Gesundheit, in der das Wohlbefinden und nicht die Krankheit im Zentrum steht, sollte auch bei Ernährungsthemen mitbedacht werden. Gesunde Ernährung hat somit mehrere Dimensionen: Das Essen muss jedenfalls gut schmecken und appetitlich aussehen. Darüber hinaus soll gesundes Essen im engeren Sinn den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entsprechen, im wei-

teren Sinn sollen auch ökologische sowie soziale Aspekte berücksichtigt werden. Für die Praxis bedeutet dies z. B., dass sich unser Essen an den Saisonen orientieren soll, dass weniger tierische Produkte konsumiert werden sollten, dass hochwertiges Pflanzenöl in der Küche eingesetzt oder dass Vollkornmehl in Kuchen und Brot (mit-)verarbeitet wird. Es heißt aber auch, dass wir insbesondere bei Produkten wie Bananen oder Kaffee, die in fernen Ländern produziert werden, auf gute Arbeitsbedingungen und fairen Handel achten sollen.

Inhalt

Vorwort	3
1. Nutzen & Anwendungsbereich der steirischen Mindeststandards und des Leitfadens	9
Was sind die steirischen Mindeststandards und wo sind sie zu finden?	9
Welchen Nutzen haben Sie von den steirischen Mindeststandards?	10
Wen dieser Leitfaden unterstützt	10
Wer für die Umsetzung der in diesem Leitfaden beschriebenen Mindeststandards zuständig ist	10
Grenzen des Leitfadens bzw. der steirischen Mindeststandards	11
Wie wir zu den Standards bzw. Empfehlungen in diesem Leitfaden gekommen sind	12
Welche Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen bei der Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung zur Verfügung stehen	13
2. Einleitung und Zielsetzung	15
Warum ist es wichtig, die Gemeinschaftsverpflegung gesundheitsförderlicher zu gestalten?	15
Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, und das von Kindesbeinen an	16
Die Ziele	18
Wie können Ziele bzw. die steirischen Mindeststandards umgesetzt werden?	22
3. Grundlegendes zur Gemeinschaftsverpflegung	25
Definition	25
Übersicht über das System Gemeinschaftsverpflegung und seine Unterteilungsmöglichkeiten	26
Verpflegungsarten	27
Verpflegungssysteme	27
Ausgabesysteme	29
Auf der Suche nach einem passenden Verpflegungsanbieter – das Leistungsverzeichnis und die Ausschreibung	31
Kommunikation zwischen allen Verpflegungsbeteiligten ist der Schlüssel zum erfolgreichen Angebot	33
Das Thema Kosten	34
Wichtige Kennzahl in der Gemeinschaftsverpflegung: der Wareneinsatz	35
4. Die Ernährungspyramide als Basis	37
Die Hauptnährstoffe im Überblick	39
Die Lebensmittelgruppen im Überblick	40
Wie viel sollte gegessen werden?	44
Wie oft sollte gegessen werden?	45
Nährstoffe und gute Lebensmittelquellen	46
5. Rahmenbedingungen	49
Einkauf mit Bedacht	49
Kaufen Sie regional & saisonal	49
Verwenden Sie mehr Bioprodukte	52
Nachhaltiger Fisch- und Fleischgenuss	54
Nachhaltiger und tierfreundlicherer Fleischgenuss	54
Fairer Genuss und soziales Engagement	55
Der leidige Verpackungs-Müllberg	55
Der Einsatz von Fertigprodukten	56
Lebensmittelkennzeichnung als Hilfestellung für die bessere Produktauswahl	57
Zubereitung mit Pfiff	59
Gute Produkte bzw. ein gutes Rezept als Basis	59

Eine schonende Garmethode gegen Nährstoffverluste	62
Hygiene und problematische Lebensmittel für empfindliche Personengruppen	63
Die Präsentation der Speisen	69
Die gesündere Wahl wird zur einfacheren Wahl – durch Nudging!	69
Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes	70
Die Essenszeit gestalten	71
Kommunikation mit dem Gast bzw. Kunden*innen	71
Ihre Visitenkarte oder: ein Speiseplan mit Aussagekraft	72
Was ist rechtlich bei einem Speiseplan unter anderem zu beachten?	73
Herkunftskennzeichnung	75
Lebensmittel im Abfall	77
6. Das Herz des Ganzen: Der optimale Speiseplan	79
Allgemeine Anforderungen	79
Anforderungen an das Frühstück und die Jause	86
Anforderungen an das Mittagessen	89
Anforderungen an das Abendessen	93
7. Mindeststandards für Buffets und Automaten	99
Verpflegung am Buffet (Kiosk, Café)	99
Automatenverpflegung	102
8. Zielgruppenspezifische Besonderheiten	107
Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Schulkinder und Jugendliche	107
Weitere Informationen insbesondere für Kinderkrippen und Kindergärten	112
Weitere Informationen insbesondere für VS, MS, AHS-Unterstufe	116
Weitere Informationen insbesondere für weiterführende bzw. berufsbildende Schulen	118
Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Berufstätige	120
Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Senior*innen	124
9. Hilfreiches im Anhang	133
Der steirische Saisonkalender	134
Machen Sie die Saison spürbar: Saisonale Speise-Ideen!	135
Speiseplanoptimierung	136
Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige	137
Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene	138
Referenzwerte für die Verpflegung – Energie und Nährstoffe	139
Hilfreiches online	140
Checklisten	140
Literaturverzeichnis	140
Rezeptsammlung	140
Musterspeisepläne	140
Übersicht: Regional, saisonal, biologisch – Produkte und Anbieter	140
So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!	140
Übersicht Beratungsmöglichkeiten	140
Schnellcheck Speiseplan	140
Kund*innenfragebögen	140
Implementierungshandbuch	140

Tabellenverzeichnis

Tabelle 2.1	Zusammenfassung der definierten Standards nach Detailzielen	19
Tabelle 3.1	Verpflegungsarten in der Gemeinschaftsverpflegung	27
Tabelle 3.2	Übersicht Verpflegungssysteme	28
Tabelle 3.3	Ausgabesysteme im Überblick	29
Tabelle 3.4	Schematische Darstellung der Kostenfaktoren in der Gemeinschaftsverpflegung	34
Tabelle 4.1	Eiweißquellen clever kombiniert	39
Tabelle 4.2	Beurteilung von Getränken	40
Tabelle 4.3	Bewertung von Milch und Milchprodukten zum Löffeln und Trinken	42
Tabelle 4.4	Potentiell kritische Nährstoffe sowie gute natürliche Quellen	47
Tabelle 5.1	Einteilung von Convenienceprodukten nach ihrer Verarbeitungsstufe	56
Tabelle 5.2	Nährwertkennzeichnung nach Big 7 anhand eines Beispiels	58
Tabelle 5.3	Beispiel Rezeptoptimierung	60
Tabelle 5.4	Empfehlenswerte Garmethoden	62
Tabelle 5.5	Für empfindliche Personengruppen aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern problematische Lebensmittel	64
Tabelle 5.6	Hygienebestimmungen	65
Tabelle 5.7	Beispiel für die Berechnung der absoluten Warmhaltezeit	67
Tabelle 5.8	Beispiele für altersgerechte Einrichtungen für die Zielgruppe Kinder bzw. Senior*innen	70
Tabelle 5.9	Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung	74
Tabelle 5.10	Tipps aus der Praxis, um Lebensmittelverschwendungen zu reduzieren	77
Tabelle 6.1	Traditionelle Speisenkomponenten verschiedener Kulturregionen	81
Tabelle 6.2	Vegetarismen im Überblick	84
Tabelle 6.3	Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Unterscheidungsmerkmale	85
Tabelle 6.4	Frühstücksideen	87
Tabelle 6.5	Beispielhafter Jausenplan für eine Buffetjause im Kindergarten	88
Tabelle 6.6	Ideen zum Mittagessen	90
Tabelle 6.7	Musterspeiseplan Mittagessen Sommer	92
Tabelle 6.8	Musterspeiseplan Mittagessen Winter	92
Tabelle 6.9	Ideen zum Abendessen	94
Tabelle 6.10	Musterspeiseplan Abendessen Sommer	96
Tabelle 6.11	Musterspeiseplan Abendessen Winter	96
Tabelle 7.1	Tipps zum Angebot am Schulbuffet	100
Tabelle 7.2	Ideen für Heißgetränkeautomaten	102
Tabelle 7.3	Ideen für den Kaltgetränkeautomaten	103
Tabelle 7.4	Ideen für „Milchautomaten“	103
Tabelle 7.5	Mindeststandards für kombinierte Automaten	104
Tabelle 7.6	So könnte ein kombinierter Automat gefüllt sein	105
Tabelle 8.1	Vergleich gemeinsamer und offener Mahlzeiten für Kinderkrippen und Kindergärten	113
Tabelle 8.2	Kritische Lebensmittel für Kinder von 1-6 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel	114
Tabelle 8.3	Kritische Lebensmittel für Kinder von 6-14 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel	116
Tabelle 8.4	Empfehlungen zum Verpflegungsumfang bei Veranstaltungen	122
Tabelle 8.5	Ideen für einen Verpflegungstag für rüstige Senior*innen	130
Tabelle 9.1	Ideen für (neue) saisonale Speisen	135
Tabelle 9.2	Beispielhafte Speiseplanoptimierung	136
Tabelle 9.3	Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige	137
Tabelle 9.4	Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene	138
Tabelle 9.5	Ausgewählte D-A-CH-Referenzwerte für Mittagessen und Vollverpflegung (Angaben pro Tag)	139



Nutzen & Anwendungsbereich der steirischen Mindeststandards und des Leitfadens



Was sind die steirischen Mindeststandards und wo sind sie zu finden?

Die Mindeststandards zeigen, wie ein gutes und attraktives Verpflegungsangebot beschaffen sein sollte. Sie beschreiben in verschiedenen Bereichen Anforderungen, die nicht unterschritten werden sollten.

Diese Anforderungen in der Gemeinschaftsverpflegung sind vielfältig – daher sind auch die steirischen Mindeststandards vielfältig.

Es gibt Anforderungen in den Bereichen

- ★ **Rahmenbedingungen**
(Einkauf, Speisesaalgestaltung, Nudging, ...)
- ★ **Mahlzeiten**
(Frühstück, Jause, Mittagessen, Abendessen)
- ★ **Zielgruppen**
(Kinder, Schulkinder, Jugendliche, Erwachsene, Senior*innen) und
- ★ **besondere Formen der Gemeinschaftsverpflegung**
(Buffet, Getränkeautomaten, ...)



stock / ijd



Alle aktuellen Standards sind in den Checklisten zu finden.

[https://gesundheitsfonds-steiermark.at/
wp-content/uploads/2021/08/GGG_Steirische-
Mindeststandards-Checklisten_Gesamtdokument.pdf](https://gesundheitsfonds-steiermark.at/wp-content/uploads/2021/08/GGG_Steirische-Mindeststandards-Checklisten_Gesamtdokument.pdf)



Welchen Nutzen haben Sie von den steirischen Mindeststandards?

- Sie erhalten umfangreiche, qualitätsgesicherte Informationen, die Sie jederzeit und unabhängig nutzen können.
- Sie bleiben mit Ihrer Verpflegung am Puls der Zeit und berücksichtigen aktuelle Ernährungsempfehlungen.
- Sie erkennen durch die Arbeit mit den steirischen Mindeststandards individuelle Optimierungspotentiale der Einrichtung.
- Sie erhalten eine unabhängige Argumentationshilfe.
- Die Mindeststandards können als Grundlage für Ihre Verträge und Ausschreibungen dienen.
- Sie erhalten ein kostenloses Qualitätssicherungsinstrument, das folgende Punkte berücksichtigt:
 - Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz,
 - Beitrag zum Gesundheitsförderungsprogramm Ihrer Einrichtung,
 - Beitrag zur Kundenzufriedenheit – und das bei allen Einrichtungen und Altersgruppen!

Wen dieser Leitfaden unterstützt

Dieser Leitfaden richtet sich vor allem an Expert*innen in der Gemeinschaftsverpflegung, Verantwortliche in Betriebsküchen, Pflegeheimküchen, Schulküchen, Kinderkrippen, Kindergärten und Cateringdiensten: Inhaber*innen, Betreiber*innen, Köch*innen, Leiter*innen,

Einkäufer*innen und andere. Ihnen werden mit dieser Broschüre praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Umsetzungstipps für eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Verpflegung gegeben.

Wer für die Umsetzung der für die Steiermark definierten Mindeststandards zuständig ist

Für die erfolgreiche Umsetzung müssen je nach zu verpflegender Zielgruppe verschiedenste Personen an einem Strang ziehen. So sind in den steirischen Mindeststandards z. B. Anforderungen für den Speisesaal beschrieben, ein Zulieferbetrieb, der „nur“ das Essen anliefert, kann für diese Anforderungen selbstredend keine Ver-

antwortung tragen, anders sieht es natürlich aus, wenn eine Kantine an eine externe Firma verpachtet wird. Definieren Sie Zuständigkeiten! Die Hauptverantwortung trägt jedoch die administrative Leitung einer Einrichtung.

Grenzen des Leitfadens bzw. der steirischen Mindeststandards

Unsere Empfehlungen gelten grundsätzlich für alle Arten von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen als Basis. Für Personen, die aus medizinischen Gründen besondere Ernährungsrichtlinien beachten müssen, sind Empfehlungen von Fachpersonen aber entsprechend anzupassen, so z. B. bei Senior*innen mit Kau- und Schluckstörungen. Denn obwohl darauf geachtet werden sollte, dass fettarme Rezepturen gewählt werden, kann bei Personen mit

besonderen Kostformen das Gegenteil vonnöten sein. Weiters enthält der vorliegende Leitfaden keine Anforderungen für die Ernährung von unter Einjährigen. Fragen zu Themen wie Nahrungsmittelallergien, -intoleranzen oder Mangelernährung werden im Rahmen dieser Broschüre nur gestreift, Fragen der Hygiene bzw. sonstige rechtliche Anforderungen nur begrenzt behandelt.

TIPP

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen – und das insbesondere bei Vollverpflegung –, Ihren Speiseplan mit ausgebildeten Fachleuten (Ernährungswissenschaftler*innen, Diätolog*innen) abzustimmen bzw. von diesen berechnen zu lassen. Die auf Basis der Rezepturen berechneten Energiemengen und Nährwerte sollten dann mit den entsprechenden Referenzwerten (siehe Kapitel „Hilfreiches“ im Anhang) verglichen werden, um in der Folge den Speiseplan gegebenenfalls anzupassen. Zur Berechnung können die Programme „DGExpert“ und „nut.s nutritional software“ empfohlen werden.


stock / Goodby Picture Company

Wie wir zu den Standards bzw. Empfehlungen gekommen sind

Die Standards und Empfehlungen basieren auf umfangreichen Literaturrecherchen auf Homepages von Regierungsorganisationen, öffentlich finanzierten Forschungseinrichtungen, relevanten Berufsverbänden und internationalen Organisationen. Sie wurden von Styria vitalis im Rahmen des vom Gesundheitsfonds Steiermark beauftragten Modellprojektes „Gemeinsam Essen“ 2010 entwickelt und werden seitdem laufend von der Fach- und Koordinationsstelle des Gesundheitsfonds Steiermark aktualisiert bzw. an neue Gegebenheiten und Praxiserfahrungen angepasst. Bei den Aktualisierungen werden aktuelle Ernährungsempfehlungen sowie neue bundesweite Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung

eingearbeitet. Darüber hinaus werden Erfahrungen aus der praktischen Beratung der Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen berücksichtigt. Denn: Seit 2016 gibt es auch ein umfangreiches Beratungsprogramm zu den steirischen Mindeststandards, weiters wurde eine groß angelegte Studie durchgeführt. Bei jeder Überarbeitung wird auch die Zusammenarbeit mit verschiedensten Organisationen und Berufsgruppen gesucht. Wir möchten an dieser Stelle allen Beteiligten, die uns mit Rat und Tat zur Seite stehen, unseren Dank aussprechen!



istock / AndreyStarikov

Welche Unterstützungsmöglichkeiten Ihnen bei der Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Ernährung zur Verfügung stehen

Bei der Implementierung der definierten Mindestanforderungen kann ein kostenloses und unverbindliches Beratungsangebot der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung in Anspruch genommen werden.

Leistungen

-  Umfangreiche Website, die als Informationsplattform für gesundheitsförderliche Rezepte, Bezugsquellen usw. dient.
-  Beantwortung allgemeiner Fragen zu den Mindeststandards.
-  Hilfestellung bei der Nutzung der Umsetzungshilfen und der erstellten Informationsmaterialien (Muster-Speisepläne, Kund*innenfragebögen, Rezeptdatenbanken, ...).

Beratung vor Ort

-  Das Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Unser Schulbuffet“ ermöglicht die Evaluierung/Beratung steirischer Schulbuffets bzw. von fliegenden Händlern.
-  GGG-Fördermöglichkeit für sonstige Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen. Gefördert werden Beratungskosten zu den „Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“. Durchgeführt werden die Beratungen von speziell geschulten Ernährungsfachpersonen.



istock / monkeybusinessimages

Kontakt

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung
des Gesundheitsfonds Steiermark
E-Mail: gfst@gfstmk.at
Web: www.gemeinsam-geniesen.at

Checklisten

Die Checklisten beinhalten die aktuellen steirischen Mindeststandards, die für die Gemeinschaftsverpflegung anzuwenden sind. Sie wurden vor allem als Hilfestellung für die Qualitätssicherung bzw. für die interne Überprüfung der Verpflegung (Selbsttest) entwickelt und unterstützen Sie dabei, Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen!



istock / FSD Productions

TIPP

Laden Sie sich die **aktuellsten Checklisten** mindestens einmal im Jahr herunter und prüfen Sie Ihr Angebot! Die Checklisten sollten dabei am besten von allen Verpflegungsbeteiligten gemeinsam ausgefüllt werden.





Einleitung und Zielsetzung



Warum ist es wichtig, die Gemeinschaftsverpflegung gesundheitsförderlicher zu gestalten?

KURZ UND BÜNDIG: Das Potential von gesunder Ernährung wird derzeit leider nicht ausgeschöpft.

Optimiert man aber das Angebot in der Gemeinschaftsverpflegung, erreicht man auf einen Schlag sehr viele Menschen und hilft ihnen damit, ihr Ernährungsverhalten zu verändern.

Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen können darüber hinaus mit der richtigen Lebensmittelauswahl bzw. mit dem Speisenangebot nicht nur einen bedeutenden Beitrag zur individuellen Gesundheit, sondern auch zum Klimaschutz und zu mehr sozialer Fairness leisten.

UND SCHLIESSLICH: Ein gesundheitsförderliches Angebot hilft auch Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, mit dem Kostendruck besser umgehen zu können.

Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, und das von Kindesbeinen an

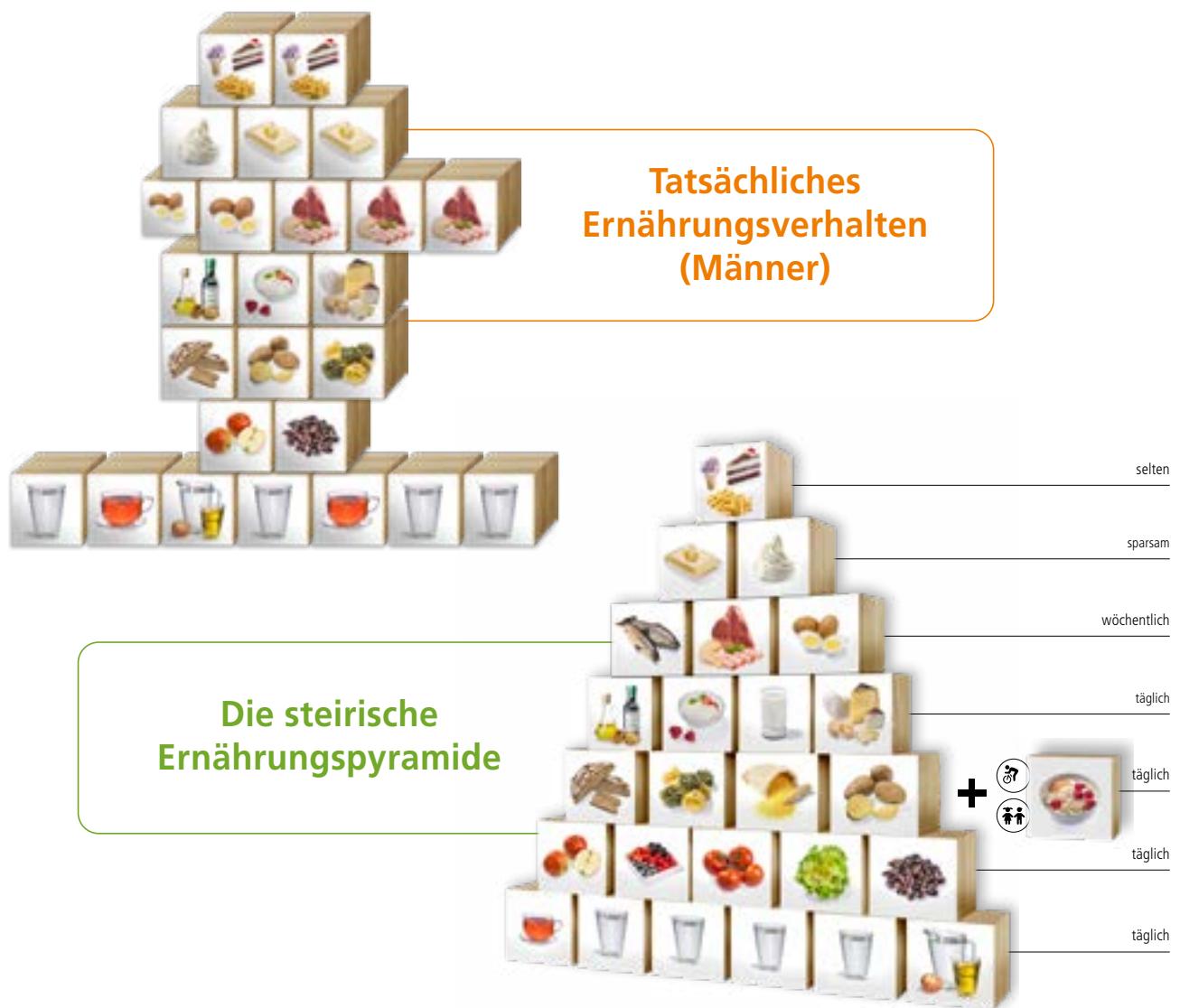
Wir sind häufig übergewichtig, essen zu wenig Gemüse und Obst, aber dafür zu fett bzw. viel zu salzig – dies zeigen österreichische Ernährungsberichte für die verschiedensten Altersgruppen. Was wir tatsächlich essen, weicht von den gesundheitsförderlichen Ernährungsempfehlungen* teilweise stark ab. So wird z. B. besonders von Männern mehr Fleisch und Wurst gegessen als empfohlen, wie der Österreichische Ernährungsbericht 2017 zeigt: Die empfohlene Menge liegt bei 0,3 bis 0,45 kg/Woche, die verzehrte Menge Fleisch bei Männern liegt zwischen 0,9 und 1,3 kg/Woche.

Das „Wohlstandsbäuchlein“ bzw. die Auswirkungen eines

nicht optimalen Ernährungszustandes können nicht nur die individuelle Lebensqualität vermindern, auch das Berufsleben und das Gesundheitssystem sind betroffen, denn ernährungsassoziierte Krankheiten verursachen Krankenstände und Frühensionen.

Andererseits kann eine ausgewogene Ernährung Krankheiten, aber auch Leistungsschwächen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen vorbeugen. So senkt ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall. Vollkornprodukte helfen dabei, Schularbeiten und lange Meetings durchzustehen.

Abbildung 2.1: Darstellung des tatsächlichen Ernährungsverhaltens (Männer) im Vergleich mit den Empfehlungen der Steirischen Ernährungspyramide.



* Vgl. Gesundheitsbericht für die Steiermark 2015; Österreichischer Ernährungsbericht 2017

Viele Menschen essen in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen

Eine große Chance für unsere Gesundheit liegt in der Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung, denn ca. 1,8 Mio der Österreicher*innen nehmen eine Mahlzeit in Menschen oder (Betriebs-)Kantinen zu sich. Aufgrund der zunehmenden Berufstätigkeit beider Elternteile betrifft die Außer-Haus-Verpflegung mittlerweile auch viele Kinder. So nehmen laut der steirischen Kindertagesheimstatistik ca. 14.000 Kinder in Tagesheimen ein Mittagessen ein, und es werden immer mehr.

Abbildung 2.2: Anzahl der Personen, die über eine GV versorgt werden.



Infografik adaptiert von www.landschafftleben.at; Quelle: Statistik Austria, 2018 (Wert gerundet); Georg Frisch, 2016

Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen und CO₂-Einsparungspotential

Großküchenprojekte wie z. B. SUKI oder Umbesa zeigen, dass durch den Einsatz von regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln sowie frisch zubereiteten Speisen die CO₂-Emissionen von Großküchen spürbar verringert werden kann. Das größte CO₂-Einsparungspotential weist aber die Reduktion von Fleisch- und Wurstgerichten auf.

Ein saisonaler Speiseplan mit wenigen Fertigprodukten senkt die Kosten und bringt Abwechslung

Verschiedene Projekte zeigen, dass eine Verpflegungsoptimierung nicht mit einer Kostensteigerung einhergehen muss. Im Gegenteil: Wer weniger Fertigprodukte, dafür aber vermehrt Saisonales einsetzt, spart gutes Geld. Das Projekt Umbesa analysierte Großküchen und zeigte, dass frisch gekochte Speisen im Durchschnitt um 21 % billiger im Vergleich zum jeweiligen Fertigprodukt sind. Und kocht man frisch und nutzt die Saison, kann auch der Bio-Anteil einer Speise um bis zu 98 % ohne Mehrkosten erhöht werden.

Weiters ist erkennbar, dass aufgrund der ständigen Verfügbarkeit von saisonalem Gemüse und Obst oft eine eintönige Menügestaltung erfolgt, die geschmacklich

wenig attraktiv ist. Beispiele sind hierfür der Tomaten-salat im Winter oder Erdbeeren im Februar.

Ein gesunder Speiseplan kann die Kund*innenzufriedenheit erhöhen

Natürlich darf man auch die Kund*innen nicht vergessen! Viele sind inzwischen sehr sensibel, was die Verwendung von Fertigprodukten anbelangt. Zunehmend werden auch vegetarische Gerichte abseits der „obligatorischen“ Süßspeisen gefordert. Die Auseinandersetzung bzw. die Berücksichtigung der ernährungsphysiologischen, ökologischen und sozialen Aspekte kann einen eindeutigen Zuwachs in der Zufriedenheit der Kund*innen bewirken.

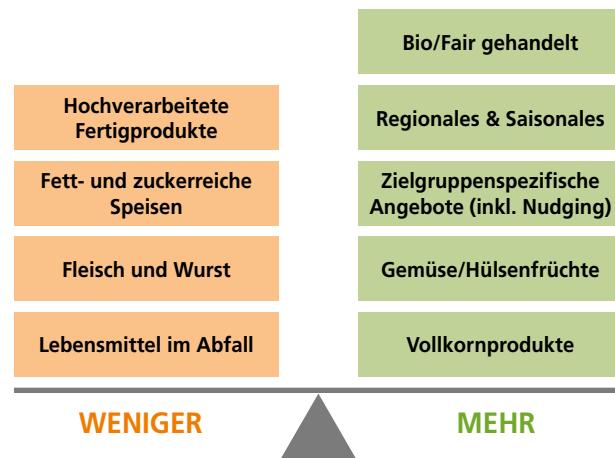
Ein gut gestaltetes Verpflegungsangebot erhält die Produktivität

Ein gut gestaltetes Verpflegungsangebot sollte Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung sein, denn es leistet einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit von Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen. Damit gehen auch der Erhalt bzw. die Steigerung der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit, eine höhere Produktivität und weniger Krankenstandsfälle/-tage einher. Der frühzeitige Resourcenverlust durch vorzeitige Pensionierungen aufgrund ernährungsmitbedingter Krankheiten wird reduziert.

**Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung
weisen Verbesserungspotenzial auf**

Dass Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung Verbesserungspotenzial aufweisen, zeigen Projekte und Untersuchungen.* Oft gibt es beispielsweise zu wenig Gemüse im Angebot, dafür aber zu viel Fleisch. Der Anteil saisonaler & regionaler Produkte ist, wie auch der Anteil an Vollkornprodukten, steigerbar.

Abbildung 2.3: Verbesserungspotential Gemeinschaftsverpflegung
(Fokus Angebot)



* Vgl. Projekt „Gemeinsam essen“ 2008-2012; Projekt „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Unser Schulbuffet“; Studie: Essen und Trinken in steirischen Pflegeheimen 2018; Initiative „United against waste“

Die Ziele

Grundlegendes Ziel

Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen haben – wie gezeigt – eine große Bedeutung in Hinblick auf Strategien gesunder Ernährung. Sie haben es in der Hand, Ihre Kund*innen mit den angebotenen Speisen und Getränken dabei zu unterstützen, mit Genuss gesund zu essen.

Die steirischen Mindestanforderungen ermöglichen es, eine Grundqualität zu sichern. Grundlegendes Ziel sollte deshalb die Erfüllung der definierten Standards sein.

Anzustreben ist für alle Steirer*innen eine genussvolle, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, die sich an der Ernährungspyramide orientiert und ebenso ökologische wie auch soziale Aspekte berücksichtigt. Ein Wiener Schnitzel hat in einer solchen Ernährung genauso Platz wie ein Vollkornweckerl. Es geht um ein gesundes Mengenverhältnis. Man soll viel trinken, viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte sowie fettarme Milch und Milchprodukte verzehren, aber nur mäßig Fleisch und Wurst zu sich nehmen. Selten – aber doch – darf es dann auch noch Süßigkeiten oder Mehlspeisen geben. Um das zu erreichen, sollten vermehrt Angebote in der Gemeinschaftsverpflegung geschaffen werden, die dieses Mengenverhältnis begünstigen.



istock / stockimage



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung heißt für Köch*innen und sonstige Verpflegungsverantwortliche:

Tabelle 2.1: Zusammenfassung der definierten Standards nach Detailzielen

1. Genuss an erster Stelle

Sprechen Sie mit Ihrem Angebot alle Sinne an. Denn: Nur wenn Essen schmeckt, appetitlich angerichtet ist und in einer entspannten Atmosphäre eingenommen werden kann, wird es auch gut angenommen.

2. Trinkwasser ist der beste Durstlöscher

Trinkwasser soll jederzeit frei zur Verfügung stehen. Empfehlenswerte Getränke sind weiters stark verdünnte Fruchtsäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) und ungesüßte, nicht aromatisierte Tees.

3. Einkaufen mit Bedacht

Regional & saisonal hat immer Vorrang. Auch auf Bio, nachhaltigen Fischgenuss und fairen Handel soll geachtet werden. Unnötige Verpackungsmaterialien werden vermieden, hochverarbeitete Fertigprodukte nur selten eingekauft.

4. Zubereitung mit Pfiff

Nährstoffschonende Garmethoden und im Fett- und Zuckergehalt optimierte Rezepturen bestimmen das Kochgeschehen. Für die Würze sorgen frische Kräuter, Gewürze und – sparsam eingesetztes – jodiertes Speisesalz.

5. Eine bewusste Präsentation

Garnieren und präsentieren Sie besonders „gesunde“ Gerichte appetitanregend und verführen Sie Ihre Gäste mit besonderen Aktionen zum gesunden Genuss.

6. Ein Speiseplan mit Aussagekraft

Jeder Gast soll wissen, was er bekommt! Benennen Sie Ihre Gerichte möglichst genau und deklarieren Sie z. B. verwendeten Alkohol* sowie bei Fleischgerichten auch die Tierart.

7. Vielfalt und Abwechslung im Speiseplan

Ob beim Frühstück, bei der Jause, beim Mittagessen oder beim Abendessen: Die Verwendung von saisonalem Gemüse und Obst sowie von unterschiedlichen Getreideprodukten kennzeichnet den Speiseplan. Fleisch und Wurst nur mit Zurückhaltung einsetzen!

8. Speisen zielgruppengerecht anbieten

Berücksichtigen Sie die speziellen Bedürfnisse von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senior*innen.

9. Gut planen und kommunizieren

Um Kosten einzusparen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden, ist die Menge der Speisen und Getränke bestmöglich kalkuliert. Kund*innen können zum Angebot regelmäßig Feedback geben. Dieses Feedback wird regelmäßig bearbeitet.

10. Hygienerichtlinien beachten

Wer für viele Menschen kocht, trägt große Verantwortung, und das besonders bei empfindlichen Personengruppen wie Kindern und Senior*innen.

* Grundsätzlich ist es nicht empfehlenswert, Speisen oder Getränke, die Alkohol oder Alkoholaromen enthalten, in der Gemeinschaftsverpflegung anzubieten, bei Kindern und Jugendlichen ist gänzlich davon abzusehen.

GUT ZU
WISSEN

Die steirischen Mindeststandards werden nicht als solche zertifiziert. Es können aber externe Auszeichnungen angestrebt werden, die mit ihren Anforderungen darüberliegen. Eine Möglichkeit dazu bietet etwa die „Grüne Küche“-Auszeichnung von Styria vitalis oder das ÖGE-Gütesiegel der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung. Eine Beschreibung dieser Labels bzw. von weiteren Auszeichnungsmöglichkeiten/Beratungsinstitutionen ist auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at zu finden.



istock / monkeybusinessimages

KLEINE SCHRITTE... ...GROSSE WIRKUNG!

Sie müssen nicht von heute auf morgen die kompletten steirischen Mindeststandards umsetzen.
Sie selbst bestimmen, wie lange Ihr Weg dorthin dauert und welchen Themen Sie sich zuerst stellen.
Aber:

Machen Sie sich auf den Weg und nutzen Sie die steirischen Mindeststandards zur Qualitätssicherung und Weiterentwicklung! Jede einzelne Anforderung, die erfüllt wird, bringt einen zusätzlichen Mehrwert.

Beispiel: Eine Hälfte Vollkornmehl im selbstgemachten Teig beeinflusst Farbe, Geschmack und Verarbeitung kaum, bringt aber mehr Mineralstoffe und Ballaststoffe in das Essen.

Damit man mit einem optimierten Angebot die Kosten konstant halten oder sogar verringern kann, braucht es verschiedene Strategien, die – in kleinen oder größeren Schritten – ineinander greifen. Folgendes kann u. a. empfohlen werden:



Gestalten Sie den Speiseplan um ↔ Modifizieren Sie den Einkauf, z. B.:

- Erstellen Sie zumindest einen Sommer-/Winterspeiseplan und bieten Sie ein saisonales Salatbuffet an. Kaufen Sie dadurch günstig in der Saison ein.
- Reduzieren Sie Ihren Fleischeinsatz z. B. durch neue Speisen/neue Rezepte/modifizierte Rezepte.
- Verwerten Sie nach Möglichkeit das ganze Tier und nicht nur Edelteile.
- Kaufen Sie größere Mengen einer Komponente regional und bio ein (z. B. Milch und alle Milchprodukte, Äpfel, Erdäpfel).
- Prüfen Sie die Verwendung von Fertigprodukten und reduzieren Sie, wo möglich.
- Schließen Sie langfristige Liefervereinbarungen ab.



Reduzieren Sie Ihre Lebensmittelabfälle auf ein Minimum.



Nutzen Sie die Möglichkeit der Querfinanzierung! (Stichwort Catering)



Kennen Sie Ihre Kosten und analysieren Sie regelmäßig Ihren Warenkorb.



Zeigen Sie Ihr Engagement durch Kund*innen- information, z. B. mit:

- Hinweisen auf dem Speiseplan
- Tischaufsteller

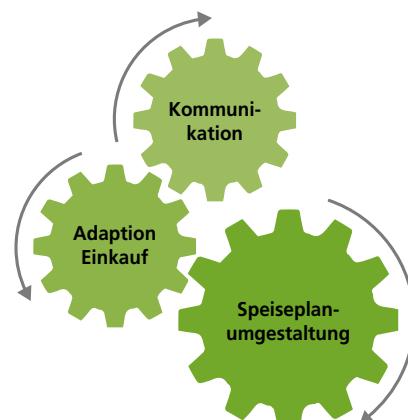


Abbildung 2.4: Strategie-Zahnräder für eine wirtschaftliche Optimierung der Verpflegung (Fokus Küche)

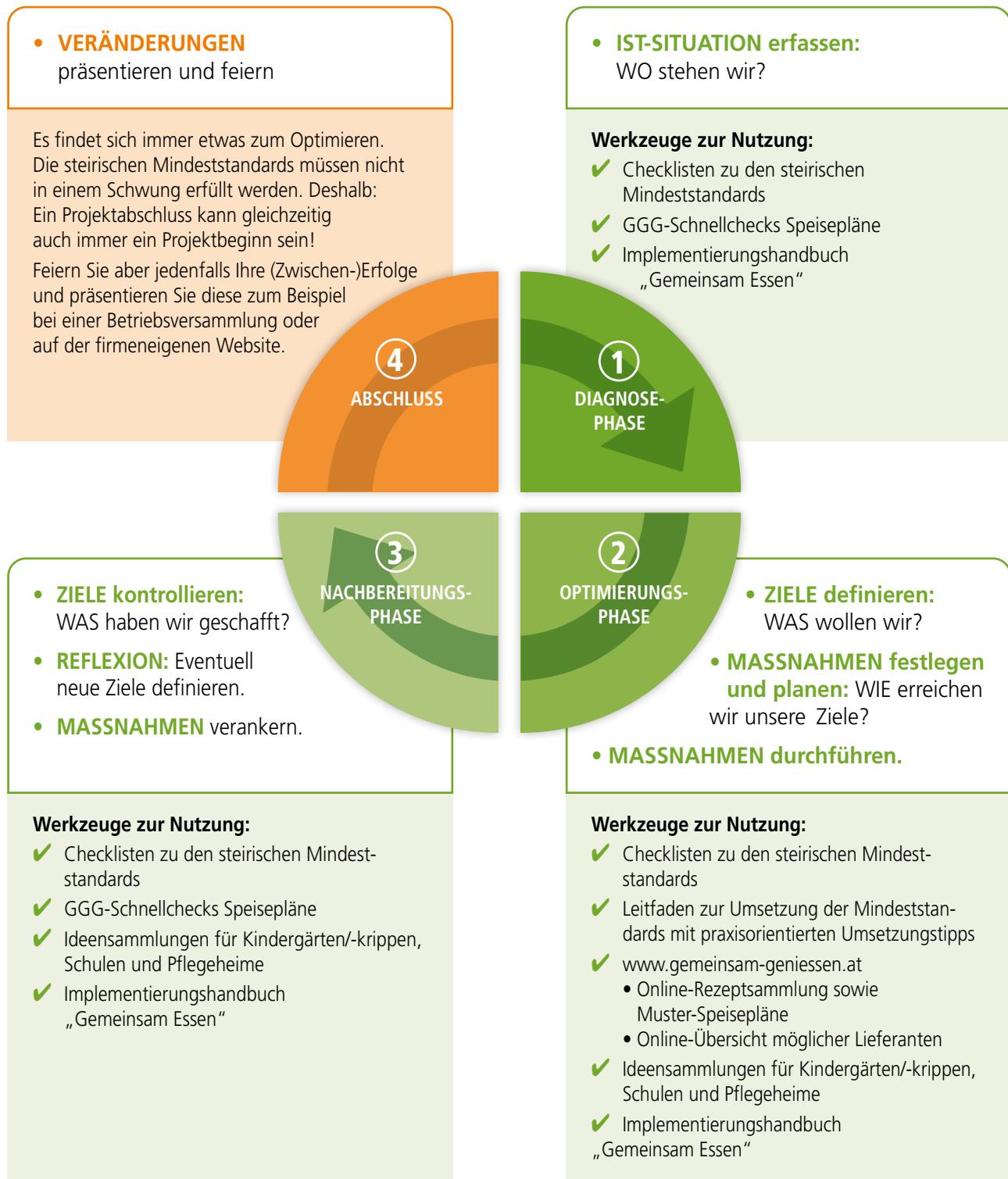
Wie können Ziele bzw. die steirischen Mindeststandards umgesetzt werden?

Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten.

Die Orientierung an verschiedenen Strategien, die ineinander greifen, wurde schon aufgezeigt. Doch auch Strategien/geplante Maßnahmen setzen sich nicht von einen auf den anderen Tag um. Das folgende Phasenmodell

zeigt, wie eine Umsetzung erfolgen kann. In allen Phasen bietet GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) kostenlose Unterstützung bzw. Werkzeuge an. Auch eine Beratung im Zuge einer Förderung ist möglich.

Abbildung 2.5: Phasenmodell zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards





GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN –
Übersicht von Beratungs- und
Zertifizierungsmöglichkeiten für
Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen

Informationen für Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen
(Kindergärten, Schulen, Betriebe, Pflegeheime,...)

GGG-Schnellcheck Speiseplan –
Abendessen für eine 5 oder 7-Tages-Woche

Mit dem G'sund Schnellcheck können Sie schnell und einfach die Qualität des Speiseplans überprüfen. Der Schnellcheck wird im Fokus der steirischen Industrie (GEM) aufgebaut. GEM steht für Steirische Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen und ist ein Kooperationspartner des G'sund Schnellchecks.

Bei diesem Schnellcheck werden erkannt, was mindestens erwartet wird, die Nutzung des Speiseplans mit dem G'sund Schnellcheck zu den **Gesundheitsstandards** zu realisieren. Durch den Vergleich kann eine Optimierung des Speiseplans erkennbar sein. Dies ist ein geschätzter Vorteile.

Ergebnisbericht: Implementierung der Fortentwicklung des Hauses:
Der neue G'sund-Speiseplan kann erreicht werden, dass die Qualität der Verpflegung verbessert, insbesondere wenn es um die Ernährung geht. Nicht alles kann aber über den G'sund-Speiseplan erreicht werden. Ein G'sund-Speiseplan kann nur einen kleinen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten. Ein G'sund-Speiseplan ist ein Dokument, das die benötigten Ernährungsbedürfnisse des jeweiligen Hauses erfüllt. Dieser G'sund-Speiseplan kann keine vollständige Meldung der Ernährungsumstellung oder der gesunden Ernährung geben.

Mindestanforderungen des G'sund-Speiseplans:
 1. Der Speiseplan muss:
 - Mindestens sechzehn (16) verschiedene Speisenarten enthalten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Getränkearten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Süßspeisenarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Salatarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Beilagenarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Dessertarten.
 2. Der Speiseplan muss:
 - Mindestens sechzehn (16) verschiedene Speisenarten enthalten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Getränkearten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Süßspeisenarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Salatarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Beilagenarten.
 - Mindestens sechs (6) verschiedene Dessertarten.

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN
Implementierungshandbuch zu den
steirischen Mindeststandards

Inhalt:
Informationen für Personen, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen
betreuen möchten, die Verpflegung zu optimieren
Strategien und Umsetzungsmöglichkeiten zur Umsetzung der steirischen
Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Gesundheitsfonds Steiermark



Grundlegendes zur Gemeinschafts- verpflegung



Definition

Die sogenannte Gemeinschaftsverpflegung, auch Gemeinschaftsgastronomie genannt, ist eine Sonderform der Gastronomie und Teil der Außer-Haus-Verpflegung. Die Gemeinschaftsverpflegung ist „eine im Preis limitierte Verpflegung eines begrenzten Personenkreises an einem Ort, an dem ein längerer Aufenthalt dieser Personen aus organisatorischen Gründen erforderlich ist“. Die Gemeinschaftsverpflegung umfasst sowohl öffentliche als auch private Organisationen. Die Gemeinschaftsverpflegung wird unterteilt in die Überbereiche

„Institutional Care“, „Education“ und „Business“. Jeder Überbereich hat seine eigenen Rahmenbedingungen und Herausforderungen. Dies macht die Gemeinschaftsverpflegung sehr heterogen. So ist die Frage der Bewirtschaftung zu klären, des Verpflegungsumfanges, des Verpflegungssystems, der Küchenform und des Ausgabesystems.



Die Verpflegung ist ein Teil vieler Aufgaben in Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung.

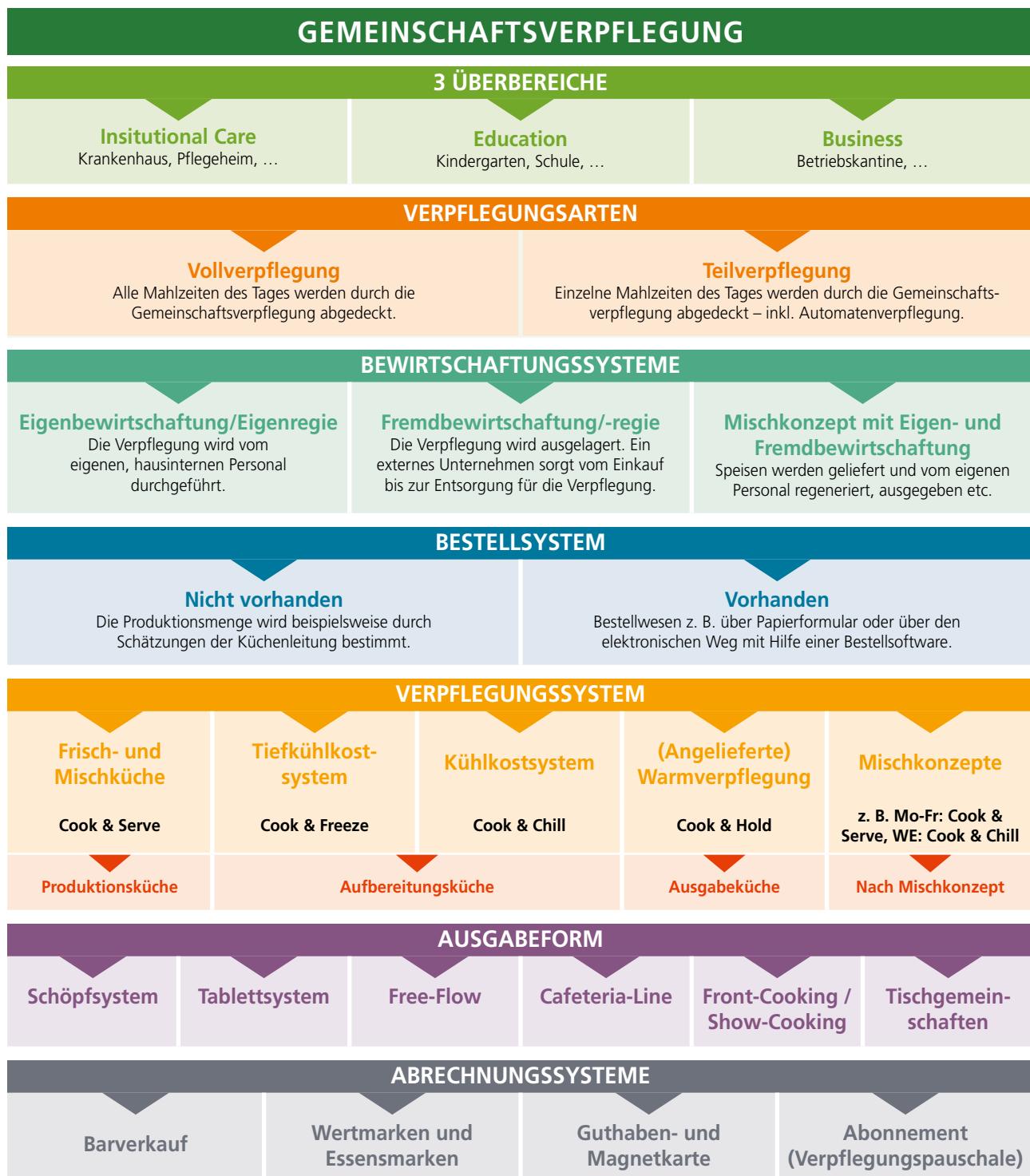
Im Unterschied zur Individualgastronomie ist die Gästestruktur in der Gemeinschaftsverpflegung wenig variabel – im Gegensatz zum sehr abwechslungsreichen Angebot.

Übersicht über das System Gemeinschaftsverpflegung und seine Unterteilungsmöglichkeiten

Die Gemeinschaftsverpflegung kann unterschiedlich gestaltet sein. Die folgende Grafik zeigt die unterschiedlichen Möglichkeiten auf, die insbesondere in der Planung der Gemeinschaftsverpflegung von großer Relevanz sind.

Je nach System sind die Anforderungen an Verwaltung, Küchenausstattung oder Personalaufwand von unterschiedlicher Natur.

Abbildung: 3.1: System Gemeinschaftsverpflegung im Überblick



Verpflegungsarten

Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen reichen von der Kinderkrippe bis zum Senior*innenheim. Nach dem Umfang ihrer Verpflegung unterteilen sie sich in Einrichtungen mit Voll- oder mit Teilverpflegung.



Auch das Verpflegungsangebot über Automaten zählt zur Gemeinschaftsverpflegung.

Tabelle 3.1: Verpflegungsarten in der Gemeinschaftsverpflegung

Altersgruppen	Vollverpflegung*	Teilverpflegung**
Kinder	Kinderheime Spitäler	Kinderkrippen Kindergärten Horte
Schulkinder	Schüler*innenheime Spitäler	Schulbuffets Schulkantinen Cafeterien Horte
Jugendliche	Schüler*innenheime Spitäler Jugend- und Familiengästehäuser	Schulbuffets Schulkantinen Cafeterien
Berufstätige	Spitäler Rehabilitations- und Kurheime Kasernen Justizanstalten	Betriebskantinen Mensen Seminare/Tagungen
Senior*innen	Spitäler Rehabilitations- und Kurheime Pflege- und Senior*innenheime	Essen auf Rädern Betreutes Wohnen

* Alle Mahlzeiten des Tages werden durch die Gemeinschaftsverpflegung abgedeckt

** Einzelne Mahlzeiten des Tages werden durch die Gemeinschaftsverpflegung abgedeckt

Verpflegungssysteme

In der Gemeinschaftsverpflegung sind verschiedene Verpflegungssysteme anzutreffen. Insbesondere bei einer Ausschreibung ist es empfehlenswert, sich über die verschiedenen Möglichkeiten zu informieren. Jedes System hat Vor- und Nachteile, was z. B. den Raumbedarf, die Ausstattung, den Zeitaufwand oder die Wirtschaftlichkeit anbelangt. Weiters ist die ernährungsphysiologische Qualität zu bedenken. Im Prinzip ist aber mit allen

Systemen eine gute Verpflegungsqualität zu erreichen, wenn die unterschiedlichen Rahmenbedingungen der Verpflegungssysteme beachtet und die Anforderungen der Zielgruppe in den Vordergrund gestellt werden. Als optimal kann aber die Frisch- und Mischküche bezeichnet werden.



Um Ressourcen zu optimieren, wählen Einrichtungen auch gemischte Verpflegungssysteme. So wird z. B. von Montag bis Freitag die Frisch- und Mischküche umgesetzt und am Wochenende kommt Cook & Chill zur Anwendung.

Tabelle 3.2: Übersicht Verpflegungssysteme

Verpflegungssystem	Ernährungsphysiologische Qualität	Vielfalt und Genuss
Frisch- und Mischküche (Cook & Serve) Speisen werden in einer Küche vor Ort zeitnah vor der Verteilung produziert und vor Ort serviert.	Bei diesem System kann bei guter Speiseplan gestaltung eine besonders hohe ernährungsphysiologische Qualität erreicht werden, denn Speisen können auf den Ausgabezeitpunkt hin produziert werden. Dadurch lassen sich kurze Warmhaltezeiten von max. 30 Minuten realisieren.	Alle Speisen können angeboten werden. Vielfältiger Speiseplan ist möglich, wenn sich der Speiseplan an der Saison orientiert. Große Geschmacksvielfalt möglich.
Kühlkostsystem (Cook & Chill) Speisen werden in einer Zentralküche oder von einem industriellen Anbieter zubereitet. Kurz vor der Beendigung des Garprozesses werden sie auf 2-4° C abgekühlt und bei dieser Temperatur gelagert. Am Ausgabeort werden die Speisen auf Verzehrtemperatur erwärmt und damit „fertiggekocht“ (regeneriert).	Mit dem Kühlkostsystem lässt sich bei entsprechender Speiseplangestaltung eine hohe ernährungsphysiologische Qualität erreichen. Auf das richtige Regenerieren und die schnelle Ausgabe muss aber geachtet werden. Unter anderem können die Gebindegrößen, die Auslastung des Ofens und die Einhaltung von Rastzeiten den Geschmack und die Konsistenz der Speisen maßgeblich beeinflussen. Kühlprodukte müssen durch frische Komponenten (Salat, frisches Obst) ergänzt werden.	Die Speiseplangestaltung ist teilweise eingeschränkt. Kurz gebratene, frittierte sowie panierte Lebensmittel lassen sich nicht gut als Cook & Chill-Produkte herstellen. Saisonaler Speiseplan und Geschmacksvielfalt sind möglich.
Tiefkühlkostsystem (Cook & Freeze) Die Speisen werden industriell produziert, anschließend schockgefroren und bei mind. -18° C gefrierge lagert. Sie werden am Ausgabeort auf Verzehrtemperatur erwärmt (regeneriert).	Das Tiefkühlkostsystem ist ein nährstoffsicheres Verfahren. Entscheidend für die ernährungsphysiologische Qualität ist oftmals die Fähigkeit der Zuständigen, einen ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplan aus den bestellbaren Speisen zusammenzustellen. Auf das richtige Regenerieren und die schnelle Ausgabe muss ebenso geachtet werden. Unter anderem können die Gebindegrößen, die Auslastung des Ofens und die Einhaltung von Rastzeiten den Geschmack und die Konsistenz der Speisen maßgeblich beeinflussen. Weiters müssen frische Komponenten (Obst, Gemüse und Salat) vor Ort ergänzt werden.	Die Speiseplangestaltung ist teilweise eingeschränkt. Kurz gebratene und panierte Lebensmittel lassen sich nicht gut als Tiefkühl-Produkte herstellen. Weiters kann nur aus einem oft eingeschränkten Angebot gewählt werden. Der standardisierte Geschmack der Speisen kann bei dauerhaftem Bezug der Speisen zur Ablehnung beitragen.
Angelieferte Warmverpflegung (Cook & Hold) Ein Dienstleister liefert das Essen. Die Speisen werden dazu nach dem Garen in spezielle Behälter (Thermophoren oder Thermoporten) umgefüllt, die entweder aktiv beheizt oder isoliert sind. Vor Ort muss nur noch portioniert und ausgegeben werden.	Durch lange Wege- und somit Lieferzeiten und/oder Standzeiten und den damit verbundenen langen Warmhaltezeiten kann es zu einem hohen Vitaminverlust kommen. Jedenfalls muss hier besonders auf die Temperaturen (Warmhaltung & Ausgabe) geachtet werden. Die frischen Komponenten (Stückobst, Salat, ...), die bei diesem System mitgeliefert werden, werten das Angebot bedeutend auf.	Die Speiseplangestaltung ist teilweise eingeschränkt. Kurz gebratene, panierte, frittierte Lebensmittel sowie Pizza oder Quiche verändern ihre Textur beim längeren Warm halten. Teilweise kommt es auch zu Veränderungen im Geschmack. Saisonale und regionale Speiseplangestaltung sind gut möglich.



Es handelt sich nicht um Kühlkost, wenn Speisen aus Platz-, Geräte- und/oder Personalmangel morgens vorgekocht werden, dann langsam im Laufe des Vormittages im Kühlhaus abkühlen, um dann zur Mittagsverpflegung wieder eingesetzt zu werden. Dies ist nicht nur mikrobiologisch bedenklich, sondern auch im Hinblick auf den Nährstoffverlust.

Ausgabesysteme

Das „Erlebnis Essensausgabe“ hat großen Einfluss darauf, wie ein Tischgast eine Mahlzeit beurteilt. Und das, obwohl er das Essen zu dem Zeitpunkt noch gar nicht gekostet hat. Bei der Auswahl des Ausgabesystems sollten daher neben den örtlichen Rahmenbedingungen die Bedürfnisse der Verpflegungsteilnehmer*innen im Vordergrund stehen. Jedes Ausgabesystem lässt sich mit jedem Verpflegungssystem kombinieren.

Im Folgenden werden verschiedene Systeme vorgestellt.



istock / zimkamm

Tabelle 3.3: Ausgabesysteme im Überblick

Ausgabesystem	Vorteil	Nachteil
Schöpfsystem Beim Schöpfsystem wird das Essen in Großgebinde bereitgestellt und direkt bei der Ausgabe – nach Bestellung durch den/die Verpflegungsteilnehmer*in – auf den Teller geschöpft. <u>Anwendungsbereich:</u> Kantine, ...	<ul style="list-style-type: none"> Portionsgröße gut individuell anpassbar Auswahlmöglichkeit vor Ort gegeben 	<ul style="list-style-type: none"> Überproduktion durch Reservehaltung bzw. Möglichkeit, dass zu wenig Speisen vorhanden sind.
Tablettsystem Küchenpersonal portioniert die Speisen und verteilt sie auf Tabletts. Nach der Verteilung wird entweder das gesamte Tablett abgedeckt oder die einzelnen Teller (Clochensystem). Die Tabletts werden dann üblicherweise auf Speisewägen gesetzt und zum Ausgabepunkt gebracht. <u>Anwendungsbereich:</u> Pflegeheim, Krankenhaus, Flugzeug, ...	<ul style="list-style-type: none"> Auch in der Mobilität eingeschränkte Personen können gut versorgt werden. Portionsgröße standardisierbar (durch z. B. Schöpfkellen). Tabletts werden individuell bestückt – Diätanforderungen können gut umgesetzt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Stromverbrauch durch beheizte/ gekühlte Speisewagen. Individualisierbarkeit der Portionen schwierig.
Cafeteria-Line Bei diesem System gibt es eine durchgehende Ausgabetheke. Die Verpflegungsteilnehmer*innen nehmen sich ein Tablett und gehen an der Theke entlang, vorbei am gesamten Verpflegungsangebot. <u>Anwendungsbereich:</u> In kleineren Betriebskantinen und Schulen, ...	<ul style="list-style-type: none"> Die Verpflegungsteilnehmer*innen können sich anhand eines Ausgabekontrollplans schnell einen Überblick über das Angebot verschaffen. In der Kommunikation mit dem Ausgabepersonal können bei einigen Speisen die Portionsgrößen mitbestimmt oder andere individuelle Wünsche geäußert werden. 	<ul style="list-style-type: none"> Bei der Ausgabe entstehen oft Wartezeiten durch Anstehen in einer Reihe. Die Verpflegungsteilnehmer*innen müssen sich beim Angebot mehrerer Menülinien frühzeitig für eine Ausgabestelle entscheiden und entsprechend anstellen. Aus Platzgründen kann meist nur eine beschränkte Speisenauswahl angeboten werden.

Ausgabesystem	Vorteil	Nachteil
Tischgemeinschaften Bei diesem System stehen auf jedem Tisch Speisen in Schüsseln oder auf Platten bereit. Jede/r nimmt sich so viel, wie er oder sie essen möchte. Falls nötig, hilft ein/e Betreuer*in beim Verteilen. <u>Anwendungsbereich:</u> Bevorzugt in Kindergärten und Primarstufen. Jedoch auch z. B. im Pflegeheim gut denkbar (je nach Mobilität der Bewohner*innen).	<ul style="list-style-type: none"> • Portionsgröße gut individuell anpassbar. • Kein großer technischer Aufwand. • Beim gemeinsamen Essen am Tisch entsteht eine familiäre Atmosphäre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eventuell höherer Reinigungsaufwand durch zusätzliche Schalen für das Servieren • Die Angebotsbreite ist oft geringer als bei anderen Systemen
Free-Flow Die Verpflegungsteilnehmer*innen können verschiedene Verpflegungsinseln separat ansteuern und „frei strömen“. Die Kund*innen nehmen sich ein Tablett und gehen zu der gewünschten Ausgabestelle. <u>Anwendungsbereich:</u> In größeren Betriebskantinen, ...	<ul style="list-style-type: none"> • Das Essen kann individuell zusammengestellt werden. • Inseln können flexibel bestückt werden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Im Vergleich zu den anderen Systemen hat die Free-Flow-Ausgabe den größten Flächenbedarf, damit die Gäste nicht kollidieren und die Inseln auch während der Ausgabezzeit nachbestückt werden können. • Die Gäste schauen sich üblicherweise um, bevor sie sich bedienen, weshalb die Wartezeit länger sein kann als bei der Cafeteria-Line.
Front-Cooking/Show-Cooking Hierbei werden Speisen unmittelbar vor den Augen der Gäste zubereitet. Front-Cooking ist meist über spezielle Inseln in eine Free-Flow-Ausgabe integriert. <u>Anwendungsbereich:</u> In größeren Betriebskantinen zu finden, jedoch auch für Pflegeheime denkbar (z. B. beim Frühstück werden direkt Speck und Eier im Frühstücksraum gebraten).	<ul style="list-style-type: none"> • Es werden einzelne Menükomponenten mit optimaler Verzehrtemperatur frisch zubereitet. • Front-Cooking trägt zum Erlebnischarakter beim Essen bei. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es entstehen Wartezeiten bei der Fertigstellung der Speisen. • Nur für einzelne Komponenten geeignet, z. B. Wok-Gerichte, Spiegeleier oder Steaks. • Höherer Platzbedarf, technischer Aufwand (Belüftung, ...) • Der Personalbedarf ist im Vergleich zu den anderen Ausgabesystemen höher.



istock / nensuria



Unabhängig von der Art des Verpflegungs- und Ausgabesystems ist es wichtig sicherzustellen, dass das Essen schmeckt. Vor der Ausgabe von Speisen an die Gäste soll stets noch eine sensorische Prüfung erfolgen. Das gilt für Caterer, die ihre Speisen in die Bain-Marie einhängen, oder für das Ausgabepersonal im Kindergarten, bevor die Töpfe zur Entnahme auf den Tisch gestellt werden.

Auf der Suche nach einem passenden Verpflegungsanbieter – das Leistungsverzeichnis und die Ausschreibung

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem passenden Verpflegungsanbieter machen, sollten Sie ein genaues Leistungsverzeichnis erstellen. In diesem Dokument werden alle Anforderungen festgehalten, die bei der Umsetzung der Verpflegung zu berücksichtigen sind. Je ausführlicher und konkreter das Leistungs-

verzeichnis ist, desto besser kann ein Vergleich verschiedener Angebote erfolgen. Darüber hinaus schafft ein Leistungsverzeichnis von Anfang an Klarheit für den Auftraggeber (z. B. die Schule) und den Auftragnehmer (z. B. ein Gasthaus, welches zuliefert).



Für eine erfolgreiche Verpflegungsausschreibung muss im Vorfeld möglichst genau definiert werden, was man will. Man muss sich aber auch mit den Einflussfaktoren auseinandersetzen, um zu erkennen, ob die geforderten Punkte überhaupt umsetzbar sind.

Abbildung 3.2: Einflussfaktoren auf die Qualität des angebotenen Essens und Trinkens



Punkte, die in einem Angebot (basierend auf dem Leistungsverzeichnis) enthalten sein sollten:

- ❖ Bestätigung, dass die steirischen Mindeststandards eingehalten werden können → Übermittlung ausgefüllter Checklisten und Eigenerklärung
- ❖ Übergabe eines Sommer- und Wintermusterspeiseplans über mindestens 4 Wochen
→ Vergleich mit steirischem Saisonkalender
- ❖ Beschreibung der Zubereitungsarten, eventuell auch Beschreibung der bestehenden Infrastruktur (z. B. Art und Leistung der vorhandenen Geräte
→ Kombidämpfer vorhanden?)
- ❖ **Beschreibung**
 - des angebotenen Verpflegungssystems (siehe Tabelle 3.2: „Übersicht Verpflegungssysteme“)
 - des Ausgabesystems (z. B. Free-Flow-System, Bandausgabe mit Tablets, Tischgemeinschaft, Service)
 - der Logistik (wie erfolgt z. B. die Anlieferung, wie lange werden Speisen warmgehalten?)
- ❖ **Beschreibung des Bestellvorganges und der Abrechnung**
- ❖ **Beschreibung des betrieblichen Qualitäts-sicherungs- und Hygienekonzeptes**
- ❖ Nennung Ansprechpartner*innen
(Achtung, nicht nur für die Abrechnung, sondern auch direkt in der Küche!)
- ❖ Festlegung Feedback-Kultur (Wie und wie oft findet ein Informationsaustausch statt?
Wie wird mit Kritik umgegangen?) sowie von Maßnahmen bei Nichteinhaltung der vereinbarten Qualitätskriterien
- ❖ Referenzen im Bereich der Verpflegung der betreffenden Personengruppen
(z. B. für Kinder, für Senior*innen)
- ❖ Bestätigung über den Einsatz von qualifiziertem Personal sowie Angaben zur Mitarbeiterentwicklung (werden Mitarbeiter*innen regelmäßig geschult?)
- ❖ Nachweis über eine aufrechte Gewerbeberechtigung für das Gastgewerbe (sollte nicht älter als 6 Monate sein)
- ❖ Ggf. Übermittlung von Zertifikaten (z. B. Bio, AMA-Gütesiegel, MSC) oder Bestätigung des Produzenten/gleichwertiger Nachweis

Im Rahmen der Angebotslegung sollten Probespeisen auch verkostet und gegenseitige Betriebsbesichtigungen durchgeführt werden. Und denken Sie daran: Es sollte der Bieter und nicht der Billigbieter die Auswahl für sich entscheiden, denn Essen ist nicht nur für unsere Gesundheit ein zentrales Thema, sondern auch in der Gesellschaft. So schlägt sich die Unzufriedenheit beim Essen oft auch auf andere Bereiche nieder.

Weitere Informationen zum Thema Leistungsverzeichnis und Ausschreibung

♦ Styria vitalis liefert in der Broschüre „Leistungsverzeichnis Ausschreibung & Vergabe“ Informationen für Erhalter von Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen sowie Pflichtschulen. Als beispielhafte Zuschlagskriterien werden hier Warmhaltezeit, Anzahl der Menülinien und Preis angeführt. Download (inkl. Muster-Leistungsverzeichnis) unter: styriavitalis.at/information-service/downloads/

- ♦ Auf der Website des NQZ (Nationales Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule in Deutschland) finden Sie darüber hinaus hilfreiche Broschüren und Wegweiser zum Thema Vergabe. Diese können auch für Ausschreibungen in Österreich eine hilfreiche Information darstellen. Besonders empfehlenswert ist die Broschüre „Verpflegungsleistungen – Qualitätsstandards verankern“. Hier findet man auch Beispiele für Zuschlagskriterien (Zielgruppenorientierung des Speiseplans, Verwendung von saisonalem Obst und Gemüse, Abwechslungsreichtum in der Menügestaltung). www.nqz.de
- ♦ Österreichische Beschaffungskriterien finden Sie auf der Plattform www.nachhaltigebeschaffung.at. Hier gibt es auch einen Helpdesk! Darüber hinaus kann man sich als Unternehmen an den Beschaffungskriterien von Ökokauf Wien orientieren. www.wien.gv.at/umweltschutz/oekokauf/ergebnisse.html#lebensmittel

Kommunikation zwischen allen Verpflegungsbeteiligten ist der Schlüssel zum erfolgreichen Angebot

Oftmals wird von Problemen zwischen Verpflegungsanbietern und Kund*innen berichtet: Mal wird für die Kund*innen zu viel gewürzt, mal wird zu wenig gewürzt, mal zu „ungesund“ gekocht. Die Portionsgrößen passen nicht, oder das Essen wird als zu teuer empfunden. Fast jede/r

hat eine Meinung zum Essen! Problematisch wird es, wenn darüber nicht geredet wird und Frustration entsteht. Ein regelmäßiger Austausch, bei dem sachlich über die angebotene Verpflegung gesprochen werden kann, ist deshalb von enormer Wichtigkeit.

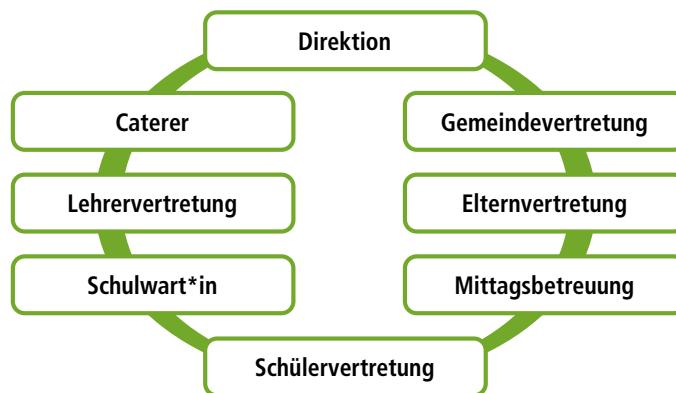


Wenn Sie einen neuen Verpfleger haben, werden anfänglich sicher viele Gespräche notwendig sein, bis ein gutes Einvernehmen herrscht. Bei einer gut eingespielten Verpflegung werden ein bis zwei persönliche Abstimmungsgespräche im Jahr ausreichen. Nutzen Sie die Gespräche aber nicht nur, um Kritik zu äußern, sondern auch, um Lob anzubringen.

Abstimmungstreffen/Verpflegungsausschuss – Runder Tisch

Abstimmungstreffen sind ein wichtiges Element in einer funktionierenden Verpflegung. Am Beispiel Schule soll gezeigt werden, welche Personen bzw. Personengruppen bei einem solchen Treffen teilnehmen sollten.

Abbildung 3.3: Verpflegungsausschuss bzw. „Runder Tisch in der Schule“



Quelle: aks gesundheit. Im Internet unter: <https://www.aks.or.at/aks-angebote/gemeinsam-essen/>



Sind Sie in der Planungsphase Ihrer Verpflegung bzw. haben Sie einen Umbau vor sich? Dann holen Sie zusätzlich zu den in der Abbildung aufgezeigten Akteur*innen auch noch Architekt*innen, Fachplaner*innen für Küchen sowie Hausmeister*innen dazu. Diskutieren Sie z. B. die Frage der Zulieferung (separater Eingang möglich?) oder der Abzugsgebläse und der Lagerkapazität. Beziehen Sie auch frühzeitig die Lebensmittelüberwachung in Ihre Planung ein. Sie gibt wertvolle Hinweise, wie im Sinne der Lebensmittelsicherheit viele Gefahren von Anfang an verhindert werden können.

Das Thema Kosten

Die Kosten sind in der Gemeinschaftsverpflegung immer ein Thema. Insbesondere die Preisgestaltung kann zu einem intensiven Diskussionspunkt werden. So hört man z. B., dass das Essen in der Schule so teuer ist und die Kinder dann doch hungrig heimkommen, weil es ihnen zu wenig war oder weil es nicht geschmeckt hat.

Ist dies der Fall, muss man einerseits den Speiseplan, die Portionsgrößen und das Ausspeisungsprozedere prüfen (Ambiente etc.). Andererseits kann man auch Verständnis dafür schaffen, wie sich die Preise für ein Mittagessen zusammensetzen bzw. aufzeigen, wie sich die einzelnen Faktoren gegenseitig beeinflussen. So hängen die Kosten wesentlich vom gewählten Verpflegungssystem ab.



Die DGE-Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung (KuPS-Studie) zeigt u. a. folgende Zusammenhänge auf:

- Mit zunehmender Zahl an Essensteilnehmer*innen sinken die Kosten pro Mahlzeit.
- Das Verpflegungssystem Mischküche und damit die Eigenbewirtschaftung kann in der Schule ab 300 Essen (Teilverpflegung) im Punkt Kosteneffizienz mit der zugelieferten Warmverpflegung/Kühlkost konkurrieren.

Mehr unter: www.schuleplusessen.de/fachinformationen/kups/#prettyPhoto

Tabelle 3.4: Schematische Darstellung der Kostenfaktoren in der Gemeinschaftsverpflegung

Kostenart	abhängig von (zum Beispiel)	weiter abhängig von (zum Beispiel)
Wareneingangs-kosten	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel-Mengen insgesamt / Verhandlungsgeschick und Einkaufsmöglichkeiten • Anteil regionale Lebensmittel • Anteil (hochverarbeitete) Convenienceprodukte • Anteil Biolebensmittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Speiseplanung, vor allem Angebotshäufigkeit Fisch / Fleisch • Menülinien-Anzahl • Portionen (Essensteilnehmer*innen) • Portionsgrößen • Betriebstage
+ Personalkosten (Küche + Verwaltung)	<ul style="list-style-type: none"> • Verpflegungssystem bzw. Küche • Qualitätsmanagement/Marketing • Beschaffungsmanagement • Organisation (Abrechnung, Bestellung, ...) • Vertrieb • Ausgabe (auch z. B. in der Schule) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anteil Convenienceprodukte • Geräteausstattung • Qualifizierung Arbeitskräfte
+ Betriebskosten	<ul style="list-style-type: none"> • Strom, Wasser, Abwasser • EDV-/Bürobedarf • Arbeitsbekleidung • Reinigung • Zertifizierungskosten / Beratung durch Ernährungsfachkräfte, ... • Treibstoffkosten (bei Zulieferung) • Abfallmanagement (vermeidbare Lebensmittelabfälle) 	
+ Investitionskosten	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Geräten • Energieeffizientere Geräte / programmierbare Geräte • Umbau / Bau von Speisesälen 	
(+ Gewinn)	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenbewirtschaftung / Fremdbewirtschaftung 	<ul style="list-style-type: none"> • Unternehmensstruktur**
- Querfinanzierung*	<ul style="list-style-type: none"> • Cashcows (meistverkaufte Produkte, Automaten, ...) • ev. Zuschüsse oder Förderungen • Catering an andere Einrichtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinde, ... • Auftragslage
= Verkaufspreis (netto) für das Essen		

Hinweis: Die Tabelle soll bestmöglich die Kosten in der Gemeinschaftsverpflegung abbilden, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie basiert u. a. auf den Erkenntnissen der deutschen „DGE-Studie zu Kosten- und Preisstrukturen in der Schulverpflegung (KuPS-Studie)“. Aufgezeigt wird hier, welche Faktoren Einfluss auf den Preis haben können, es heißt aber nicht automatisch, dass die Faktoren auch den Preis erhöhen.

* damit z. B. gesundheitsförderliche Speisen noch günstiger angeboten werden können; ** gemeinnütziger Verein oder Unternehmen mit Gewinnabsicht?



istock / Thomas Faull

Wichtige Kennzahl in der Gemeinschaftsverpflegung: der Wareneinsatz

Arbeitet man im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung, wird man mit dieser Kennzahl immer wieder konfrontiert. Oftmals müssen sich Küchenleitungen an diesem Wert orientieren, und ein bestimmter Betrag darf nicht überschritten werden. Dies kann, muss aber nicht zu Qualitätseinbußen führen, denn wie in Tabelle 3.4, „Schematische Darstellung der Kostenfaktoren in der Gemeinschaftsverpflegung“, aufgezählt, ist diese Kennzahl von vielen Faktoren abhängig. Darüber hinaus wurde in Projekten festgestellt, dass Optimierungen auch kostenneutral erreicht werden können. Beispielsweise wurde eine Erhöhung des Bioanteiles ohne Steigerung des Wareneinsatzes erreicht durch:

- ❖ konsequente Reduzierung von hochverarbeiteten Convenienceprodukten,
- ❖ Verringerung der Fleischportionen,
- ❖ Reduktion vermeidbarer Lebensmittelabfälle,
- ❖ gezielte Schulungen des Personals.

Genannt wird

- **der Wareneinsatz pro Mahlzeit**

Berechnung: Kosten der für die Verpflegung insgesamt gekauften Lebensmittel (plus Warenanfangsbestand, minus Warenendbestand), dividiert durch die Gesamtanzahl der gekochten Mahlzeiten

- **der Wareneinsatz pro Tag und Person (z. B. bei der Verpflegung in einem Pflegeheim).**

Berechnung: Kosten der für die Verpflegung insgesamt gekauften Lebensmittel (plus Warenanfangsbestand, minus Warenendbestand), dividiert durch die Anzahl der Personen, die am Tag verpflegt werden.

Mehr Infos zu Kosten unter:

- „**Handbuch Mittagsverpflegung**“ von Styria vitalis. In diesem Handbuch finden sich verschiedenste Tabellen mit konkreten Beträgen, z. B. zu den Kosten für Küchen- und Lagereinrichtung.
- Beitrag von **Land schafft Leben** zum Thema Gemeinschaftsverpflegung. Der Artikel zeigt den Wareneinsatz unterschiedlicher Einrichtungen auf.
www.landschafftleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung
- **Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL):** Bericht: Gemeinschaftsverpflegung als Motor für die österreichische biologische Landwirtschaft

GUT ZU
WISSEN

Der Wareneinsatz spiegelt nicht 1:1 die Kosten für die am Teller sichtbaren Lebensmittel wider. Miteingerechnet werden müssen Putzverluste, Bratverluste, Lagerverluste bzw. auch z. B. Überproduktionen (Lebensmittel im Abfall).





Die Ernährungspyramide als Basis

Die Österreichische Ernährungspyramide wurde vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz entwickelt und zeigt den Weg zur richtigen und gesunden Ernährung für Jung und Alt*.

Die Pyramide bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans. Verdeutlicht wird auch, dass abhängig von der Menge und Häufigkeit grundsätzlich jedes Lebensmittel/jede Speise ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann.

Je weiter an der Basis ein Lebensmittel oder eine Lebensmittelgruppe steht, desto größer sollte sein/ihr Anteil an der täglichen Ernährung sein bzw. desto häufiger sollte das Lebensmittel/die Lebensmittelgruppe Bestandteil von Rezepten sein.



Abbildung 4.1: Österreichische Ernährungspyramide

GUT ZU WISSEN

Verantwortliche in der Gemeinschaftsverpflegung sollten die Pyramide bzw. grundsätzliche Ernährungsempfehlungen kennen! Das Angebot in der Kantine oder z. B. im Kindergarten soll es Ihren Essengästen ermöglichen, diese Empfehlungen einzuhalten. Und natürlich sind dies auch Empfehlungen, die von persönlichem Nutzen sein können.

* Modifizierte Empfehlungen gelten z. B. für Kinder unter einem Jahr oder für Schwangere und Stillende. Interessierte finden passende Informationen unter: www.richtigessenvonanfangen.at

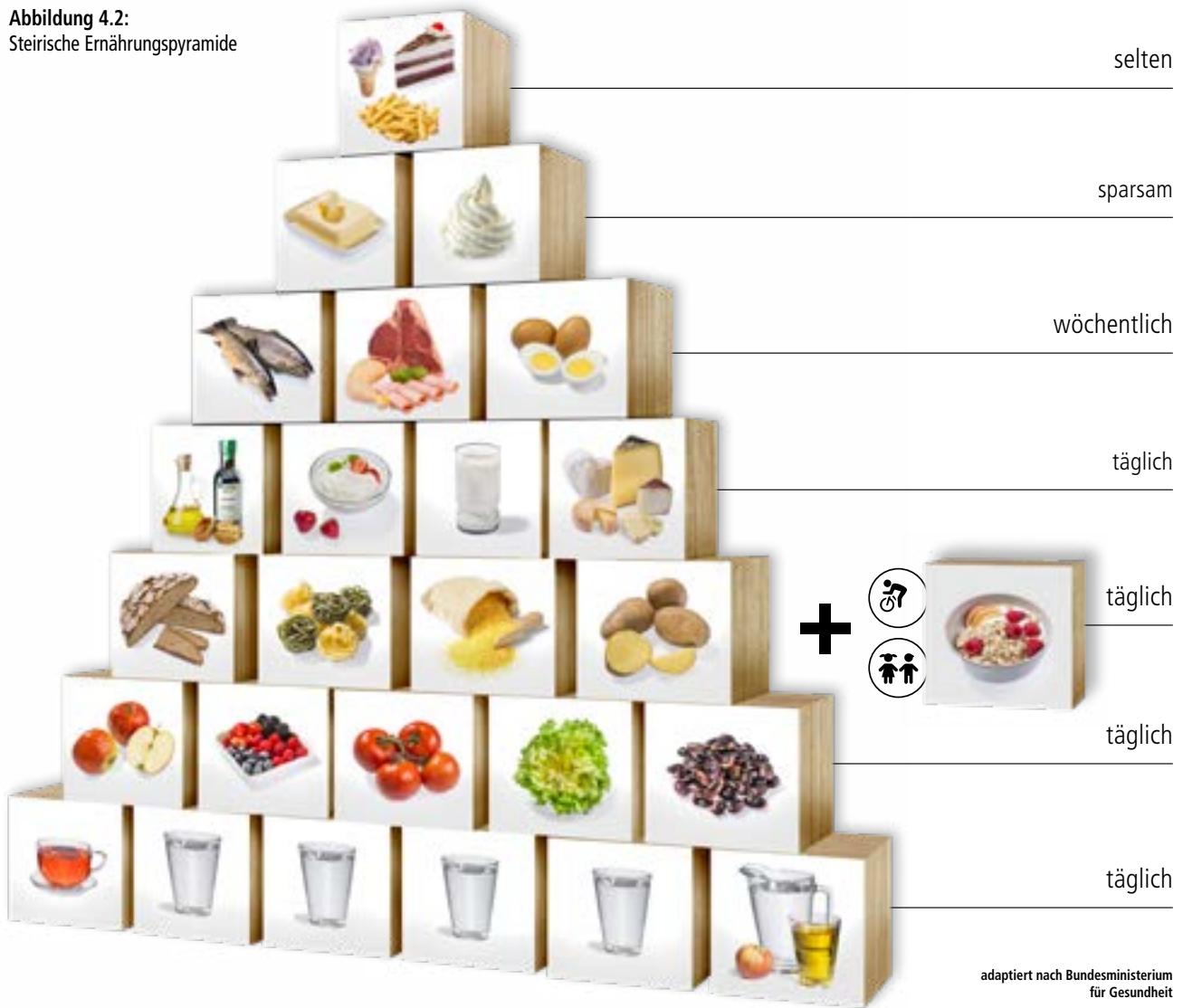
Steirische Ernährungspyramide – regionalisierte Form der österreichischen Pyramide

Die steirische Ernährungspyramide wurde von der Landwirtschaftskammer Steiermark initiiert und 2016 gemeinsam mit dem Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, aktualisiert.

Sie ist die regionalisierte Form der offiziellen österreichischen Ernährungspyramide und verbindet den gesunden

Genuss mit dem klimafreundlichen Genuss. So sollen sich auf einem steirischen Teller natürlich auch Polenta, Käferbohnen und Bauernbrot wiederfinden. Und Obst und Gemüse isst man natürlich am besten, wenn es Saison hat – darauf machen die zur steirischen Ernährungspyramide gehörigen Materialien aufmerksam.

Abbildung 4.2:
Steirische Ernährungspyramide



GUT ZU WISSEN

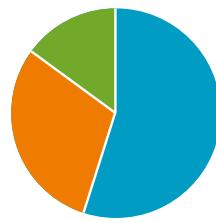
Das Poster der steirischen Ernährungspyramide kann bei der Landwirtschaftskammer Steiermark kostenfrei bezogen werden. Weitere Informationen sowie Download und Bestellung (Poster, Ernährungswürfel) unter: www.gscheitessen.at/ernaehrungspyramide.

Die Hauptnährstoffe im Überblick

Kohlenhydrate, Fette und Öle sowie Eiweiß liefern uns Energie (kcal) und lebensnotwendige Nährstoffe. Durch eine ausgewogene Ernährung, die sich an der Ernährungspyramide orientiert, führen wir uns diese Nährstoffe in optimaler Relation zu.

Abbildung 4.3: Ideale Zusammensetzung der Hauptnährstoffe in der Ernährung

- Kohlenhydrate
- Fette
- Eiweiß



Kohlenhydrate – die Basis der Ernährung

(1 g Kohlenhydrat liefert 4 kcal)

Mind. 50 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr sollten aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln bestehen. Dabei sind komplexe Kohlenhydrate in Form von stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte) zu bevorzugen. Diese enthalten zusätzlich reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

Zucker kann Bestandteil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sein. Es sollte allerdings nicht mehr als 10 % des täglichen Energiebedarfs über freien Zucker zugeführt werden. Zu dieser Menge zählt z. B. der Zucker in Süßigkeiten und Mehlspeisen, aber auch z. B. der Zucker in Fruchtsäften und im Honig.

Fette und Öle – die Energieträger

(1 g Fett liefert 9 kcal)

Maximal 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr sollten bei Erwachsenen aus Fetten und Ölen bestehen. (Bei Kindern bis unter 15 Jahren sowie bei Schwangeren und Stillenden kann der Fettanteil etwas höher sein.) Diese liefern lebensnotwendige Fettsäuren sowie fettlösliche Vitamine. Qualitativ hochwertige pflanzliche Öle sind zu bevorzugen.

Eiweiß – der Baustoff unseres Körpers

(1 g Eiweiß liefert 4 kcal)

Ca. 15 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr sollten aus Eiweiß bestehen. (Der genaue Eiweißbedarf errechnet sich nach dem Alter und dem Körpergewicht.) Hier ist auf eine Ausgewogenheit zwischen tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen zu achten! Eiweiß versorgt uns mit lebensnotwendigen Aminosäuren.

GUT ZU WISSEN

Biologische Wertigkeit, oder wie wertvoll ist Eiweiß aus verschiedenen Quellen? Die biologische Wertigkeit gibt an, wie viel Gramm körpereigenes Eiweiß aus 100 g Nahrungseiweiß gebildet werden können. Tierisches Eiweiß hat im Allgemeinen eine höhere Wertigkeit, jedoch kann die Kombination von verschiedenen pflanzlichen Nahrungsmitteln bzw. die Kombination von pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln die biologische Wertigkeit deutlich erhöhen. Hühnerei hat beispielsweise eine biologische Wertigkeit von 100, die Kombination von Hühnerei und Erdäpfel hat aber eine biologische Wertigkeit von 136.

Tabelle 4.1: Eiweißquellen clever kombiniert

	Milch und Milchprodukte	Ei	Brot, Getreide
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen)		X	X
Brot, Getreide	X	X	
Erdäpfel	X	X	

X = gute Kombination; z. B. Käferbohnensalat mit Ei, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Müsli mit Joghurt, Nudelgratin, Erdäpfel mit Kräutertopfen, Erdäpfel mit Spiegelei

Und was ist mit Alkohol?

(1 g Alkohol liefert 7 kcal und liegt damit knapp hinter Fett). Geringe Mengen an Alkohol können in der Ernährung eines gesunden erwachsenen Menschen

toleriert werden, empfohlen werden sie jedoch nicht. Aus gesundheitlicher Sicht wäre ein abstinenter Lebensstil empfehlenswert.

Die Lebensmittelgruppen im Überblick

Getränke

Der Mensch besteht zu einem Großteil aus Wasser, das wichtige Funktionen erfüllt. Schon bei zwei Prozent Flüssigkeitsverlust vermindert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Konzentrations- und Reaktionsvermögen lassen nach, starkes Durstgefühl, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung sind weitere Folgen.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Täglich mindestens 6 Portionen alkoholfreie, energiearme Getränke

Als Maß für eine Portion dient das Glas.

Empfehlenswerte Durstlöscher sind alkoholfreie und energiearme Getränke wie Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Studien zeigen, dass ein hoher Konsum zuckergesüßter Getränke mit einem erhöhten Adipositasrisiko assoziiert ist. Das betrifft Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Grundsätzlich ist ein natürlicher Zuckergehalt gegenüber zugesetztem Zucker zu bevorzugen. Weniger oder nicht empfehlenswert sind deshalb Nek-

tar, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsirup oder Limonaden, die nur wenig Fruchtsaft, aber reichlich zugesetzten Zucker enthalten. Alkoholhaltige Getränke sind als Durstlöscher ebenfalls nicht empfehlenswert. Für Kinder nicht empfehlenswert sind zudem Getränke mit Süßstoffen (z. B. E960 Stevioglycoside, E951 Aspartam, ...), Azofarbstoffen (z. B. E102 Tartrazin) oder Koffein (oder Teein).

Teein hat dieselbe chemische Struktur wie Koffein. Eine Tasse Schwarzttee bzw. Grüntee enthält ca. 50 mg Koffein, ein halber Liter koffeinhaltiger Softdrink ca. 40 mg und eine Tasse Kaffee ca. 80 mg. Eine Dose (250 ml) Energy-Drink enthält ebenfalls ca. 80 mg Koffein. Bei einem 10-jährigen Kind (Gewicht ca. 30 kg) kann der Konsum von koffeinhaltigen Getränken zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen. Mit steigender Dosis (ab einer Aufnahme von ca. 100 mg Koffein) können auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten.

Gegen den täglichen moderaten Konsum von Kaffee, Schwarzttee (3-4 Tassen á 150 ml) und anderen koffeinhaltigen Getränken ist bei Erwachsenen aber nichts einzuwenden.

Milch und Milchprodukte zählen ebenso wie purer Fruchtsaft zu den Nahrungsmitteln und nicht zu den Getränken.

Tabelle 4.2: Beurteilung von Getränken

Empfehlenswert (alkoholfrei, energiearm)	Wenig empfehlenswert (zugesetzter, aber moderater Zuckergehalt)	Nicht empfehlenswert (zugesetzter hoher Zuckergehalt; > 6,7 g Zucker/100 ml)
Leitungs- oder Tafelwasser	Nektar (25-50 % Frucht, zugesetzter Zucker)	Limonaden (3-15 % Frucht, hoher zugesetzter Zuckeranteil)
Mineralwasser (still, mild, prickelnd)*	Fruchtsaftgetränke (6-30 % Frucht, zugesetzter Zucker)	Cola- und Eisteegeränke (hoher zugesetzter Zuckeranteil)
Ungesüßte, nicht aromatisierte Früchtetees, Rotbuschtee	Wellnessgetränke („Wasser mit Geschmack“, zugesetzter Zucker)	Energy-Drinks (hoher zugesetzter Zuckeranteil)
Fruchtsaft gespritzt (3 Teile Wasser, 1 Teil Fruchtsaft; entspricht einem Fruchtsaftanteil von 25 %)		Sirup in der üblichen Verdünnung (hoher zugesetzter Zuckeranteil)
Gemüsesaft gespritzt		Alkoholhaltige Getränke
Aromatisiertes Leitungswasser (Wasserkaraffen mit z. B. Minze, Zitronenscheiben, Orangenscheiben, Erdbeerstückchen, Gurkenscheiben, Basilikum)		Für Kinder zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • Getränke mit Süßstoffen** • Getränke mit Azofarbstoffen** • Getränke mit künstlichen Aromen** • Getränke mit Koffein/Teein (für Kinder unter 10 Jahren)***

* Um die täglich empfohlene Kalziummenge leichter zu erreichen, ist für Senior*innen kalziumreiches Mineralwasser sinnvoll (> 150 mg pro Liter).

** Achten Sie auf die Zutatenliste der Produkte! Hier sind die zu meiden Stoffe angeführt. Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen gefärbt sind, müssen zusätzlich den Warnhinweis tragen: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.

*** Zu meiden sind z. B. Eisteeprodukte auf Schwarztée- und Grünteebasis.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Käferbohnen, Linsen, Kichererbsen etc.) und Obst versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, sind aber gleichzeitig meist kalorien- und fettarm. Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall. Auch bei der Vorbeugung von Krebs können Obst und Gemüse eine wichtige Rolle spielen.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst, davon 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst

Als Maß für eine Portion dient die Faust oder die offene Hand: Großstückiges (ein Apfel, eine Orange, ...) passt in eine Hand, kleingeschnittenes oder kleinstückiges Gemüse und Obst (Erdbeeren, ...) passen z. B. in zwei Hände, die zur Schale gehalten werden.

Kleine Lebensmittel wie Erbsen, Beeren oder Trauben können unzerteilt leicht von Kleinkindern verschluckt werden. Unerhitzte Sprossen und Tiefkühlbeeren/Tiefkühlgemüse sind für empfindliche Personengruppen nicht geeignet.

Getreide und Erdäpfel

Getreide und Erdäpfel liefern vor allem Kohlenhydrate. Damit eine lange Sättigung garantiert ist, sollte bei Getreide vor allem die Vollkornvariante verwendet werden, und Erdäpfel sollten so wenig verarbeitet wie möglich angeboten werden. Neben der Stärke sind v. a. bei Vollkornprodukten auch Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe enthalten. Letztere sind besonders interessant. Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt nämlich das Risiko für diverse ernährungsmittelbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes oder diverse Krebserkrankungen (z. B. Dickdarmkrebs). Sie beugt Übergewicht vor und hilft den Heißhunger hintanzuhalten.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

**Täglich 4 Portionen Getreide oder Erdäpfel.
Für sportliche Personen oder Kinder 5 Portionen**

Als Maß für eine Portion dient die Hand:

Brot = 1 Handfläche

(1 ½ Handflächen für 1- bis 3-jährige Kinder)

Getreideflocken = 1 Hand voll

(2 Hände voll für 1- bis 10-jährige Kinder)

Erdäpfel, Nudeln (gekocht), Reis (gekocht) = 2 Fäuste

(3 Fäuste für 1- bis 3-jährige Kinder)

Fette und Öle, Nüsse, Samen

Pflanzliche Öle liefern Vitamine und essentielle Fettsäuren, die wir für das richtige Funktionieren unseres Körpers brauchen. Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöle sind wichtige Omega-3-Fettsäure-Lieferanten.

Nüsse, insbesondere Walnüsse, sind ebenfalls eine wertvolle Omega-3-Fettsäurequelle, und Samen versorgen uns mit vielen Mineralstoffen. So sind z. B. Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne reich an Eisen.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Für Kinder von 1-10 Jahren insgesamt 5 Teelöffel

Bei Kleinkindern unter 3 Jahren ist noch Vorsicht bei Nüssen & Co geboten, diese können leicht versehentlich eingeatmet werden, deshalb nur fein gerieben (verarbeitet in Speisen) anbieten.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind in Österreich DIE traditionellen Kalziumlieferanten und gehören zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung einfach dazu. Bevorzugt werden sollten grundsätzlich fettarme Milch und Milchprodukte ($\leq 1,8\%$ Fett) sowie Käsesorten mit einer Fettstufe von max. 45-50 % F. i. T. und Topfen mit einer max. Fettstufe von 20 % F. i. T. Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen („Eckerlkäse“) sind üblicherweise sehr salzig und sollten deshalb nur sparsam eingesetzt werden – in der Kinderernährung besser meiden.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte, davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Joghurt, ...) und 1 Portion „gelb“ (Käse)

Als Maß für eine Portion dient das Glas/der Becher oder die Hand: Milch, Joghurt, Buttermilch = 1 Glas bzw. ein Becher ($\frac{1}{2}$ Glas oder ein $\frac{1}{2}$ Becher für 1- bis 3-jährige Kinder); Käse: 2 handflächengroße dünne Scheiben (1 bis 1,5 Scheiben für 1- bis 10-jährige Kinder), Hüttenkäse: 1 Faust

Bei Kindern sind Produkte mit Süßstoffen sowie Azofarbstoffen zu meiden. Produkte mit Koffein sind bei unter 10-Jährigen ebenfalls zu meiden und fettarme Milch und Milchprodukte sind erst für Kinder ab dem 3. Lebensjahr geeignet. Weiters sind unerhitzte Rohmilch und Rohmilchprodukte für empfindliche Personengruppen nicht geeignet. (Achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“ auf der Verpackung.)



Pflanzliche Drinks, z. B. Hafer-, Mandel-, Dinkel- oder Sojagetränke, können geschmacklich auch in der Kinderernährung interessant sein, sollten Kuhmilch jedoch nicht vollständig ersetzen.

Tabelle 4.3: Bewertung von Milch und Milchprodukten zum Löffeln und Trinken

Empfehlenswert (natur/ungesüßt/natürlich gesüßt durch Zusatz von frischen Früchten)*	Wenig empfehlenswert (zugesetzter, aber moderater Zuckergehalt)	Nicht empfehlenswert (Hoher Zucker- und/oder Fettgehalt: Gesamtzuckergehalt $> 11,5\text{ g}/100\text{ ml/g}$, Gesamtzuckergehalt $> 30\text{ g}/\text{Gebinde}$, Fettgehalt $> 4,2\text{ g}/100\text{ ml/g}$)
(Fettarme) Milch	Kakao	Dessertcremes, -joghurts und -puddings
Buttermilch	Milchmischerzeugnisse wie z. B. Joghurtdrinks, Molkedrinks	Unerhitzte Rohmilch und Rohmilchprodukte für empfindliche Personengruppen
Kefir, Sauer-, Bifidus-, Acidophilusmilch		Für Kinder zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • Produkte mit Azofarbstoffen** • Produkte mit Süßstoffen** • Produkte mit künstlichen Aromen** • Fettarme Milch und Milchprodukte (für Kinder unter 3 Jahren) • Produkte mit Koffein/Teein (für Kinder unter 10 Jahren)***
(Fettarmes) Naturjoghurt		
Molke		

* Milch und Milchprodukte enthalten von Natur aus Zucker (Milchzucker = Lactose) und Fett.

** Achten Sie auf die Zutatenliste der Produkte! Hier sind die zu meidendenden Stoffe angeführt. Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen gefärbt sind, müssen zusätzlich den Warnhinweis tragen: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.

*** Zu meiden ist z. B. koffeinhaltiger Eiskaffee.

Eier

Eier überzeugen durch ihr hochwertiges Eiweiß, enthalten aber auch Vitamine und Mineralstoffe.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Wöchentlich bis zu drei 3 Eier für Erwachsene, für Kinder weniger. Hier werden auch die verarbeiteten Eiermitgezählt(z. B. Eier im Knödelteig). Eingelegentlich höherer Eierkonsum (z. B. zu Ostern) ist durchaus in Ordnung.

Speisen mit rohen/nicht durchgegartem Eiern (z. B. weiches Ei, Spiegelei, Tiramisu) sind für empfindliche Personengruppen nicht geeignet.

Fisch

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant, kann aber auch – wenn er etwas fetter ist – eine geeignete Omega-3-Fettsäurequelle sein. Meeresfische sind zusätzlich eine natürliche Quelle für die Jodaufnahme.

Omega-3-Fettsäuren braucht der Mensch. Sie sind lebensnotwendig und gesundheitsförderlich. Optimale Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Meeresfische, wie z. B. Makrele, Lachs und Hering. Heimische Kaltwasserfische wie Saibling oder (Lachs-)Forelle können ebenfalls zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beitragen, und auch pflanzliche Öle sind dazu geeignet.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch, bevorzugt 1 Portion heimische Fischarten wie Saibling, Forelle und Karpfen, und 1 Portion fettreiche Meeresfische wie Lachs, Hering oder Makrele.

Wird auf Meeresfisch verzichtet, sollen Erwachsene zusätzlich 1 EL Rapsöl pro Tag verspeisen, Kinder sollen mind. 1 Teelöffel (4- bis 10-Jährige 1,5 Teelöffel) Rapsöl pro Tag konsumieren. Als Maß für eine Portion dient die Hand: 1 Portion Fisch ist in etwa so groß wie ein Handteller oder eine Handfläche (bei 1- bis 10-jährigen Kindern).

*Speisen mit rohem Fisch (z. B. Sushi) sind für empfindliche Personengruppen nicht geeignet. Des Weiteren sind Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht wegen möglicher Schwermetallbelastung für die Verpflegung von Schwangeren zu meiden. Auf eine sorgfältige Entfernung der Gräten muss besonders bei Kindern und Senior*innen geachtet werden.*

Fleisch

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Es liefert hochwertiges Eiweiß und verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings nehmen wir teilweise auch erhebliche Mengen an gesundheitlich problematischen Stoffen durch Fleisch und Wurst auf, z. B. gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz. Und: Fleisch kann uns nicht mit sekundären Pflanzenstoffen und wichtigen Ballaststoffen versorgen. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen wesentlich mehr Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Wöchentlich maximal 3 Portionen Fleisch und Fleischprodukte (inklusive Wurst). Rotes Fleisch (wie z. B. Rind, Schwein und Lamm) und Wurstwaren eher selten essen.

Als Maß für eine Portion dient die Hand: 1 Portion Fleisch ist in etwa so groß wie ein Handteller (finger-dick) oder eine Handfläche (bei 1- bis 10-jährigen Kindern).

Rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) sind für empfindliche Personengruppen nicht geeignet.

Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte

Fett ist ein wertvoller Energieträger. Tierische Fette liefern aber vermehrt gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die die Blutfette negativ beeinflussen können.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Streich-, Back- und Bratfette, wie Butter, Margarine oder Schmalz, und fettreiche Milchprodukte, wie Schlagobers, Sauerrahm, Crème fraîche, sparsam verwenden.

GUT ZU
WISSEN

Butter und Margarine unterscheiden sich vom Fettgehalt kaum. Die Fettzusammensetzung kann jedoch variieren. Margarine ist das künstliche Ersatzprodukt für Butter und enthält Aromastoffe und Zusatzstoffe.

Fettes, Süßes und Salziges

Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fastfood-Produkte, Knabbergebäck, gepökelte Lebensmittel und Limonaden sind ernährungsphysiologisch weniger empfehlenswert und sollten selten konsumiert werden. Diese Lebensmittel sind kalorienreich und/oder enthalten meist einen hohen Anteil an Fett, Zucker oder Salz, aber einen geringen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

EMPFEHLUNG FÜR EINE EINZELPERSON

Selten konsumieren! Maximal eine Portion Fettes, Süßes oder Salziges sollte täglich aufgenommen werden. Für Kinder im Alter von 1 bis 10 Jahren wird empfohlen, diese nicht täglich zu konsumieren.

Als Maß für eine Portion dient die Hand oder das Glas.

Wie viel sollte gegessen werden?

Wie groß der Energiebedarf ist und wie groß damit verbunden die Essensportion sein soll, ist keine konstante Größe. Vielmehr wird sie durch Faktoren wie Körpergröße, Geschlecht, Gewicht und körperliche Aktivität beeinflusst. Im vorigen Abschnitt wurden deshalb die empfohlenen Lebensmittelmengen pro Tag anhand üblicher Maße (z. B. Hand) besprochen. Dies ist für den Privatbereich durchaus ausreichend.

In der Gemeinschaftsverpflegung muss man aber mit bestimmten Mengen kalkulieren. Im Anhang haben wir deshalb für Sie die altersüblichen Lebensmittelmengen und Portionsgrößen dargestellt.

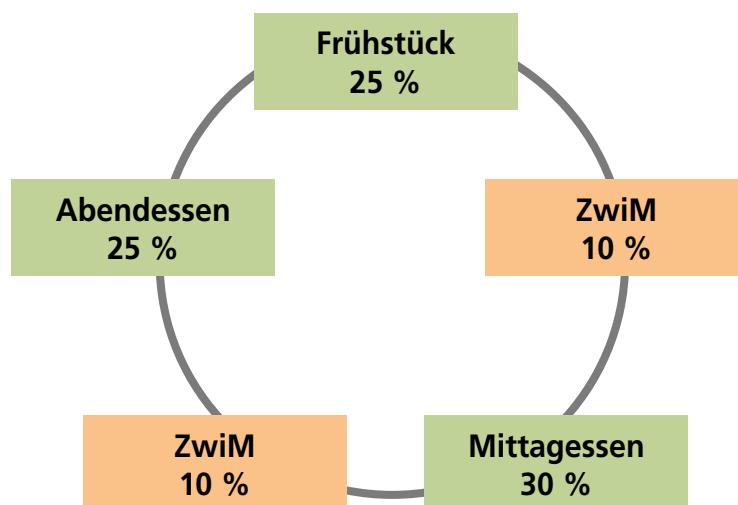
Des Weiteren haben wir für Sie den durchschnittlichen Energie- und Nährstoffbedarf verschiedener Altersgruppen in Tabellen dargestellt. Diese basiert auf den sogenannten D-A-C-H-Referenzwerten für Deutschland, Österreich und die Schweiz (D, A, CH). Die angegebenen Werte sollten im Wochendurchschnitt erreicht werden. Ob diese Werte durch den von Ihnen erstellten Speiseplan erreicht werden können, kann Ihnen nur eine professionelle Berechnung mit einem Nährwertprogramm zeigen.

Wie oft sollte gegessen werden?

Wichtig für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit ist nicht nur die richtige Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern auch deren Verteilung über den Tag. Je nach körperlicher Aktivität und Mahlzeitenumfang gelten 3 bis 5 Mahlzeiten pro Tag als Rahmen (6 bei Senior*innen). 5 Mahlzeiten haben allerdings nicht nur den

Vorteil, dass wir regelmäßiger mit Energie versorgt werden, unsere Ernährung ist dann auch oft vielfältiger, denn zur Jause werden meist andere Lebensmittel verzehrt als zu den Hauptmahlzeiten. Andererseits kann das 3-Mahlzeiten-Prinzip bei einer gewünschten Gewichtsabnahme unterstützend wirken.

Abbildung 4.4: Ideale Energiezufuhr, verteilt über den Tag



ZwiM = Zwischenmahlzeit

Bei fünf Mahlzeiten sollte die Aufteilung der Mahlzeiten folgendermaßen sein: drei Hauptmahlzeiten (zumindest eine warme Hauptmahlzeit, z. B. Mittagessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (z. B. Vormittags- und Nachmittagsjause). Die Tagesenergiemenge ist dabei aufgeteilt in: Hauptmahlzeit 30 %, kalte Hauptmahlzeit jeweils 25 %, Zwischenmahlzeit jeweils 10 %. Bei drei Mahlzeiten pro Tag ist die Energieaufteilung entsprechend anzupassen.



Stock / warezmedia

Nährstoffe und gute Lebensmittelquellen

Kennzeichen und gleichzeitig Grundvoraussetzung einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung ist die Lebensmittelvielfalt. Ist man einseitig oder unausgewogen, kommt es zu Nährstoffdefiziten. Und dass Nährstoffdefizite keine Seltenheit sind, zeigen diverse Untersuchungen und Berichte, so z. B. der Österreichische Ernährungsbericht. Von Nährstoffdefiziten können im Übrigen Menschen mit Untergewicht, Menschen mit normalem Körpergewicht und auch Menschen mit Übergewicht betroffen sein. Das

Körpergewicht hat hier keine Aussagekraft. In folgender Tabelle haben wir für Sie die Nährstoffe dargestellt, die in ihrer Zufuhr problematisch sind. Dafür wurden unter anderem die Ergebnisse aus dem Ernährungsbericht 2017 herangezogen. Dies ist keine Tabelle, die Sie als Verantwortliche für die Gemeinschaftsverpflegung auswendig lernen müssen. Sie soll aber aufzeigen, wie wichtig eine ausgewogene und vor allem abwechslungsreiche Ernährung ist.

GUT ZU WISSEN

Zu Nährstoffdefiziten kommt es, wenn man zu wenig vom Richtigen isst oder grundsätzlich zu wenig isst. Das betrifft auch ganz „normale“ Mischköstler*innen, die Fleisch und Fisch essen, aber beispielsweise zu wenig Gemüse und Vollkornprodukte.



Stock / iStock

Tabelle 4.4: Potentiell kritische Nährstoffe sowie gute natürliche Quellen*

Nährstoff	Gute Quellen
Eisen	Fleisch (Pseudo-)Getreide: Haferflocken, Hirse, Quinoa, Amaranth, ... Gemüse und Hülsenfrüchte: Spinat, Feldsalat, Kohlgemüse, Erbsen, Linsen, ... Nüsse und Samen: Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, ...
Folsäure	Gemüse und Hülsenfrüchte: Spinat, Feldsalat, Brokkoli, Spargel, Fenchel, Karfiol, Erbsen Obst: Weintrauben, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren Eier Vollkornprodukte
Jod	Jodiertes Speisesalz (auch Meersalz muss mit Jod angereichert sein), Meeresfische
Kalium	Obst: Trockenobst, Bananen, Himbeeren, Honigmelone, Johannisbeeren, Kiwi Gemüse: alle Kohlarten, Hülsenfrüchte, Karotten, Kohlrabi, Kürbis, Mais, Rettich, Schwarzwurzeln, Sellerie, rote Paprika, Tomaten, Fenchel Nüsse: Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln Getreide: Dinkel, Roggen, Buchweizen
Kalzium	Milch und Milchprodukte: Käse (je härter der Käse, desto mehr Kalzium enthält er), Milch, Sauermilch, Buttermilch, Topfen, Molke, Joghurt Gemüse und Hülsenfrüchte: Kresse, Petersilie, Brokkoli, Kohlrabi, Soja, Fenchel Saaten und Nüsse: Mohn, Sesam, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien Kalziumreiche Mineralwässer (über 150 mg Ca/l)
Vitamin B₁₂	v. a. Rind, Schwein, Eier, Milch, Käse, die meisten Fischarten
Vitamin D	Fisch: Hering, Forelle, Sardine, Lachs, Makrele, ... Pilze: Steinpilz, Champignon, Morchel, Eierschwammerl, ... Eier Käse Anmerkung: Tägliche Bewegung im Freien (bei Sonnenlicht) verbessert die Versorgung mit Vitamin D.
Vitamin E	Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Haselnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne

* Diese Tabelle wurde u. a. unter Berücksichtigung der Ergebnisse aus dem Ernährungsbericht 2017 erstellt.





Rahmenbedingungen

Einkauf mit Bedacht

In der Gemeinschaftsverpflegung spielen neben ernährungsphysiologischen Aspekten auch ökologische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Damit sind u. a.

gemeint: Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel, der Einkauf von Lebensmitteln aus biologischer Landwirtschaft und die Vermeidung von Müll.



Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards-Rahmenbedingungen: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checkliste.

Kauf Sie regional & saisonal

Spargel bereits im Jänner und Tomaten das ganze Jahr über? – Ein volles Aroma und ein hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind nur dann in Obst und Gemüse enthalten, wenn diese ausreichend Zeit hatten zu reifen. Das spricht dafür, bewusst saisonal und regional einzukaufen. Auch die Umweltbelastung ist geringer, wenn die Transportwege kürzer ausfallen. Sie brauchen Bananen, Kiwis und Orangen nicht völlig aus Ihrem Angebot verbannen, sollten jedoch hinterfragen, wann es sinnvoll ist, diese zum Teil tropischen Obstsorten anzubieten. Im Sommer und Herbst kann ein umfangreiches Angebot an heimischen Obst- und Gemüsesorten genutzt werden. Wohingegen die Auswahl österreichischer Produkte vor allem bei Obst

im Winter eher eingeschränkt ist und durch nicht-heimische Waren ergänzt werden kann. Doch auch bei Produkten, die nicht an eine Saison gebunden sind, ist es wichtig, auf die Regionalität zu achten. Kauft man regionale Produkte, werden lokale Arbeitsplätze und Betriebe mitgesichert und die Wertschöpfung bleibt in der Region. Regionaltypische Produkte, die sich von der „breiten Masse“ unterscheiden – wie verschiedene Käsesorten, Obst- und Gemüsesäfte, unterschiedliche Öle –, sorgen außerdem auch für geschmackliche Vielfalt. Mit dem Kauf der regionalen Produkte und Spezialitäten tragen Sie dazu bei, dass diese geschmackliche Vielfalt erhalten bleibt.

Tipps und Anregungen für mehr regionale und saisonale Produkte

Versuchen Sie saisonales Gemüse in jedes Menü/Gericht einzubauen. Werfen Sie einen Blick auf den Saisonkalender im Anhang und beginnen Sie die Speisenplanung zuerst beim Gemüse und planen dann, was gut dazu passen könnte. Ideen für Ihren saisonalen Speiseplan finden Sie im Kapitel 9, „Hilfreiches“.

Sofern keine regionale und saisonale Frischware verwendet werden kann, sollten Sie **regionale Tiefkühlkost** (Kältekonservierung) gegenüber Konservenkost (Hitzebehandlung) bevorzugen, da eine Konservierung durch Kälteinwirkung nährstoffschonender ist. Weiters ist Dosengemüse oft gesalzen und Dosenobst gezuckert.

Fordern Sie bei Ihren Lieferanten Informationen über die Herkunft Ihrer Lebensmittel an und führen Sie **Listen Ihrer regionalen Produkte**. Beginnen Sie mit jenen Lebensmitteln, die quantitativ die größte Rolle spielen. Stellen Sie diese Information Ihren Kund*innen z. B. im Infokasten zur Verfügung. Besser noch: Hängen Sie Bilder von Ihren regionalen Lieferanten bzw. dem Bauernhof auf. Auch die **Auszeichnung von regionalen Produkten auf der Speisekarte** zeigt Ihr Engagement!

Hierzu bietet die österreichische Landwirtschaftskammer eine Zertifizierungsmöglichkeit an.

Mit der Initiative GUT ZU WISSEN informieren Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe freiwillig und transparent über die Herkunft von Fleisch, Milch und Milchprodukten sowie Eier und die Haltungsformen der Legehennen und geben Ihren Gästen damit Klarheit und Sicherheit.

Mehr zu „Gut zu wissen“ finden Sie hier: www.gutzuwissen.co.at/referenzen-gastronomie/ablauf

War Regionalität für Sie noch kein großes Thema, dann versuchen Sie einen **Einstieg mit den „Klassikern“**: Brot und Gebäck, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Erdäpfel, Gemüse sowie Kernöl und Honig werden von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen gerne regional gekauft. Auch Eiproducte (Eipulver, Flüssigei) gibt es aus Österreich. Wählen Sie bevorzugt die Produkte aus Freilandhaltung. Vermeiden Sie jedenfalls Käfigeier(-produkte) aus dem Ausland. Die Käfighaltung von Legehennen ist in Österreich übrigens verboten.

Gut verfügbare heimische Fischarten sind zum Beispiel Karpfen, Amur, Saibling oder Zander.

So bleiben Sie mit dem Budget im Rahmen

- Setzen Sie auf langfristige Lieferbeziehungen direkt mit einem Vertragsbauern!
Fragen Sie Bäuerinnen und Bauern an, ob direkt für Sie produziert werden kann, und garantieren Sie Abnahmemengen. Dies kann zu einem akzeptablen Preis verhelfen und bietet Ihnen und dem Betrieb Sicherheit.
Ein Beispiel aus der Praxis finden Sie hier: www.landschafftleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung#seniorenheime → Qualität für Wiener Pensionisten
- Kaufen Sie in der Saison ein.
- Verwenden Sie weniger Fleischdelikteile.
Wunderbare Ragouts können Sie z. B. auch aus ausgelösten Hühnerteilen herstellen – es muss nicht das Filet sein.
- Überarbeiten Sie Ihren Speiseplan. Ist es möglich, mehr kostengünstige vegetarische Speisen anzubieten?
- Optimieren Sie Ihre Überproduktion bzw. vermeidbare Lebensmittelabfälle. Investieren Sie frei werdendes Budget in mehr regionale Produkte.



Nutzen Sie die verschiedenen Hilfestellungen für Ihren regionalen Einkauf:

Übersicht auf der Website der Umweltberatung

Die Umweltberatung zeigt mit einer Adressliste, wo man heimischen Fisch kaufen kann.
www.umweltberatung.at/heimischer-fischgenuss



Direktvermarktersuchmaschine auf der Website von „Gutes vom Bauernhof“

Die Suchmaschine ermöglicht Ihnen in wenigen Schritten, steirische Direktvermarkter in Ihrer Nähe zu finden. Sie können nach Bundesland, Bezirk, Produkt und Bio-Anbieter suchen. Das Ergebnis kann dann weiter gefiltert werden, um nur Gastrolieferanten anzuzeigen. Es gibt hier aber auch die Möglichkeit, sich alle steirischen Gastrolieferanten auf einen Blick anzeigen zu lassen.

www.gutesvombauernhof.at

Landwirtschaftskammer Steiermark

Die Landwirtschaftskammer Steiermark kann Ihnen dabei helfen, Bezugsquellen für regional erzeugte Produkte in Ihrer Nähe zu finden.
<https://stmk.lko.at>

Bio Ernte Steiermark

Natürlich sind auch bei den Bioprodukten die Aspekte Regionalität und Saisonalität wichtig. Die Bio Ernte Steiermark unterstützt Sie bei der Suche nach geeigneten Lieferanten aus Ihrer Region! www.bio-austria.at → startseite → steiermark



Orientierungshilfen im Handel – AMA-Siegel

Zur leichteren Identifizierung heimischer Produkte wird von der Agrarmarkt Austria GmbH das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel sowie für biologisch produzierte Produkte das AMA-Bio-Siegel mit Ursprungsangabe Österreich vergeben.

Wo Lebensmittel mit AMA-Siegel auch für die Gemeinschaftsverpflegung erhältlich sind, zeigt Ihnen der VQL – Verein zur Förderung von Lebensmitteln mit erhöhter Qualität mit übersichtlichen Listen.

www.vql.at → Gemeinschaftsverpflegung → Informationsmaterial → Bezugsquellenliste

Ideen für die Ausschreibungsgestaltung in Richtung mehr regionale Produkte:

- Definieren Sie kleinere Lose. Einerseits können dadurch auch kleinere, regionale Anbieter mitbieten, andererseits ist dann abzuklären, ob eine Ausschreibung überhaupt nötig ist.
- Definieren Sie die Kriterien basierend auf österreichischen Gütesiegeln (z. B. die Qualitätskriterien aus der AMA-Kennzeichnung) als Mindestanforderung für die Eignung. Dies gilt insbesondere für Tierwohl-Standards.
- Definieren Sie kürzere Lieferzeiten, innerhalb derer ein Lieferant imstande sein muss nachzuliefern, damit Ihre Küche den Betrieb aufrechterhalten kann.
- Österreichische Beschaffungskriterien für öffentliche Einrichtungen finden Sie auf der Plattform www.nabe gv.at. Darüber hinaus gibt es z. B. die interessante Rubrik „Vergaberecht nutzen“ sowie einen Helpdesk dazu!

Verwenden Sie mehr Bioprodukte

Chemisch-synthetische Pestizide sind bei der Produktion von Bionahrungsmitteln verboten, genauso wie Gentechnik und leicht lösliche Düngemittel. Die Tiere bekommen mehr Auslauf und Tierarzneimittel werden nicht präventiv, sondern nur im Akutfall eingesetzt. Weiters dürfen Zusatzstoffe bei der Verarbeitung nur sehr eingeschränkt verwendet werden. Durch den vermehrten Einsatz von Bio kann man also auch unerwünschte Zusatzstoffe vermeiden. Im konventionellen Landbau sind europaweit über 300 Zusatzstoffe erlaubt, in der Biolandwirtschaft nur wenige. So sind etwa künstliche Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und Geschmacksverstärker vollständig

verboten. Ebenfalls verboten ist der Zusatz künstlicher Aromastoffe. Durch verschiedene Umweltaspekte ist Bio zudem klimafreundlicher, d. h. durch die Verwendung von biologisch produzierten Lebensmitteln schont man die Umwelt und fördert dadurch unsere Gesundheit. Die von vielen Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen befürchtete Kostensteigerung muss bei der Verwendung von Bio-Produkten aber nicht eintreten. Die „BIOFAIR II“-Studie belegt, dass eine Erhöhung des Bio-Anteils von bis zu 37 % möglich ist, ohne das Lebensmittelbudget insgesamt zu belasten.



Info: Schon 2001 beschloss der Landtag Steiermark, 25 % der in landeseigenen Großküchen eingesetzten Lebensmittel aus biologischer Produktion zu beziehen.

Tipps und Anregungen für mehr Bio – auch bei kleinerem Budget

Natürlich sind auch bei den Bioprodukten die Aspekte **Regionalität und Saisonalität** wichtig. Achten Sie deshalb bitte besonders auf jene Bio-Produktgruppen, die in der Steiermark in ausreichender Menge verfügbar sind. Dazu zählen: Milch und Milchprodukte, Eier, Rindfleisch, Getreide und Getreideprodukte.

Die Bio Ernte Steiermark unterstützt Sie bei der Suche nach geeigneten Lieferanten aus Ihrer Region!

www.ernte-steiermark.at

So erkennen Sie Bio-Produkte:

Alle (vor-)verpackten Biolebensmittel müssen seit 1. Juli 2010 mit dem EU-Bio-Logo gekennzeichnet werden. Weiters muss verpflichtend unmittelbar unter der Codenummer der Kontrollstelle (z. B. AT-BIO-301 für die Kontrollstelle „Austria Bio Garantie“) die geografische Herkunft angegeben werden. Produkte mit diesem Logo entsprechen zumindest den EU-Bio-Verordnungen.



Bio-Produkte können aber zusätzlich auch andere Gütesiegel tragen, wie z. B. das Bio-Siegel der AMA oder das Verbandslogo von Bio Austria. Produkte mit dem Verbandslogo erfüllen zusätzlich zu den EU-Vorgaben die Richtlinien des Vereins Bio Austria. So gelten z. B. hinsichtlich Düngung, Tierhaltung, Futtermittel und Verarbeitung über das gesetzliche Mindestmaß hinausgehende Anforderungen.



Auch bei nicht verpackten Produkten können Sie überprüfen, ob es sich um ein Bio-Produkt handelt. So müssen auf dem **Lieferschein bzw. der Rechnung ein Bio-Hinweis** und die Bio-Kontrollnummer angegeben werden. Lassen Sie sich zudem auch das gültige Bio-Zertifikat Ihres Lieferanten zuschicken.



So bleiben Sie mit dem Budget im Rahmen.

- Kaufen Sie Bio-Gemüse und Bio-Obst kostengünstig in der Saison und aus der Region.
- Schließen Sie langfristige Liefervereinbarungen ab. Diese können zu einem akzeptablen Preis verhelfen und bieten Ihnen und den Biobetrieben Sicherheit.
- Entscheiden Sie sich für einzelne Komponenten und kaufen Sie diese dann in größeren Mengen ein. Von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen werden beispielsweise gerne Milch und Milchprodukte aus biologischer Produktion gekauft. Sie können auch einzelne Lebensmittel aus der Kategorie Trockenware zu Beginn in Bio-Qualität kaufen, z. B. Mehl, Nudeln, Müsli etc. Diese Produkte sind das ganze Jahr über erhältlich und lassen sich gut lagern.
- Ersetzen Sie kostenintensive Fertigprodukte nach Möglichkeit durch Selbstgemachtes.
- Möchten Sie auch Biofleisch verwenden, schrecken aber vor dem Preis zurück, dann versuchen Sie z. B. nicht nur die Edelteile zu kaufen. Erstellen Sie stattdessen das ganze Tier und verwerten Sie es vollständig. Dies ist natürlich nur möglich, wenn gewisse Voraussetzungen erfüllt sind (Küchenausstattung, Wissen um die Zerlegung, ...). Leichter umzusetzen ist das regelmäßige Einplanen von kostengünstigen vegetarischen Gerichten, die das Biofleisch kostenmäßig „mittragen“, bzw. die Bevorzugung von Gerichten mit kleinerem Fleischanteil.
- Nutzen Sie bestehende Spezialrezeptsammlungen! Im Kochbuch „Groß Kochen mit steirischen Bio-Produkten – Rezepte aus steirischen Großküchen“ präsentieren öffentliche steirische Großküchen ihre kalkulierten Rezepte. Das Kochbuch ist online verfügbar unter: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteGV

Beispiele aus der Praxis:

- Betriebe, die mit kleinem Budget einen Bioanteil von über den hier genannten 25 % aufweisen, finden Sie z. B. hier beschrieben: www.landschafttleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung
- Auf der deutschen Seite www.biomentorenwebsite.wordpress.com zeigen Führungskräfte aus Betrieben der Gemeinschaftsverpflegung, wie Bio bei ihnen funktioniert (siehe Mitglieder, inkl. Speisepläne).
- Steckbriefe und Verkaufspreise finden Sie auch in der Publikation „Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen“ unter: www.oekolandbau.de/uploads/tx_oekolborder/053016.pdf



Zertifizierte Bioprodukte sind streng kontrolliert und die Produktion entspricht nachweislich der EU-Bio-Verordnung. Ist ein Produkt nicht biozertifiziert, kann es im Sinne der steirischen Mindeststandards nicht als Bioprodukt gezählt werden.

Nachhaltiger Fischgenuss

Besonderes Augenmerk sollte auf die Herkunft der angebotenen Fische fallen, denn laut FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) sind gut 30 % der weltweiten Fischbestände überfischt bzw. sind die Bestände bereits zusammengebrochen. Bei weiteren 60 % sind wir am Maximum angekommen. Auch die Aquakultur, also die Zucht von Fisch und Meeresfrüchten,

trägt zur Überfischung bei, denn das Futter besteht oft aus Fischmehl oder -öl, wiederum gewonnen aus Wildfischerei. Darüber hinaus haben die Tiere oft zu wenig Platz und sind daher anfällig für Krankheiten. Deswegen werden Arzneimittel in großen Mengen vielfach vorbeugend eingesetzt.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINEN NACHHALTIGEN FISCHGENUSS

Nutzen Sie die verschiedenen Hilfestellungen für Ihren nachhaltigen Fischeinkauf:

Achten Sie bei nicht heimischem Fisch und Meeresfrüchten auf das MSC-Logo bzw. das ASC-Logo. Diese Logos stehen für eine anerkannte bestandserhaltende und umweltschonende Fischerei bzw. Aquakultur. Nutzen Sie die Onlinelieferantensuche (B2B) auf der Website von MSC, um solche Produkte schnell zu finden: www.msc.org/wo-kaufen/lieferantendatenbank



Nutzen Sie auch den WWF-Fischratgeber für den Kauf von nachhaltigem Fisch.
Im Internet unter: <https://fischratgeber.wwf.at/>

Mehr zum Thema ökologischer und umweltverträglicher Fischgenuss können Sie in der Informationsbroschüre der Umweltberatung nachlesen: www.umweltberatung.at/fisch-nachhaltig-aufgetischt.

Auf der Website der Umweltberatung finden Sie auch eine Übersicht heimischer Bezugsquellen: www.umweltberatung.at/heimischer-fischgenuss

Nachhaltiger und tierfreundlicher Fleischgenuss

Auch bei Fleisch und Fleischerzeugnissen kann eine bewusst nachhaltige und tierfreundliche Kaufentscheidung getroffen werden. Dazu ist allerdings nicht nur auf die Herkunft zu achten, sondern auch auf die Haltungsbedingungen. Zum mindesten sollen die Anforderungen des

österreichischen Tierschutzgesetzes und der 1. Tierhaltungsverordnung erfüllt werden. Darüber hinaus hat die Fütterung der Tiere große Auswirkungen auf die Klimabilanz. Bio-Fleischprodukte und eine GVO-freie Fütterung sind deshalb höchst sinnvoll.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINE TIERFREUNDLICHERE BESCHAFFUNG

Achten Sie beim Einkauf auf folgende Gütesiegel:

- AMA – mehr Tierwohl
- Bio
- „Vier Pfoten“-tierschutzgeprüft

Eine gute Gegenüberstellung von z. B. Schweinehaltungsvorgaben gibt die Broschüre „Augen auf beim Schweinfleischkauf“. Hier hat die Tierschutzbüros Wien gemeinsam mit Greenpeace, pro-tier, dem Verein gegen Tierfabriken und Vier Pfoten insgesamt 26 Marken und Gütesiegel für Schweinfleisch nach 12 Tierwohl- und Umweltschutzkriterien bewertet.

Objektive Informationen zu verschiedenen Haltungsbedingungen gibt der Verein „Land schafft Leben“ unter den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen auf www.landschafftleben.at.

Konkrete Vorgaben für öffentliche Großküchen in Hinblick auf die Beschaffung tierischer Produkte gibt der Nationale Aktionsplan Beschaffung vor. Diese Vorgaben sollen auch für Ausschreibungen verwendet werden.

Im Internet unter: www.nabe.gv.at/wp-content/uploads/2021/06/6_Lebensmittel-und-Verpflegungsdienstleistungen_naBe-Kriterien.pdf



Fairer Genuss und soziales Engagement

Essen hat auch immer eine soziale Komponente. Sei es durch das gesellige Zusammensein im Speiseraum, die Möglichkeit zur Mitbestimmung beim Speiseplan oder die gerechte Bezahlung der Lieferanten/Bauern. Letzteres hat nicht nur in Österreich Bedeutung. Durch die

internationalen Lebensmitteltransporte trifft das auch auf ferne Länder zu. Auch hier können wir durch unser Handeln den fairen Umgang mit Menschen und Ressourcen beeinflussen.

**GUT ZU
WISSEN**

Info: Am 11. Juni 2002 wurde vom Landtag Steiermark der Beschluss gefasst, dass das öffentliche Beschaffungswesen am Prinzip des fairen Handels zu orientieren ist. Die Ausschreibungen aller betroffenen Ressorts des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung sind so zu gestalten, dass mengenmäßig mindestens 25 % der über das öffentliche Beschaffungswesen eingekauften Produkte, die auch im fairen Handel bereitgestellt werden, aus diesem zu beziehen sind.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN FAIRERES ANGEBOT

Orientieren Sie sich beim Kauf von fair gehandelten Produkten (Bananen, Kaffee, Kakao/Schokolade, exotischen Fruchtsäften, ...) an etablierten Gütesiegeln wie z. B. am **Fairtrade-Gütesiegel**. Diesbezüglich ist auch der Einkaufsguide „Taste“ von Fairtrade für die Außer-Haus-Verpflegung bzw. die Suchmaschine auf der Website www.fairtrade.at zu empfehlen. Das Fairtrade-Gütesiegel garantiert eine gerechte Bezahlung und verbessert dadurch die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Bauernfamilien und Arbeiter*innen in Entwicklungsländern.



Weiters verfolgen die Logos „Rainforest Alliance“ und „UTZ Certified“ das Ziel, die Erzeugung und Verarbeitung von Agrarprodukten weltweit zu verändern und nachhaltiger auszurichten.

Denken Sie bei fair gehandelten Produkten auch an Heißgetränkeautomaten und den dort angebotenen Kaffee bzw. an Snackautomaten (Eiskaffee, Schokolade, ...).

Der leidige Verpackungs-Müllberg

In der Gemeinschaftsverpflegung gehören verpackte Lebensmittel zum Alltag. Gerade deshalb sollten auch Sie

versuchen, das Müllaufkommen Ihrer Küche so gering wie möglich zu halten.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR WENIGER VERPACKUNGSMÜLL

Ersetzen Sie Einzelportionsverpackungen – z. B. Margarine oder Marmelade, die beim Frühstück angeboten werden – möglichst durch andere Darreichungsformen.

Bevorzugen Sie Glas- oder Mehrwegflaschen für Getränke; verzichten Sie aber auf Kleinstgebinde (0,2 l-Verpackungen) und auf Aluminium-Einzelportionsgebinde.

Bevorzugen Sie grundsätzlich Mehrportionengebinde.

Versuchen Sie Einweggeschirr zu vermeiden bzw. bevorzugen Sie wann immer möglich waschbares Mehrweggeschirr. Sofern Einwegprodukte für Tassen/Becher, Teller und Besteck im Take-Away-Bereich verwendet werden, sollten diese möglichst aus biologisch abbaubaren Materialien bestehen und kompostiert werden können.

Informationen zur Verringerung von Verpackungsmaterialien finden Sie auf der Website www.bewusstkaufen.at/ratgeber/56/verpackungen.html

Der Einsatz von Fertigprodukten

Convenienceprodukte erleichtern die Arbeit (engl. convenience = Annehmlichkeit) und sind aus der Gemeinschaftsverpflegung nicht mehr wegzudenken. Mit ihnen kommen jedoch auch recht häufig viele Zusatzstoffe sowie Zucker, Salz und Fett (oft auch problematisches Fett, z. B.

trans-Fettsäuren oder Palmöl) auf den Teller. Zudem sind sie oft umfangreich verpackt, und der Kostenfaktor ist ebenfalls zu bedenken. Studien belegen, dass Rohware plus Arbeitskraft plus Betriebskosten günstiger sein können als Fertigprodukte – und dies sogar in Bio-Qualität.

Tabelle 5.1: Einteilung von Convenienceprodukten nach ihrer Verarbeitungsstufe

Conveniencestufen	Beispiele		
0 Grundstufe	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse, Getreide		
1 Küchenfertige Lebensmittel	Zerlegtes Fleisch ohne Knochen, geputztes Gemüse, Mehl		
2 Garfertige Lebensmittel	Filet, Teigwaren, Tiefkühl-Gemüse, Tiefkühl-Obst, geschälte Erdäpfel, Tiefkühl-Fischstäbchen		
3 Mischfertige/Aufbereitfertige Lebensmittel	Salatdressing, Erdäpfelpüreepulver		
4 Regenerierfertige Lebensmittel	Fertiggerichte (einzelne Komponenten oder fertige Menüs), vorgekochte Teigwaren, TK-Gebäck, Gemüse-Nasskonserven	Preis, Zusatzstoffe, Energieeinsatz	Personaleinsatz, Platzbedarf
5 Verzehr-/Tischfertige Lebensmittel	Kalte Saucen, fertige Salate, Obstkonserven		

Quelle: Modifiziert nach AK NÖ: „Nachhaltigkeit mit Messer und Gabel. Für unsere Zukunft“, Dezember 2013

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR BESSERE BZW. WENIGER CONVENIENCEPRODUKTE

Nehmen Sie Ihren Speiseplan unter die Lupe. Wo verwenden Sie Fertigprodukte? Überlegen Sie, ob Sie diese Produkte auch durch selbst gemachte Produkte ersetzen könnten.

Weiters ist zu überlegen, ob bei einem hohen Einsatz an Convenienceprodukten der Speiseplan nicht vereinfacht werden sollte. Können Sie z. B. ein Menü streichen? Oder kann man z. B. „nur“ 2 Gänge statt 3 zubereiten?

Oftmals braucht es auch größere Umstrukturierungen in der Küche, um den Einsatz von Fertigprodukten reduzieren zu können. Weitere Mitarbeiter*innen oder neue Geräte (Kombidämpfer) müssen eventuell diskutiert werden.

Wenn Convenienceprodukte höherer Verarbeitungsstufen gebraucht werden, dann sollten Sie die **besseren Produkte auswählen bzw. sie aufwerten**. Vermeiden Sie insbesondere Produkte mit künstlichen Geschmacksverstärkern und bevorzugen Sie Produkte, die mit jodiertem Speisesalz hergestellt wurden.

Bei Gemüse und Obst sind aufgrund des höheren Nährstoffgehalts tiefgekühlte Produkte den Konserven (zum Beispiel Erbsen, Karotten, Fisolen) vorzuziehen. Sollten Sie Convenience-Produkte der Stufen 4 und 5 einsetzen, dann ergänzen Sie sie immer mit Produkten aus den Stufen 1 und 2.



Ob ein Produkt mit jodiertem Salz hergestellt wurde, erkennen Sie durch die Zutatenliste. Die Verwendung von jodiertem Salz ist angegeben (Vollsalz oder jodiertes Salz).



Lebensmittelkennzeichnung als Hilfestellung für die bessere Produktauswahl

Der Einkauf von verpackten Lebensmitteln gehört zur Routine in der Gemeinschaftsverpflegung. Die auf der Verpackung enthaltenen Informationen können Ihnen nicht nur helfen, Allergene zu identifizieren und die Haltbarkeit zu bestimmen. Sie können die Angaben auch nutzen, um die **Qualität des Produktes** einzuschätzen. Diese Informationen sollten Sie dazu unbedingt nutzen:

- Sachbezeichnung des Produktes (Verkehrsbezeichnung)
- Zutatenliste
- Nährwerttabelle

Mit den Informationen können versteckter Zucker oder versteckte Fette leicht identifiziert werden. Produkte mit geringerem Zucker- oder Fettgehalt können gewählt werden.

Sachbezeichnung (Verkehrsbezeichnung)

Die Sachbezeichnung ist nicht mit dem Namen des Produktes gleichzusetzen, denn oftmals tragen Produkte Phantasienamen, wie z. B. Powerweckerl. Durch diesen Phantasienamen können sich Verbraucher*innen aber kein Bild vom Produkt machen. Für diesen Zweck gibt es die Sachbezeichnung, die meist kurz vor der Zutatenliste genannt wird. Mit ihr sollen die Verbraucher*innen eindeutig erkennen, um welches Produkt es sich handelt. In Österreich ist ein Großteil dieser Sachbezeichnungen im österreichischen Lebensmittelbuch (www.lebensmittelbuch.at) geregelt.

Beispiel:

Phantasiename	„Trixi-Hörnchen“
Sachbezeichnung	Hefeteiggebäck mit Milch- und Karamellfüllung
Was erkennen wir daraus?	Das Gebäck enthält auch Milch und Karamell.

Zutatenliste

Die Zutatenliste enthält eine Auflistung aller Zutaten in absteigender Reihenfolge ihres Anteiles. D. h. an erster Stelle ist die Zutat zu finden, die am meisten, an letzter Stelle jene, die am wenigsten bei der Herstellung verwendet wurde. Bei wesentlichen Zutaten wird der Mengenanteil in Prozent angegeben. Dies hilft bei der Einschätzung der restlichen Zutaten.

Beispiel „Gefüllte Süße Hörnchen“

Zutatenliste

Weizenmehl, pflanzliches Fett (Palm, Kokos), 18 % Milchcreme (pflanzliches Fett [Palm, Kokos], Zucker, Milchzucker, Magermilchpulver, Butterreinfett, Süßmolkenpulver, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren und Sojalecithine, natürliches Aroma, Antioxidationsmittel: Alpha-Tocopherol), 10 % Karamellcreme (Glukose-Fruktose-Sirup, gezuckerte Kondensmagermilch, pflanzliches Fett [Palm, Kokos], natürliches Aroma), Eier, Zucker, Hefe, Milchzucker, Feuchthaltemittel: Sorbit und Glycerin, natürliches Aroma, Speisesalz, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren

Was erkennen wir daraus?

Die Zutat, von der am meisten im Lebensmittel enthalten ist, ist Weizenmehl. Mengenmäßig folgt dann pflanzliches Fett und danach die zusammengesetzte Zutat Milchcreme. Sie macht 18 % des Produktes aus. Als zusammengesetzte Zutat folgt bei der Milchcreme in Klammer die Aufzählung ihrer Bestandteile. Da Weizenmehl und pflanzliches Fett vor „18 % Milchcreme“ stehen, kann man darauf schließen, dass die erstgenannten Anteile mehr als 18 % des Produktes ausmachen. Weiters erkennt man, dass im Produkt Zucker in den verschiedensten Varianten enthalten ist, nämlich in Form von Zucker, Milchzucker, Glukose-Fruktose-Sirup und gezuckerter Kondensmagermilch.

In einer Zutatenliste muss auch angeführt sein, ob Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern) dem Produkt zugesetzt wurden. Dabei wird die Funktionsklasse, gefolgt vom spezifischen Namen oder von der E-Nummer, angeführt (Beispiel Antioxidationsmittel Citronensäure oder Antioxidationsmittel E330). Der Buchstabe „E“ steht dabei für „edible“ („essbar“) oder Europa. Unter einem Lebensmittelzusatzstoff ist ein chemisch definierter Stoff zu verstehen, der aus technologischen Gründen einem Lebensmittel zugesetzt wird. Durch Zusatzstoffe werden Lebensmittel haltbarer, stabiler und ansprechender (oftmals auch billiger) bzw. können manche Lebensmittel ohne Zusatzstoffe gar nicht erzeugt werden, wie z. B. Light-Produkte, Margarine oder Schmelzkäse. Zugesetzt darf ein Stoff nur werden, wenn er zugelassen wurde. Dazu muss ein Stoff in seiner Verwendung sicher sein, es muss eine technologische Notwendigkeit für den Stoff geben, und die Verbraucher*innen dürfen durch die Verwendung nicht irregeführt werden. Um zusätzlich Sicherheit zu gewährleisten, gibt es – abhängig vom Zusatzstoff – spezielle Verwendungsvorschriften. Es wird

geregelt, welcher Zusatzstoff in welchen Lebensmitteln und in welchen Mengen zugesetzt werden darf. Trotz dieser Bestimmungen macht es Sinn, den Einsatz in der Großküche kritisch zu hinterfragen bzw. zu beschränken. Z. B. sollten Süßstoffe (z. B. E960 Stevioglycoside, E951 Aspartam, ...), Azofarbstoffe (z. B. E102 Tartrazin) oder Geschmacksverstärker (z. B. E621 Mononatriumglutamat) bei Lebensmit-

teln für Kinder vermieden werden. Doch nicht nur Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste angeführt werden, auch der Zusatz von Aromen muss gekennzeichnet werden. Unter bestimmten Voraussetzungen darf der Zusatz „natürlich“ gegeben werden. Dies ist der Fall, wenn der Aromabestandteil ausschließlich Aromaextrakte und/oder natürliche Aromastoffe enthält (z. B. natürliches Vanillearoma).



Kostenlose Informationen zu Lebensmittelzusatzstoffen finden Sie in der Datenbank der deutschen Verbraucher Initiative e.V. Link: www.zusatzstoffe-online.de.

Nährwertkennzeichnung

Seit 13. Dezember 2016 ist eine Nährwertkennzeichnung bei vorverpackten Lebensmitteln grundsätzlich verpflichtend, d. h. es muss auf der Lebensmittelverpackung auch eine Nährwerttabelle zu finden sein. Nur wenige Ausnahmen bestehen weiterhin, beispielsweise müssen alkoholische Getränke mit mehr als 1,2 Volumenprozent Alkohol keine Nährwertkennzeichnung tragen. Nach derzeitigem Erkenntnisstand ist auch keine verpflichtende Nährwertdeklaration für die unverpackt abgegebenen Speisen in der Gemeinschaftsverpflegung geplant.

Tabelle 5.2: Nährwertkennzeichnung nach Big 7 anhand eines Beispiels

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g oder pro 100 ml		Beispiel „Gefüllte Süße Hörnchen“ pro 100 g
Energie	kJ/kcal	2010 kJ/480 kcal
Fett	g	27 g
davon gesättigte Fettsäuren	g	12 g
Kohlenhydrate	g	51 g
davon Zucker	g	24 g
Eiweiß	g	7,2 g
Salz*	g	1 g

* = Natrium in g x 2,5



Wird freiwillig eine Nährwertkennzeichnung in der Gemeinschaftsverpflegung durchgeführt, muss diese auch den gesetzlichen Vorgaben (LMIV) entsprechen. Möglich sind folgende Kennzeichnungstypen:

- volle Kennzeichnung nach Big 7 (sieben Angaben – siehe Tabelle)
 - eingeschränkte Kennzeichnung auf
 - > Brennwert (Energie)
 - > Brennwert (Energie) zusammen mit den Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz
- Darüber hinaus ist auch die ausschließliche Angabe pro Portion möglich.

TIPPS UND ANREGUNGEN UM LEBENSMITTEL-KENNZEICHNUNGEN ZU VERSTEHEN

Eine Broschüre, die die derzeitigen Lebensmittelkennzeichnungsvorschriften gut darstellt, stammt von der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark: „Das gehört aufs Etikett. Neue Regelungen zur Lebensmittelkennzeichnung“. Link: stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/Das_gehoert_aufs_Etikett.html

Der Ampelrechner von der Kammer für Arbeiter und Angestellte hilft Ihnen, Fettbomben und Zuckerfallen bei Fertiggerichten zu enttarnen. Mehr dazu unter: ampelrechner.arbeiterkammer.at/kriterien.html



Zubereitung mit Pfiff

Gute Produkte bzw. ein gutes Rezept als Basis

Speisen können oft auf mehrere Arten zubereitet werden. Dass eine Optimierung große Veränderungen im Nährwert bringen kann, zeigt das in der folgenden Tabelle dargestellte Beispiel. Wichtig kann es für eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung deshalb sein, bestehende Rezepte auszutauschen oder zu adaptieren (z. B. weniger Zucker, weniger Fett, weniger Salz).

Hinterfragen Sie bei manchen Gerichten, ob die Fleischportion nicht etwas kleiner gestaltet werden kann – damit ist auch gleichzeitig mehr Platz für gesundheitsförderliches Gemüse auf den Tellern. Reduzieren Sie z. B. die Fleischportionen bei vermeintlich „klassischen“ Gerichten, indem Sie Gemüsekomponenten einbauen.

Beispiele hierfür sind: Rindsgulasch mit kleinen Paprika-würfeln, Puten-Gemüse-Grillspieße, Hühnergeschnetzeltes mit Champignons und Zucchini in der Sauce. Und bei der Zubereitung von faschiertem Braten / faschierten Laibchen kann man z. B. Grünkern oder Haferflocken und Topfen verwenden, damit wird das Gericht fleischärmer und ballaststoffreicher.

Tabelle 5.3: Beispiel Rezeptoptimierung

FLEISCHLAIBCHEN 10 PORTIONEN	
Zutaten „normal“	Zutaten „optimiert“
1 kg Faschiertes (1:1 gemischt)	0,75 kg Faschiertes (2 Teile Rindfleisch mager, 1 Teil Schweinefleisch mager)
50 g Butter	0,25 kg Magertopfen
100 g Zwiebel	100 g Lauch oder Zwiebel
	100 g Paprika gewürfelt
100 g Weißbrot	200 g Vollkornbrotreste/-toast
2 Eier	2 Eier
100 g Brösel	100 g Brösel
Salz, Gewürze	Salz, Gewürze, Kräuter
150 ml Öl	70 ml Rapsöl
Nährstoffberechnung pro Portion	
495 kcal	348 kcal
24 g Eiweiß	23 g Eiweiß
39 g Fett (73 %)	21 g Fett (56 %)
12 g Kohlenhydrate	15 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe	2 g Ballaststoffe

Quelle: Handbuch „Gesunde Küche“, Amt der OÖ. Landesregierung



TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR BESSERE REZEPTUREN

Um eine Qualitätssicherung zu gewährleisten bzw. um sicherzustellen, dass gute Rezepte richtig umgesetzt werden, sollten immer **schriftliche Rezepte mit Zubereitungshinweisen** in der Küche vorliegen. Außerdem sollten für die Portionierung der Speisen Portionierungshilfen (z. B. ein **Kellenplan**) verwendet werden.

Für weniger Zucker:

Der Zuckergehalt bei traditionellen Rezepturen kann gut **um ein Drittel** gesenkt werden, ohne dass Geschmackseinbußen eintreten. Wenn der Kuchen z. B. dann doch etwas zu wenig süß sein sollte, helfen Sie mit Puderzucker nach.

Für weniger/besseres Fett:

Fragen Sie bei halbflüssigen Pflanzencremes, Frittierzetten und Mischölen beim Hersteller/Lieferanten nach, welche Öle/Fette enthalten sind bzw. wie sich das Fettsäuremuster gestaltet. Bevorzugen Sie Fette mit einem möglichst geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren.

Binden Sie Ihre Suppen und Saucen beispielsweise mit Kartoffeln, Roten Linsen oder Getreideflocken anstelle einer fettreichen Einbrenn.

ersetzen Sie Fettreiches durch Fettarmes. So werden Cremesuppen oft mit Schlagobers angereichert, obwohl das nicht sein müsste. Auch Milch verfeinert die Suppe. Reduzieren Sie die Mengen nach und nach, dann fällt die Rezepturänderung nicht auf.

Entfernen Sie überschüssiges Fett. Schöpfen Sie die Fettaugen von tierischen Suppen ab und lassen Sie frittierte Speisen gut auf Küchenkrepp abtropfen.

Bereiten Sie Salatdressings selbst zu, verzichten Sie dabei aber auf Majonäse oder fettreiche Milchprodukte. Setzen Sie stattdessen fettarmes Joghurt ein oder nutzen Sie die Vielfalt an hochwertigen Pflanzenölen.

Wenn Sie Milch direkt vom Bauern oder ab Hof kaufen, dann setzen Sie diese vorwiegend verdünnt ein, da der Fettgehalt über 3,6 % liegt.

Bieten Sie anstelle von Pommes frites und Kroketten Potato-Wedges aus dem Backrohr an. Diese sind ebenso knusprig, aber geschmacklich viel abwechslungsreicher, da sie mit Rosmarin, Kümmel, Paprika/Chili oder Curry variiert werden können.

Bevorzugen Sie Germ- bzw. Strudelteig gegenüber dem fettrichteren Plunder- oder Blätterteig.

Laibchen jeder Art können ohne Fettzugabe oder nur mit Öl bepinselt im Rohr oder Konvektomat sehr gut fettsparend zubereitet werden.

Für mehr Vollkorn:

Vollkornmehle z. B. aus Kamut und Einkorn eignen sich besonders gut zur Verwendung bei skeptischen Esser*innen, da ihre Farbe heller ist. Achtung: Mehl mit der Bezeichnung Dinkelmehl ist per se kein Vollkornmehl, Dinkelvollkornmehl schon.

Wählen Sie hellere Vollkornnudeln, diese werden eher akzeptiert. Sie können Vollkornkomponenten auch gemischt anbieten, wie z. B. eine Mischung aus Vollkorn-Nudeln/Nudeln aus Auszugsmehlen oder weißem Reis/Wildreis. Achtung: Vollkornnudeln und -reis können je nach Sorte unterschiedlich schmecken – probieren Sie es aus und befragen Sie auch Ihre Kund*innen!

Auch im Brotkorb sollte sich eine Alternative aus Vollkorn finden. Aber Achtung: Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot. Auch muss z. B. ein „Kornweckerl“ nicht aus Vollkorn sein. Schauen Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung und auf die Zutatenliste. Nur wo „Vollkorn“ draufsteht, muss auch Vollkornmehl oder -schrot drin sein. Beispielsweise muss Dinkelbrot kein Vollkornbrot sein. Dinkelvollkornbrot aber schon.

Für weniger Salz:

Verwiegen Sie Salz und versuchen Sie es schrittweise zu reduzieren. Sie werden überrascht sein, welche Mengen Sie einsparen können, ohne dass der Geschmack darunter leidet!

Würzen Sie Ihre Gerichte mit Kräutern wie Rosmarin, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum oder auch mit feurigen Gewürzen wie Ingwer, Paprika, Chili oder Pfeffer. Insbesondere scharfe Speisen helfen beim Salz-Verzicht, weil Capsaicin die Wahrnehmung vom Salz im Essen verstärken kann.

Eine schonende Garmethode gegen Nährstoffverluste

Erhöhte Nährstoffverluste können bei falscher Lagerung, durch die Wahl einer ungünstigen Garmethode oder durch zu langes Warmhalten eintreten, dies betrifft insbesondere die Stoffgruppe der Vitamine. Speisen dürfen maximal 3 Stunden (inkl. Transportzeit) warmgehalten werden. Diese Zeit beginnt mit Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast. Empfehlenswert ist es

aber, diese Zeit nicht auszureizen; eine Warmhaltezeit von max. 30 Minuten gilt als optimal, denn je länger man eine Speise warmhält, desto stärker sind die Nachgareffekte. Diese reichen von Veränderungen in der Konsistenz und Farbe bis zu erhöhten Vitaminverlusten. Besonders die Gehalte der wasserlöslichen Vitamine C, B1, B2 und Folsäure nehmen deutlich ab.

Tabelle 5.4: Empfehlenswerte Garmethoden für eine nährstoffsichere Verarbeitung

Garmethode	Ernährungsphysiologische Bewertung ¹
Dämpfen/Dünsten Garen in Wasserdampf bei Temperaturen um 100° C	<ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffsichend durch minimale Garflüssigkeit • Vitaminverlust zwischen 10 und 25 %
Schmoren Braten und anschließendes Kochen in wenig Flüssigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt von Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet, sofern Garflüssigkeit weiterverwendet wird • nährstoffsichend • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 %
Dampfdruckgaren Garen, Regenerieren im Dampfdrucktopf bzw. Steamer bei 105-120° C	<ul style="list-style-type: none"> • kürzere Garzeit durch höhere Temperatur, dadurch nährstoffsichend • Vitaminverlust zwischen 5 und 10 %
Mikrowelle Garen mit elektromagnetischen Wellen	<ul style="list-style-type: none"> • Nährstoffsichend durch kurze Garzeit • Vitaminverlust zwischen 5 und 25 %
Grillen Garen durch Strahlungs- oder Kontakt Hitze	<ul style="list-style-type: none"> • Austritt von Fett • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 % • Acrylamidbildung²
Backen Garen in trockener Hitze bei Temperaturen um 120-250° C	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 % • Acrylamidbildung²

Quelle: adaptiert nach DGE, Garmethoden in der Gemeinschaftsverpflegung

1 Der angegebene Vitaminverlust bezieht sich auf die Vitamine C, B1, B2 und B6

2 Um die Höchstmenge an Acrylamid nicht zu überschreiten, sollten Produkte mit hohem Acrylamidgehalt nur selten verzehrt werden.

Insbesondere für stark geröstete Erdäpfelgerichte wie Braterdäpfel und Pommes frites gilt die Faustregel „vergessen, nicht verkohlen“.

**GUT ZU
WISSEN**

Für die richtige Zubereitung sind die richtigen Geräte wichtig. In Hinblick auf Nachhaltigkeit ist natürlich auch wichtig, dass diese energie- und wassersparend sind. Mehr dazu erfahren Sie hier: www.klimaaktiv.at/energiesparen/tourismus/einsparmassnahmen/Betrieb-und-Prozesse/kueche.html



Hygiene und problematische Lebensmittel für empfindliche Personengruppen

Die Anforderungen an die Hygiene werden von manchen Einrichtungen als sehr hoch erlebt, aber gerade wenn man für empfindliche Personengruppen verantwortlich ist bzw. für diese kocht, ist es besonders wichtig, die Bestimmungen einzuhalten. Zu diesen besonders empfindlichen Personengruppen zählen immunschwächte Menschen, aber auch Kinder bis zum Alter von 5 Jahren, Senior*innen (insbesondere wenn ihre Abwehrkräfte geschwächt sind) sowie Schwangere. Bei diesen Personengruppen ist das Immunsystem beeinträchtigt oder noch nicht vollständig ausgebildet – lebensmittelbedingte Infektionen können leichter eintreten bzw. schwerwiegender verlaufen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR MEHR SICHERHEIT IN HINBLICK AUF PROBLEMATISCHE LEBENSMITTEL FÜR EMPFINDLICHE PERSONENGRUPPEN

Hilfreiche Informationen können dem Merkblatt „Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen“ des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung entnommen werden. Dieses finden Sie auf der Website www.bfr.bund.de.

Verzichten Sie auf die Abgabe von hygienisch problematischen Lebensmitteln an besonders empfindliche Personengruppen, wenn es nicht vorgesehen ist, dass diese vor der Ausgabe ausreichend erhitzt werden.

Info: Was heißt ausreichend erhitzt? Fleisch, Fisch und Geflügel werden bei einer Kerntemperatur von 70° C für mind. 2 Minuten erhitzt, Eier über 10 Minuten lang bei 70-80° C.

Weitere Informationen zu den in einer Schwangerschaft problematischen Lebensmitteln erhalten Sie in der AGES-Broschüre „Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“. Diese ist auf der Website www.richtigessenvonanfangan.at erhältlich.

Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen sollten über problematische Lebensmittel Bescheid wissen, damit sie bei Fragen Auskunft geben bzw. passende Alternativen anbieten können.

GUT ZU WISSEN

Was muss man als Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung jedenfalls einhalten:

- Nach dem Erhitzen oder Kochen von Speisen darf die Heißhaltezeit maximal 3 Stunden betragen.
- Die Temperatur muss bis zur Speisenausgabe bei mindestens 70° C gehalten werden. Sollte ein Transport von Speisen nötig sein, so darf auch dabei eine Temperatur von 70° C nicht unterschritten werden.
- Speisen, die kalt gegessen werden, sollen im Falle eines Transports außer Haus die Temperatur von 8° C nicht überschreiten. Zur Speisenausgabe werden sie in Kühlvitrinen aufbewahrt. Auch hier darf die Temperatur nicht höher als 8° C sein und die Lagerzeit soll höchstens drei Stunden ausmachen (darüber hinaus ist eine Lagertemperatur von 4° C notwendig).

Tabelle 5.5: Für empfindliche Personengruppen aufgrund möglicher Belastung mit Krankheitserregern problematische Lebensmittel

Folgende Tabelle gibt einen Überblick, die Aufzählung ist jedoch insbesondere für Schwangere nicht abschließend. Eine vollständige Liste ist unter www.richtigessenvonanfangen.at zu finden.

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Unerhitzte Rohmilch und Produkte aus Rohmilch	Rohmilchkäse (Anmerkung: dieser ist dementsprechend gekennzeichnet), Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch
Weichkäse und Käse mit Oberflächenschmiere (sowohl aus Rohmilch als auch aus pasteurisierter Milch)	Camembert, Quargel, Tilsiter
Im GV-Betrieb selbst hergestelltes Speiseeis	
Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch sowie Fleischwaren	Steak rare oder medium, rohes Faschiertes, Carpaccio, Mettwurst, Kantwurst, Landjäger, Salami, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck
Roher/halbroher Fisch und Meerestiere	Sushi, Austern
Geräucherter/gebeizter Fisch	Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet, Graved Lachs
Andere Fischerzeugnisse, die gekühlt gelagert werden müssen	Matjes
Rohe bzw. nicht ganz durchgegarte Eier	Spiegelei, weiches Ei, Majonäse oder Süßspeisen mit/ aus rohen Eiern, z. B. Tiramisu
Unerhitzte Sprossen und Keimlinge	
Unerhitztes Tiefkühlgemüse und Obst	TK-Beeren

Für die Erstellung dieser Tabelle verwendete Unterlagen: Broschüre „Sicher verpflegt. Besonders empfindliche Personengruppen in Gemeinschaftseinrichtungen“ des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung; weiters wurden folgende Broschüren berücksichtigt: „Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“, Oktober 2012, aktualisiert April 2020, und „Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder“, herausgegeben von AGES, BMG & HVB.



Welche Hygienebestimmungen treffen wann auf die Einrichtung zu?

Tabelle 5.6: Hygienebestimmungen

Wann zutreffend	Hygienestufe	Beispiele zur Umsetzung	Wo finde ich Informationen?
Immer, wenn das LMSVG* anzuwenden ist.	DIE BASIS Für den Verwendungszweck passende räumliche und technische Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> Ausstattung & Zustand der Räume (Boden, Wände, Decken sind in einwandfreiem Zustand und leicht zu reinigen, Handwaschbecken ist vorhanden, ...) Ausstattung & Zustand der Einrichtung/der Geräte (Arbeitsfläche ist in einwandfreiem Zustand und leicht zu reinigen, ...) 	Im Internet unter: www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/hytienell.html
Immer, wenn das LMSVG* anzuwenden ist.	DAS KERNSTÜCK Allgemeine Hygiene- maßnahmen durch GHP (Gute Hygienepraxis) Zur GHP gehören folgende Bereiche: <ul style="list-style-type: none"> Personalhygiene Betriebshygiene Prozess-/Produktionshygiene 	Eigenkontrollen und wiederkehrende Schulungen/Unterweisungen sind immer im Rahmen der GHP vorgesehen. Dazu gehören beispielsweise: <ul style="list-style-type: none"> Jährliche bzw. bei Neueintritt von Mitarbeiter*innen durchzuführende, schriftlich dokumentierte Personalunterweisungen zum Thema Hygiene (Hände, Körper, Kleiderhygiene, ...) Saubere Arbeitskleidung, kein Schmuck, keine künstlichen Fingernägel, ... Reinigungs- und Desinfektionsplan (wer, was, wann, womit) Schädlingsüberwachung Wareneingangskontrollen Lagertemperaturkontrollen Trennung in reinen/unreinen Bereich (räumlich und/oder zeitlich), d. h. Lebensmittel müssen nach den Kriterien „rein“ und „unrein“ bzw. nach Warengruppen getrennt gelagert und verarbeitet werden. Logistik, ... 	Auf Bundesebene: <ul style="list-style-type: none"> Leitlinie für eine gute Hygienepraxis und Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen (z. B. für Schulbuffets) Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung (z. B. für Schulküchen) Leitlinie für Personalschulung Leitlinien zur Sicherung der gesundheitlichen Anforderungen an Personen beim Umgang mit Lebensmitteln Merkblatt „Salmonellen: Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen für Küchenpersonal“ Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz (LMSVG)
Ausmaß ist abhängig von der Größe des Betriebes**	DIE KRÖNUNG Produktbezogene Hygiene- maßnahmen durch HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)	HACCP ist ein Beherrschungskonzept. Man muss sich mögliche Gefahren, bezogen auf die Sicherheit eines Lebensmittels, bewusst machen, diese überwachen und durch entsprechende Maßnahmen (kritische Lenkungspunkte) beherrschen. Das hat aufbauend auf einer gut funktionierenden GHP zu geschehen. Produktionsbetriebe brauchen ein HACCP-Konzept, dieses kann z. B. die pH-Messung von Salat beinhalten oder die Temperaturkontrolle vor Abgabe der Speisen.	Auf EU-Ebene: <ul style="list-style-type: none"> Verordnung (EG) Nr. 852/2004 Verordnung (EG) Nr. 853/2004 Verordnung (EG) Nr. 1748/2002

* Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz

** Aus der Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung:

„Die HACCP-Anforderungen sollten den im Codex Alimentarius enthaltenen Grundsätzen Rechnung tragen. Sie sollten so flexibel sein, dass sie, auch in kleinen Betrieben, in allen Situationen anwendbar sind. Insbesondere muss davon ausgegangen werden, dass die Identifizierung der kritischen Kontrollpunkte in bestimmten Lebensmittelunternehmen nicht möglich ist und dass eine gute Hygienepraxis in manchen Fällen die Überwachung der kritischen Kontrollpunkte ersetzen kann.“ – D. h. für manche Betriebe kann die Einhaltung der guten Hygienepraxis sowie natürlich der Basisanforderungen ausreichend sein. Fragen Sie bei der für Sie zuständigen Lebensmittelaufsicht nach!

Die Einhaltung dieser (und weiterer) Bestimmungen werden von der Lebensmittelaufsicht kontrolliert. Diese führt unangemeldete risikobasierte Überprüfungen durch. Produktionsstätten in der Gemeinschaftsverpflegung werden beispielsweise jährlich kontrolliert, verteilende Betriebe alle zwei Jahre. Außerhalb dieses Rhythmus wird anlassbezogen kontrolliert. Die Hygienevorgaben und damit der Gesundheitsschutz müssen eingehalten werden.

Hinweis: Geltungsbereich Lebensmittelrecht

Die Lebensmittelaufsicht kann Sie auch bei der Frage unterstützen, ob die Tätigkeiten, die Sie ausführen, überhaupt in den Geltungsbereich des Lebensmittelrechts fallen (siehe Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz § 1).

So können z. B. die Tätigkeiten innerhalb des pädagogischen Kochens bzw. bei einem Kochkurs davon ausgenommen sein, wenn der Kreis der Köch*innen gleich dem Kreis der Esser*innen ist und damit eine Tätigkeit im privaten häuslichen Bereich vorliegt. Dies ist unabhängig von der Anzahl der Personen. Natürlich ist es trotzdem von enormer Wichtigkeit, auf gute Hygiene zu achten.

Andererseits ist es unerheblich, ob Sie als Hersteller von Lebensmitteln oder Speisen öffentlich oder privat agieren bzw. ob Sie auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind oder nicht. Sobald Sie regelmäßig (und nicht nur gelegentlich) die Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages übernehmen, sind Sie als Lebensmittelunternehmen einzustufen. Grundlage ist eine gewisse Kontinuität der Aktivitäten und ein gewisser Organisationsgrad.

Beispiel:

- Bringen Eltern Mehlspeisen im Rahmen des Geburtstagsfestes eines Kindes in den Kindergarten mit, fallen sie nicht in dieses Rechtssystem. Das – in diesem Fall – seltene Mitbringen von Speisen fällt in den privaten Bereich.
- Bringen Eltern regelmäßig die gesunde Jause für alle Kinder mit und wird diese vom Kindergartenpersonal ausgeteilt, fällt die Tätigkeit des Kindergartens unter die Bestimmungen des Lebensmittelrechts..

FAQs – FRAGEN AUS DER PRAXIS

(aus dem Handbuch „Informationen, Empfehlungen und Praxishilfen für Erhalter von Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen sowie Pflichtschulen“ von Styria vitalis)

Wer darf die Produktionsküche in einer Einrichtung, z. B. einem Kindergarten, betreten?

Für Produktionsküchen gilt ein möglichst hohes Hygieneniveau. Unter Aufsicht und in der Verantwortung der Küchenleitung darf grundsätzlich jeder die Küche betreten, vor allem aber geschultes und hygienisch versiertes Personal. Kinder, die die Regeln nicht kennen oder sich nicht regelkonform verhalten (können), könnten Probleme verursachen. Sie sollten die Küche daher nicht betreten.

Dürfen Kinder bei der Zubereitung des Mittagessens helfen (z. B. Gemüse schneiden, Kartoffeln schälen, Laibchen formen), wenn eine Küchenfachkraft die Speisen in der Einrichtung frisch zubereitet?

Das ist grundsätzlich möglich, wenn die Kindergruppe so klein ist, dass sie beachtigt werden kann und sich regelkonform verhält.

Ist eine Rückstellprobe in jedem Fall notwendig, und wie lange muss diese aufbewahrt werden?

Es gibt in der Hygiene-Leitlinie keine Verpflichtung, sondern nur eine Empfehlung, Rückstellproben zu machen. Die Proben sollten je 150 g Material umfassen und drei Wochen tiefgekühlt aufbewahrt werden.

Kann ich eine private Küche auch als Produktionsstätte nutzen?

Das ist grundsätzlich möglich, wenn alle Vorgaben für eine gute Hygiene eingehalten werden können und eine zeitliche Trennung vorgenommen wird. Vor bzw. nach Nutzung der Privaträumlichkeiten muss eine Reinigung und Desinfektion vorgenommen und diese auch dokumentiert werden.



GUT ZU WISSEN

Regelmäßiges Händewaschen ist extrem wichtig! Bereits Händewaschen mit Seife (mindestens 30 Sekunden) führt zu einer starken Keimreduktion. Desinfektionsmittel führen zu einer weiteren Verminderung von Keimen, wenn die vorgeschriebene Einwirkungszeit eingehalten wird. Zum Abtrocknen Einmalhandtücher verwenden!
Einweghandschuhe sind manchmal praktisch, werden sie aber falsch angewandt bzw. kommt die Händehygiene dadurch zu kurz, dann sind sie einer guten Hygiene abträglich! Deshalb: Einweghandschuhe sind keine Alternative zur guten Händehygiene!

Warmhaltezeit der Speisen

Die Einhaltung der maximalen Warmhaltezeit der Speisen ist von enormer Wichtigkeit. Einerseits wegen der möglichen Vermehrung krankheitserregender Mikroorganismen, andererseits verlieren Speisen mit zunehmender Warmhaltezeit an ernährungsphysiologischem Mehrwert. Insbesondere werden Vitamine über die Zeit abgebaut.

Bei der Verpflegung mit warmgehaltenen Speisen darf die Dauer der Warmhaltezeit von drei Stunden – gemessen ab Produktionsende – nicht überschritten werden.

Rechnen Sie am besten von der geplanten Ausspeisung rückwärts!


Shutterstock / Westend61

Tabelle 5.7: Beispiel für die Berechnung der absoluten Warmhaltezeit

	benötigte Zeit in Stunden	Zeitrahmen
Ausspeisung (Mittagspause in der Schule / im Kindergarten, ...)	01:30	12:00-13:30
Nach Anlieferung benötigte Zeit für die Ausgabe	00:15	11:45-12:00
Späteste Anlieferung dementsprechend		11:45
Zeit zum Portionieren und zum Liefern	01:15	10:30-11:45
Insgesamt Warmhaltezeit	03:00	
Dementsprechend Abschluss der Produktion aller Komponenten im Haus des Verpflegungsbetriebes		frühestens 10:30

Mit diesem Beispiel wird deutlich, dass nur ein regionaler Cook-and-Hold-Anbieter mit einer kurzen Anfahrtsstrecke die Einhaltung der maximalen Warmhaltezeit ermöglicht. Alternativ kann man auf Cook & Chill oder Cook & Freeze zurückgreifen und vor Ort – natürlich unter Einhaltung der Bestimmungen – regenerieren.

TIPP

Haben Sie gestaffelte Essenszeiten, sollten Sie auch gestaffelt regenerieren!





Die Präsentation der Speisen

Die gesündere Wahl wird zur einfacheren Wahl – durch Nudging!

Jeden Tag entscheiden wir uns aufs Neue, was, wann, wie viel und mit wem wir essen. Solche Entscheidungen erfolgen beim Essengast überwiegend unbewusst, automatisiert und hängen stark von der jeweiligen Situation ab.

Esser*innen können dabei unterstützt werden, die gesündere Wahl zu treffen, und zwar durch sogenannte

Nudges (Anreize). Dadurch können Menschen zwanglos zu bestimmten Verhaltensweisen oder Entscheidungen angestupst werden.

Zu Nudges gehören z. B. die attraktive Benennung von Speisen, die Positionierung von Speisen am Buffet und Verfügbarkeit.

TIPPS UND ANREGUNGEN, DAMIT GESUNDES ESSEN NICHT ZUR ZWANGSBEGLÜCKUNG WIRD. DIE GESÜNDERE WAHL SOLL ZUR EINFACHEREN WAHL WERDEN!

Bieten Sie wünschenswerte Gerichte – wie z. B. pikante vegetarische Gerichte – **deutlich günstiger** an. Eventuell kann hier die Unternehmensführung subventionieren, oder Sie stützen diese Gerichte durch den Verkauf von Bestsellern.

Benennen Sie wünschenswerte Speisen geschickt: „Italienischer Zucchiniauflauf mit Käsekruste“ statt „Vegetarischer Auflauf mit Gemüse“. Grundsätzlich sollten Sie Begriffe wie vegan, vegetarisch oder fleischlos in der Bezeichnung vermeiden.

Positionieren Sie Süßigkeiten und Mehlspeisen bei Buffets z. B. **untergeordnet (seitlich)**. Zentral und damit auf den ersten Blick sollen lieber Obstangebote oder gefüllte Vollkornweckerl positioniert werden.

Führen Sie keine Aktionen wie z. B. „Die Leberkäsesemmel um 1 Euro“ durch. Stattdessen sollte es lieber einen Müslibecher oder ein gefülltes Saatenweckerl als Aktionsangebot geben.

Positionieren Sie wünschenswerte Speisen besser, z. B. das Salatbuffet gleich am Anfang der Ausgabe. Ist dies nicht möglich, dann kennzeichnen Sie Ihre Ausgabestellen für Gemüsegerichte mit grünen Klebebanderolen.

Weisen Sie mit **Aufstellern am Buffet** auf den Tageshit hin, nämlich das gemüsereiche Angebot. Oder das gesundheitsförderliche Gericht wird als Empfehlung des Chefs kommuniziert.

Bieten Sie Ihre attraktiven Gemüsegerichte in einem **auffälligeren Geschirr** an.

Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes

Neben der Lebensmittelqualität spielt die Atmosphäre des Raumes, in dem gegessen wird, eine entscheidende Rolle in der Gemeinschaftsverpflegung. Ist dieser gemüt-

lich gestaltet, wird auch das Angebot lieber in Anspruch genommen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINEN SPEISERAUM, DER ZUM ESSEN EINLÄDT UND DIE KUND*INNEN HÄLT

Große Räume können durch das **Aufstellen von Stellwänden** gemütlicher wirken bzw. können Stellwände dazu dienen, den Essbereich eindeutig von anderen Bereichen abzugrenzen. Der Essbereich kann dadurch auch beruhigt werden.

Bilder an den Wänden und Tischschmuck (Blumen) sind schnell organisiert und sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Denken Sie auch an saisonalen Raumschmuck. Jeder freut sich über passende Weihnachts- oder Osterdekoration! Etwas aufwendiger kann eine neue Wandfarbe oder eine neue Stuhlbepolsterung sein. Beides kann sich aber durchaus lohnen!

Denken Sie auch an die Akustik im Speisesaal. Laute Sesselbeine können z. B. leicht mit **Filzaufklebern** behoben werden. Auch Vorhänge können zu einer besseren Akustik beitragen (dabei ist auf Brandschutzbestimmungen Rücksicht zu nehmen). Darüber hinaus gibt es z. B. **Schaumstoff-Ufos und Akustikbilder**.

Sind Ihre Räumlichkeiten durch die wachsende Kund*innenanzahl zu klein geworden? Dann schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre, indem Sie **versetzte Essenszeiten** einführen. (Z. B.: Um 12 Uhr kommt die erste Gruppe, um 13 Uhr die zweite Gruppe.) Denken Sie hier auch an Ihre Speiserückgabemöglichkeit bzw. Ihre Müllbehälter: Diese sollten regelmäßig bzw. rechtzeitig entleert werden, damit auch Gäste, die zu einem späteren Zeitpunkt ihr Mittagessen einnehmen, noch einen sauberen Speiseraum vorfinden. Zudem sollen die Müllbehälter so weit von den Tischen entfernt sein, dass die Esser*innen den Müll nicht sehen bzw. riechen können.

Tabelle 5.8: Beispiele für altersgerechte Einrichtungen für die Zielgruppe Kinder bzw. Senior*innen

Kinder	Senior*innen
Tische und Stühle in Kinderhöhe, sodass sich die Kinder beim Essen selbst bedienen können.	Ausreichend Platz am Tisch für Pflegerollstuhl, Gehwagen (ggf. eine zusätzliche Person zum Anreichen des Essens).
Ev. „Kinderküche“ ohne gefährliche Geräte	Rutschfester Bodenbelag
In der Essenumgebung sind weder Spielzeug noch andere Gegenstände vorhanden, die vom Essen ablenken. Das Essen soll sich klar von anderen Aktivitäten abgrenzen.	Auswahl des Geschirrs und Bestecks ist an die Fähigkeiten der Senior*innen anzupassen, z. B. besondere Trinkhilfen, eigenes Besteck.
Bei der Raumgestaltung darauf achten, den Geräuschpegel möglichst niedrig zu halten.	Bei der Raumgestaltung darauf achten, dass Geselligkeit und soziale Kontakte gefördert werden.



Die Essenszeit gestalten

Grundsätzlich sollte die Essenszeit bzw. die Eingliederung der Pausen in den Tagesablauf so gestaltet sein, dass eine Teilnahme an der Verpflegung allen ermöglicht wird. Zu kurze Pausen, die zu Hektik bzw. zum Verzicht auf Mahl-

zeiten führen, müssen unbedingt vermieden werden. Insbesondere bei Vollverpflegung ist darauf zu achten, dass die Essenszeiten den Gewohnheiten der zu verpflegenden Gruppe angepasst sind.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINE GUTE GESTALTUNG DER ESSENSZEITEN

Die Pausenlänge kann je nach Altersgruppe sehr unterschiedlich sein. Bedenken Sie, dass in die Pausenlänge der Gang zu und vom Speiseraum, Hände waschen, Anstehen, Suche eines freien Sitzplatzes, **genussvoll Essen (Zeit dafür mindestens 20 Minuten)** sowie Abräumen inkludiert werden müssen.

In Bildungseinrichtungen sollten längere Pausen zwischen dem Unterrichtsende und der Mittagsverpflegung möglichst vermieden werden. Bewegungspausen sollten vor oder nach dem Mittagessen umgesetzt werden, um Ablenkungen während des Mittagessens zu vermeiden.

Insbesondere das Abendessen und das Frühstück im Pflegewohnheim/in der Seniorenresidenz sollte den Gewohnheiten angepasst werden. So ist ein übliches **Abendessen beispielsweise zwischen 17:30 und 19:00** anzusetzen.

Kommunikation mit dem Gast bzw. den Kund*innen

Kommunikation und Information sind wichtig für das gute Funktionieren einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung. Dazu gehört nicht nur, dass Sie Ihre Kund*innen rechtzeitig über den Speiseplan informieren. Sie sollten auch immer wieder die Meinung Ihrer Kund*innen zum Essen einholen. Dafür kann eine schriftliche Kund*innenbefragung eine wertvolle Ergänzung Ihrer sonstigen Kundenbindungs- bzw. Qualitätssicherungsmaßnahmen sein. So wird den Gästen durch eine Befragung gezeigt, dass ihre Meinung wichtig ist und geschätzt wird. Kritik, aber auch die Wünsche und Anregungen der Kund*innen können besser berücksichtigt werden. Dies ist besonders in einem Bereich wichtig, in dem man sich nicht nur über den Preis definieren möchte (sollte). Weiters erreicht man durch die mögliche Anonymität einer schriftlichen Befragung auch Kund*innen, die sonst keine persönliche Rückmeldung zum Angebot geben möchten. Wer kennt nicht die Situation, dass man von der Servicefachkraft oder sogar von der Köchin/vom Koch persönlich gefragt wird, ob das Essen „eh geschmeckt hat!“ Und statt zu sagen, was einem nicht zugesagt hat, antwortet man höflich mit: „Ja, gut war's!“ Eine Kund*innenbefragung schafft darüber Klarheit, was die Esser*innen wirklich denken. Außerdem kann eine Kund*innenbefragung auch zu Werbezwecken eingesetzt werden, um neue Gäste für die Einrichtung zu gewinnen. Beispielsweise kann eine betriebsweite Umfrage bei manchen Angestellten, die noch nie die

Betriebskantine besucht haben, die Neugier wecken. Diese Rückmeldemöglichkeit kann auch Teil eines Beschwerdemanagements sein, das immer vorhanden sein sollte.

Beschwerdemanagement

Ein Beschwerdemanagement ist wichtig, auch wenn es Zeit in Anspruch nimmt oder aus emotionalen Gründen unangenehm erscheint. Nutzen Sie Ihr Beschwerdemanagement zur Qualitätssteigerung! Korrekt bearbeitete Beschwerden können der Betriebsblindheit entgegenwirken!

Das Beschwerdemanagement kann auch folgende Instrumente nutzen, z. B.

- ein standardisiertes Rückmeldeformular für das Ausgabepersonal bei Cateringdiensten
- ein Rückmeldeheft im Kindergarten
- konkrete Mitarbeiter*innen, die für die Bearbeitung von Beschwerden zuständig sind,
- festgelegte Rückmeldezeiten, ...

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE GESTALTUNG UND DIE KOMMUNIKATION IHRES SPEISEPLANES

Veröffentlichen Sie den Speiseplan mindestens **eine Woche im Voraus** und nutzen Sie die Möglichkeit der Printform, aber auch der Homepage (wenn vorhanden).

Kund*innenbefragungen bzw. eine Feedbackmöglichkeit sind jedenfalls immer ein Gewinn. Wie wäre es z. B. mit einer **Feedback-Box**, die anonym befüllt werden kann? Eventuell wäre auch eine „Kochsprechstunde“ etwas für Ihre Einrichtung (z. B. im Pflegeheim). Sind Sie ein Cateringbetrieb für einen Kindergarten, dann führen Sie beispielsweise ein Mitteilungsheft ein, das täglich von den ausgebenden Personen befüllt wird.

Wichtig ist jedenfalls: Holen Sie nicht nur Feedback ein, sondern bearbeiten Sie dieses auch systematisch bzw. regelmäßig. Nutzen Sie auch den im Rahmen von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN entwickelten Kund*innen-Musterfragebogen.

Vielleicht ist es möglich, in Ihrer **Einrichtung eine Pinnwand oder einen Infokasten** zu installieren. Hier könnte man über Ernährungsthemen (Österreichische/Steirische Ernährungspyramide, Bio, Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, ...) informieren und damit auch zur Akzeptanz bzw. zur Wertschätzung des Speiseplanes beitragen.

Nutzen Sie die **Tischaufsteller oder die Speisekarte auch als Kommunikationsmedium** und weisen Sie beispielsweise auf die Verwendung von fair gehandelten Lebensmitteln hin und zeigen Sie Ihr soziales Engagement!

Sind Sie ein Caterer für einen Kindergarten oder eine Schule? Dann veröffentlichen Sie auch auf Ihrer Website den verfügbaren Speiseplan, den Sie Kindergärten und Schulen anbieten.

Ihre Visitenkarte oder: ein Speiseplan mit Aussagekraft

Nicht nur in der gehobenen Gastronomie, auch in der Gemeinschaftsverpflegung ist eine schön gestaltete und informative Speisekarte wichtig, denn Kund*innen schließen vom Speiseplan auf die Qualität der Verpflegung. Ist die Karte wenig ansprechend, essen Kund*innen vielleicht

auswärts, weil die Speisekarte nicht das widerspiegelt, was in der Küche eigentlich geleistet wird. Andererseits kann man mit einem gut aufbereiteten Speiseplan die Wahl der Gäste bestmöglich unterstützen und diese zum gesunden Genuss verführen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE INHALTLCHE GESTALTUNG IHRES SPEISEPLANS

Achten Sie darauf, dass das Design Ihres Speiseplanes Ihren Betrieb widerspiegelt und zu Ihnen passt. Überlegen Sie beispielsweise, ob Ihre Küche eher bodenständig oder gehoben ist, und wählen Sie danach Farben und Schrift aus.

Erlaubt es die Zeit, sollten Sie den Speiseplan von jemandem **korrekturlesen** lassen. Rechtschreib- oder Tippfehler machen keinen guten Eindruck!

Machen Sie die **Saison und Ihr Engagement** dafür für Ihre Gäste spürbar! Schreiben Sie z. B. statt „Nudeln mit Rahmgemüse“ „Nudeln mit Kürbisrahm“. Im Sinne eines guten Marketings sollte sogar auf die Sortenvielfalt eingegangen werden. Im Fall der Nudeln: „Penne mit Hokkaido-Rahm“.

Erhalten Sie Ihre Flexibilität in der Speiseplangestaltung durch den Zusatz beim Speiseplan „Änderungen vorbehalten“. Von Fall zu Fall ist aber eine genaue Bezeichnung nicht sinnvoll, z. B. bei einer Gemüsesuppe (mit gemischtem Gemüse).

Die **Auslobung von Vollkorn** auf dem Speiseplan ist eine **heikle Angelegenheit**. Für einige – die die Vorteile von Vollkorn bereits kennen – wird es ein Anreiz sein, die Speise zu wählen. Andere werden die Speise vielleicht meiden. Entscheiden Sie nach Ihrer Klientel!

Kindgerecht wird der Speiseplan nicht nur durch Bilder, sondern auch durch eine ansprechende Farbgestaltung oder auch phantasievolle Gerichte-Bezeichnungen („Popeye's Lieblingspeise“, ...). Vergessen Sie aber nicht: Auch bei Verwendung von Phantasiebezeichnungen muss die Speise zusätzlich noch genau benannt werden.

Nutzen Sie **Piktogramme bei der Gestaltung** und kennzeichnen Sie damit z. B. vegetarische Gerichte oder die verwendete Tierart. Alkohol können Sie beispielsweise auch mit einem Sternchen kennzeichnen, z. B. „*enthält Alkohol“ (wenn eine Sauce mit Wein zubereitet wurde) oder wenn bei einer Nachspeise wie z. B. Apfeltiramisu es nicht klar ist, ob Alkohol enthalten ist. Heißt ein Gericht Weincreme, Mostkraut oder Schilcherrahmsuppe, dann ist die Verwendung von Alkohol durch den Namen deklariert.



Was ist rechtlich bei einem Speiseplan unter anderem zu beachten?

Schutz vor Täuschung

Verschiedene Rechtsvorschriften sind für die richtige Gestaltung der Speisekarte von Bedeutung. So hat z. B. das Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz (LMSVG) neben dem Gesundheitsschutz des Verbrauchers auch den Schutz des Verbrauchers vor Täuschung zum Ziel. Nach dem LMSVG ist es verboten, Lebensmittel in Verkehr zu bringen, die „verfälscht“ oder „mit zur Irreführung geeigneten Angaben versehen sind“. Deshalb muss auch auf der Speisekarte stehen, was drin ist. Wird beispielsweise auf der Speisekarte „Schinken“ angeführt, so muss auch tatsächlich Schinken im Sinne des österreichischen Lebensmittelbuches verwendet werden (also z. B. kein Toastblock).

Täuschungsgefahr besteht auch bei der Verwendung von Käse-Imitaten (auch „Analogkäse“ oder „Kunstkäse“ genannt). Vermeiden Sie es deshalb, Kunstkäse für die übliche Kundschaft anzubieten. Gesundheitsschädlich ist er zwar

nicht, aber ernährungsphysiologisch optimal ist er auch nicht. (Für Veganer*innen kann Kunstkäse eine Alternative darstellen; er muss aber auf jeden Fall entsprechend gekennzeichnet sein.)

Bioauslobung

Weiters darf beispielsweise der Einsatz von Bioprodukten nur ausgelobt werden, wenn der Betrieb auch biozertifiziert ist. Dies ist unabhängig vom Bio-Anteil oder von der Art der Auslobung (Angabe Zutaten, Komponenten oder vollständige Gerichte/Menüs). In der Gemeinschaftsverpflegung gibt es darüber hinaus noch die Möglichkeit auszulöben, wie viel Prozent an Bio-Lebensmitteln verwendet werden. Dies bezieht sich auf den jährlichen Durchschnitt der Kosten für Bio-Zukäufe am Gesamteinkaufsvolumen für Lebensmittel und Getränke. Für diese Auslobungsweise muss in der Warenwirtschaft ein eigenes Bio-Konto oder dergleichen angelegt sein.

GUT ZU WISSEN

Wer angibt, dass er Bio-Produkte verwendet, sollte sich jährlich von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle kontrollieren lassen. Eine Pflicht dazu besteht derzeit noch nicht. Die Richtigkeit Ihrer Bio-Auslobung wird jedenfalls innerhalb Ihrer Kontrolle durch die Lebensmittelaufsicht mitüberprüft.

Allergenkennzeichnung

Seit 13.12.2014 müssen 14 definierte Allergene auch bei offenen Waren gekennzeichnet werden. Hier bleibt es aber den Betrieben überlassen, ob sie schriftlich oder mündlich informieren. Empfohlen wird jedoch die schriftliche Variante. Bei beiden Kennzeichnungsarten muss der Auskunft eine qualifizierte Dokumentation (Ausgangsprodukte, Rezeptur) zu Grunde liegen. Bei der mündlichen Variante müssen zudem die Personen, die Auskunft über die enthaltenen Allergene erteilen, nachweislich geschult werden und an gut lesbarer Stelle muss darauf hingewiesen werden, dass die Information auf Nachfrage mündlich erhältlich ist. Jedenfalls schriftlich müssen aber Informationen bei Verwendung von Aspartam oder Aspartam-Acesulfamsalz bzw. bei über 10 % zugesetzten mehrwertigen Alkoholen erfolgen.

Ausnahmen von der Allergenkennzeichnung:

Die Allergenkennzeichnungsverordnung ist nicht anzuwenden, wenn der Kreis der Köch*innen gleich der Kreis der Verzehrenden ist. D. h. bei Kochkursen oder pädagogischem/therapeutischem Kochen muss – wenn vorher Genanntes zutrifft – keine Allergenkennzeichnung erfolgen.

Bringen Eltern unregelmäßig Essen in den Kindergarten mit, ist ebenfalls keine Allergenkennzeichnung nötig. Passiert dies aber regelmäßig, z. B. in Form der „gesunden Jause“, dann muss auch hier die Kennzeichnung erfolgen.

Achtung, hier gibt es keine Ausnahmen!

Liefert ein Caterer die Jause, ist dieser auf jeden Fall zur Allergenkennzeichnung verpflichtet!

Am Automaten muss immer eine Allergenkennzeichnung erfolgen!

TIPPS UND ANREGUNGEN UM MIT ALLERGENEN GUT UMGEHEN

Achten Sie darauf, dass Sie wirklich für jedes Gericht (und sei es „nur“ ein Salat) eine Rezeptur haben. Rezepturen sind die Basis einer guten Allergenkennzeichnung.

Mehr zur Allergenkennzeichnung und ihrer Umsetzung erfahren Sie auf der Website www.verbrauchergesundheit.gv.at → Allergene unter den FAQs zur Allergeninformation für unverpackte Lebensmittel. Hier finden sich auch die in diesem Zusammenhang von der österreichischen Codexkommission beschlossenen Leitlinien bzw. Empfehlungen.

Informationen für Kindergärten und Schulen finden Sie im Infoblatt von Styria vitalis unter:
<https://styriavitalis.at/information-service/ernaehrung/>

Die Wirtschaftskammer stellt ebenfalls viele Hilfen zur Verfügung,
z. B. ein Dokumentationsblatt für Allergene:
[www.wko.at/branchen/w/tourismus-freizeitwirtschaft/hotellerie/
Dokumentationsblatt.pdf](http://www.wko.at/branchen/w/tourismus-freizeitwirtschaft/hotellerie/Dokumentationsblatt.pdf)

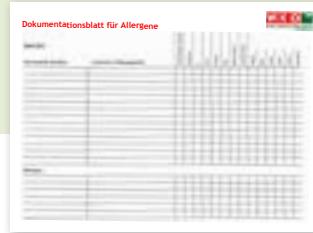


Tabelle 5.9: Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung		
Die 14 wichtigsten Allergene	Kurzbezeichnung	Buchstabencode*
Glutenhaltiges Getreide (d. h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen oder abgewandelte Stämme) und daraus hergestellte Erzeugnisse	Glutenhaltiges Getreide	A
Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse	Krebstiere	B
Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse	Ei	C
Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse	Fisch	D
Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse	Erdnuss	E
Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Soja	F
Milch von Säugetieren wie Kuh, Schaf, Ziege, Pferd und Esel und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)	Milch oder Laktose	G
Schalenfrüchte (d. h. Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- oder Queenslandnuss sowie Pistazie und Mandel) und daraus hergestellte Erzeugnisse	Schalenfrüchte	H
Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sellerie	L
Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse	Senf	M
Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Sesam	N
Schwefeldioxid und Sulfite (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter, angegeben in SO ₂)	Sulfite	O
Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse	Lupinen	P
Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus hergestellte Erzeugnisse	Weichtiere	R

* Der Buchstabencode darf nur in Verbindung mit einer entsprechenden Legende verwendet werden.

Quelle: Modifiziert nach Bundesministerium für Gesundheit: Empfehlung zur schriftlichen Allergeninformation bei nicht vorverpackten Lebensmitteln („offene Waren“), BMG-75210/0029-II/B/13/2014 vom 7.10.2014



GUT ZU
WISSEN

Wenn keines der oben genannten Allergene vorkommt, ist das Lebensmittel trotzdem nicht allergenfrei. Die Kennzeichnung betrifft nur die wichtigsten Allergene. Gekennzeichnet werden müssen laut Gesetz nur Zutaten. Die Kennzeichnung „Kann Spuren von ... enthalten“ ist freiwillig und darüber hinaus unzuverlässig.

Herkunfts kennzeichnung

Mit 1. September 2023 ist die verpflichtende Herkunfts kennzeichnung für Fleisch, Milch und Eier in der Gemeinschaftsverpflegung in Kraft getreten. Dies betrifft beispielsweise Informationen über die Herkunft des Fleisches in einem Gulasch, die Quelle der Eier in Rührei oder die Ursprungsmilch, die für die Zubereitung von Butter verwendet wird.

Um die Anforderungen umsetzen zu können, wurde eine Liste von Speisen erstellt und der Verordnung beigefügt (siehe Infobox unten). Mit diesem Schritt soll der Wunsch nach regionalen und österreichischen Produkten einbezogen, mehr Transparenz für Konsument*innen geboten und mehr Verantwortungsbewusstsein beim Lebensmittelverzehr geschaffen werden.

Für wen gilt diese Verordnung:

- Die verpflichtende Angabe der Herkunft trifft alle Großküchen und Kantinen, unabhängig ob öffentlich oder privat.
- Die Verordnung umfasst damit sowohl sämtliche Betriebskantinen als auch die Ausspeisungen in Gesundheits- und Bildungseinrichtungen.

Informationen zur Herkunfts kennzeichnung:

Die Verordnung legt fest, was als Ursprungsland für Milch, Eier und Fleisch definiert wird. Demnach gilt:

- Das Land, in dem das Tier gemolken wurde, als Ursprungsland für Milch.
- Das Land, in dem das Ei gelegt wurde, wird als Ursprungsland für Eier betrachtet.
- Im Falle von Fleisch sollte grundsätzlich das Land angegeben werden, in dem das Tier geboren, aufgezogen und geschlachtet wurde. Wenn jedoch das Tier beispielsweise in Deutschland geboren, in Österreich aufgezogen und geschlachtet wurde, sollte die Herkunft als „EU“ angegeben werden. Alternativ kann auch die Angabe „geboren in Deutschland, aufgezogen und geschlachtet in Österreich“ verwendet werden.
- Das Land, in dem der Fisch gefangen wurde oder in einer Aquakultur gezüchtet wurde als Ursprungsland.

- Alle Gastronomiebetriebe, die darüber hinaus freiwillig mit Angaben zur Herkunft der verwendeten Produkte werben, müssen sicherstellen, dass die Angaben zutreffend und nicht irreführend sind.

Wie muss die Herkunft angegeben werden:

- In schriftlicher Form, deutlich lesbar und gut sichtbar (z. B. Aushang mit „Gut zu wissen“)
- EU, Nicht-EU, EU/Nicht-EU oder
- eines Staates (z. B. AT, DE, ...) oder
- einer Region (z. B. Steiermark)
- bei fehlender Herkunfts information: „unbekannte Herkunft“
- flexible Kombination der Angaben möglich

Die Herkunft unserer Zutaten

Liebe Gäste,
wir informieren Sie hiermit über die Herkunft der in unseren Bereichen verwendeten Zutaten in den Bereichen Fleisch, Milch und Milchprodukte und Eier.

Fleisch

Rind, Beinrind: 100 % Kärnten
Rind, Gulaschfleisch: 30 % AT, 70 % EU
Schwein: 100 % EU
Huhn: 60 % AT, 40 % unbekannte Herkunft
Pute: 100 % Italien
Wild: 100 % Niederösterreich

Mustervorschlag
für die Umsetzungsvariante der Angabe für eine Zutat gemäß am Gemeinschaftsverpflegung
Hier finden Sie einige Beispiele.
Sie können im Dokument „Vorlage_Herkunft_Blanke“ die Kennzeichnung für Ihren Betrieb passend umsetzen.

Milch und Milchprodukte

Vollmilch: 100 % Salzburg
Butter: 100 % AT
Topfen: 100 % AT
Schmand: 100 % AT
Joghurt: 50 % DE, 50 % AT
Parmesan: 100 % Italien
Goudakäse: 100 % EU
Sonstiger Käse: 100 % AT

Eier

Schalenei: 100 % Österreich
Flüssigei: 100 % unbekannte Herkunft

Diese Vorlage stellt Ihnen das Forum „Österreich ist regional“ zur Verfügung.
Dieses wird vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft sowie von allen Bundesländern finanziert.

Impressum
Forum „Österreich ist regional“

Im Wesentlichen besagt die Verordnung, dass Betriebe über geeignete Unterlagen, Systeme oder Verfahren verfügen müssen, um die Herkunft der aufgeführten Lebensmittel nachzuweisen. Die Kontrollorgane der Lebensmittelkontrolle der Länder sind für die Kontrollen zuständig.

Die Teilnahme an „gesetzlich anerkannten Herkunftssicherungssystemen“ oder an Systemen zur Herkunfts kennzeichnung wird als ausreichender Nachweis betrachtet. Ein Beispiel für ein solches Kennzeichnungssystem ist das GUT ZU WISSEN-Zertifikat der Landwirtschaftskammer Österreich.

Dieses ersetzt nach §5 Abs.2 der Verordnung eine Kontrolle durch die Lebensmittelbehörde. Seit Anfang November 2023 ist es nun auch für Gastronomiebetriebe möglich, auf freiwilliger Basis an dem GUT ZU WISSEN-Herkunfts kennzeichnungssystem teilzunehmen.

Besonderheit der Herkunfts kennzeichnung „unbekannte Herkunft“

Ist die Herkunft, beispielsweise bei Halbfertigprodukten wie vorpanierten Speisen, lückenhaft, so ist die Kennzeichnung „unbekannte Herkunft“ zulässig.

Die wichtigsten Herkunfts kennzeichnungen lt. Verordnung in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen sind:

Speisen mit Rind-, Kalb-, Schweine-, Schaf-, Ziegen-, Geflügel- oder Wildfleisch, wenn Fleisch im Ganzen (Beispiele: Schnitzel, Braten und andere) und/oder in Teilen (Beispiel: Gulasch) angeboten wird.

Milch oder Milchprodukte als einzelne Speisen oder als Beilage (Butter, Trinkmilch, Sauerrahm, Topfen, Natur-Joghurt, Schlagobers oder Käse als Aufschnitt oder im Ganzen).

Speisen mit Milch oder Milchprodukten, die diese als qualitativen Bestandteil enthalten (Beispiele: Milchshake, Milchreis, Pudding oder Käsespätzle).

Gekochtes Ei (weich oder hart, im Ganzen oder aufgeschnitten), gebratenes Ei, Ei im Glas oder Spiegelei als einzelne Speise oder als Beilage.

Speisen, die Ei (sowie Flüssigei, -eigelb, -eiweiß oder Trockenei) als qualitativen Bestandteil enthalten (Eieromelett, Eierspeise und Ähnliches).



Link zur Verordnung: <https://shorturl.at/rwD02>

Link zum Nachlesen: Totschnig/Rauch: <https://shorturl.at/nsBN0>

Link zu Vorlagen / Ausfüllhilfen: <https://t.ly/9As8d>





Lebensmittel im Abfall

In einer Sache ist man sich einig: Lebensmittel gehören nicht in den Müll, sondern auf den Teller. Dennoch ist die Menge der Lebensmittel, die jährlich in der Mülltonne landen, erschreckend hoch. Der Prozentanteil der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in Relation zu den ausgegebenen Speisen bewegt sich in der Gemeinschaftsverpflegung zwischen 5 und 45 %. Daran gilt es zu arbeiten, denn Lebensmittel

im Abfall sind nicht nur ein ethisches, soziales und ökologisches Problem, sondern auch ein finanzielles. Für Pflegeheime wurde bei der Tagung „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN im Alter“ von der Initiative „United Against Waste“ u. a. aufgezeigt, dass pro Heim und Jahr durchschnittlich Lebensmittel im Wert von € 101.000 im Müll landen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR WENIGER LEBENSMITTEL IM MÜLL

Die steirische Aktionsplattform „Lebensmittel im Abfall“ beschäftigt sich intensiv mit dem Thema. Auf der Website www.lebensmittel.steiermark.at finden sich hilfreiche Informationen zum Thema, z. B. Informationen zur Weitergabe von Lebensmitteln.

Es gibt unterschiedliche Gründe für Lebensmittelabfälle. Für Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe wurden **Tellerreste und Überproduktion** als die wichtigsten identifiziert. Deshalb sollten Sie sich insbesondere damit auseinandersetzen. Unterstützung erhalten Sie dabei durch die Initiative „United Against Waste“. Siehe: www.united-against-waste.at/artder-leistung/gemeinschaftsverpflegung/

Tabelle 5.10: Tipps aus der Praxis, um Lebensmittelverschwendungen zu reduzieren

1. Zubereitungsreste verwerten Trennen Sie Zubereitungsreste in Verwertbares und Unverwertbares. Aus Gemüseabschnitten und -schalen lassen sich z. B. Suppen, Pürees und Saucen zaubern.	6. Überproduktion minimieren Ermitteln Sie frühzeitig die benötigten Mengen und produzieren Sie umsichtig. Berücksichtigen Sie z. B. auch Fastentage/Fastenzeiten und befragen Sie Ihre Kund*innen zu ihren Essenswünschen.
2. Standardportionen überprüfen und Portionsgrößen für Gäste wählbar machen Analysieren Sie die Tellerreste und verwiegen Sie die Komponenten der Gerichte, um Portionsgrößen laufend dem tatsächlichen Bedarf anzupassen. Führen Sie unterschiedliche Portionsgrößen ein.	7. Weiterverwenden oder spenden Nutzen Sie nicht ausgegebenes Essen zweckmäßig, z. B. durch technische Haltbarmachung, Verarbeitung zu neuen Gerichten, Ausgabe als Mitarbeiteressen oder Spende an karitative Einrichtungen.
3. Freie Wahl für die Gäste Ziehen Sie die Komponentenwahl einer fixen Menüvorgabe vor! Unerwünschtes landet damit gar nicht erst auf dem Teller.	8. Kommunikation fördern Halten Sie Rücksprache zwischen Küche, Service und Retourenbereich. So kommt das Gästefeedback oder z. B. die Information über Tellerreste dort an, wo das Essen zubereitet wird.
4. Buffets flexibel bestücken Verwenden Sie niedrige und teilbare Gebinde für Buffets. So lassen sich Speisen bedarfsgerecht ausgeben, bleiben frisch und wirken reichhaltig.	9. Richtige Arbeitsmittel Achten Sie darauf, dass immer passendes Portionier- und Schöpfwerkzeug sowohl in der Küche als auch bei der Essensausgabe zur Verfügung steht.
5. Gerichte klar bezeichnen Bezeichnen Sie am Buffet die Speisen mit deren Zutaten und Gewürzen. So müssen Gäste weniger probieren, sie nehmen nur, was ihnen schmeckt.	10. Lagercheck: First in, first out! Überprüfen Sie Ihr Lager täglich und verbrauchen Sie Lebensmittel mit beschränkter Haltbarkeit rechtzeitig.

Quelle: Adaptiert nach United Against Waste, Poster „Lebensmittelabfälle vermeiden“. Im Internet unter: <http://united-against-waste.at>.



Das Herz des Ganzen: Der optimale Speiseplan



Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sieht für Kinder, Schulkinder und Jugendliche in den Grundzügen gleich aus wie für Erwachsene/Berufstätige und Senior*innen. Besonderheiten sind dennoch zu beachten.

Weiters stellt die Verpflegung durch Buffets und Automaten eine besondere Herausforderung dar. Im folgenden Kapitel finden Sie die gemeinsamen Grundlagen aller Verpflegungsformen.

Allgemeine Anforderungen: Das sollte immer berücksichtigt werden.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINEN SPEISEPLAN, DER VIELE KUND*INNEN ZUFRIEDENER MACHT

Eine Komponentenwahl hat viele Vorteile. Ist bei Ihnen aus organisatorischen Gründen eine Komponentenwahl nicht möglich, dann versuchen Sie **zumindest ein Salatbuffet** einzuführen. Denken Sie aber auch z. B. an Frühstücks- und Jausenbuffets.

Treffen Sie Ihre Speiseauswahl – vor allem bei Obst und Gemüse – nach der Saison. Versuchen Sie sich auch an **Saison-Spezialitätenwochen**. Diese sind gut planbar und kommen gut an. Möglich sind z. B. Spargel-, Kirschen-, Erdbeer-, Kürbis-, Pilz- oder Wildwochen.

Nutzen Sie Ihr Engagement im Hinblick auf die Saison auch marketingmäßig und bewerben Sie z. B. das „Gemüse des Monats“.

Kund*innenbedürfnisse, Tradition und Multikulti

Geschmäcker sind verschieden – das wissen wir alle. Was gerne gegessen und getrunken wird, hängt u. a. davon ab, mit welchen Lebensmitteln wir aufgewachsen sind. Denn wir essen das gerne, was wir kennen und was wir schon oft gegessen haben. Damit man Gästen ein ge-

nussvolles Essen und Trinken ermöglichen kann, muss man sich deshalb mit ihren Essgewohnheiten und -gepflogenheiten vertraut machen und diese in der Speisenplanung berücksichtigen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE EINBINDUNG IHRER KUND*INNEN FÜR MEHR ZUFRIEDENHEIT MIT DEM SPEISEPLAN

Bieten Sie insbesondere bei Kindern und älteren Personen im Pflegewohnheim auch Wunschmenüs an.

Planen Sie nicht nur regionalspezifische Spezialitäten wie Steirisches Wurzelfleisch, Käferbohnensalat, Heidensterz oder Strauben ein, sondern versuchen Sie sich auch an Traditionellem aus anderen Ländern. Speisen wie Hummus, Baba Ghanoush oder Falafeln oder die Verwendung von exotischen Gewürzen wie z. B. Kreuzkümmel können für alle Essengäste eine Bereicherung sein.

Angehörige des islamischen und jüdischen Glaubens essen üblicherweise kein Schweinefleisch (auch keine daraus hergestellten Produkte, wie z. B. Gelatine!) und z. B. auch keine Fische/Meeresfrüchte ohne Flossen (z. B. Pangasius). Zusätzlich wird von Moslems Alkohol streng gemieden. Auch kleinste Mengen im Kuchen sind für diese Gruppe nicht in Ordnung. Buddhist*innen und Hinduist*innen sind hingegen überwiegend Vegetarier*innen. Die Verpflegung unterschiedlicher Kulturkreise stellt viele Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen somit vor eine große Herausforderung: Was soll angeboten werden? Eine Alternative für alle Essengäste ist hier meist ein vegetarisches Angebot, das ohne Alkoholzugabe hergestellt wurde. Je nach Speise und Zubereitungsarten können übrigens verschiedene Lebensmittel Alkohol beim Kochen ersetzen. Beispielsweise eignen sich Verjus (unvergorener Saft von unreif geernteten Trauben), (Balsam-)Essig oder Zitronensaft sehr gut, um eine gewisse Säure zu erreichen, bei süßen Speisen kann man zu Trauben- oder Apfelsaft greifen. Weiters ist die Komponentenwahl von Vorteil. Jeder Essengast kann sich dann eine Speise nach seinem Gusto zusammenstellen.

Achten Sie nicht nur auf das Speisenangebot und die Lebensmittelauswahl, sondern auch auf die Fastentage. Haben Sie z. B. viele muslimische Essengäste, wird sich während des Ramadans der Speisenbedarf stark verringern, und auch Christen werden z. B. ohne ein Fischgericht am Karfreitag enttäuscht sein.

**GUT ZU
WISSEN**

Dass Alkohol beim Kochen vollkommen verdampft, ist übrigens ein Mythos. Wie viel Restalkohol vorhanden ist, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Kochtopfgröße, der Kochdauer und dem ursprünglichen Alkoholgehalt.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Lebensmittelgruppen üblicherweise von Angehörigen verschiedener Kulturreihen angenommen oder abgelehnt werden. Die Tabelle kann aber nur einen Anhaltspunkt bieten, denn das individuelle Essverhalten Ihrer Gäste kann davon immer

abweichen. Weiters berücksichtigt die Tabelle keine Fastentage oder Fastenzeiten, an denen andere Ernährungsgepflogenheiten gelten könnten sowie weitere Zubereitungsvorschriften.

Tabelle 6.1: Traditionelle Speisenkomponenten verschiedener Kulturreihen

Lebensmittel	Christentum	Islam	Judentum	Buddhismus	Hinduismus
Fleisch und Fleischprodukte	grundsätzlich o. k., wird freitags aber eher gemieden	o. k.: Halal-Fleisch Nicht erlaubt sind u. a. Schweinefleisch und seine Nebenprodukte (Tierfett, Gelatine ...), Verzehr von Blut, Pferdefleisch ...	o. k.: kosches Fleisch Nicht erlaubt sind u. a. Schweinefleisch und seine Nebenprodukte (Tierfett, Gelatine ...), Verzehr von Blut, Pferdefleisch ...	Buddhist*innen leben teilweise vegetarisch.	Viele Hinduist*innen sind Vegetarier*-innen. Wenn doch Fleisch gegessen wird, dann oftmals kein Rindfleisch.
Pflanzliche Lebensmittel	o. k.	o. k.	o. k.	Teilweise werden Zwiebelgewächse nicht verzehrt.	Teilweise werden Zwiebelgewächse, Pilze und rote Rüben abgelehnt.
Milch und Milchprodukte	o. k.	o. k. (Ausnahme: Verwendung von nicht erlaubten Zutaten zur Herstellung)	o. k. (manchmal nur getrennt von Fleischspeisen akzeptiert)	o. k.	o. k.
Eier	o. k.	o. k.	o. k.	Werden teilweise nicht verzehrt	Werden teilweise nicht verzehrt
Alkohol	o. k.	Nicht erlaubt (auch kleinste Mengen nicht)	o. k., aber aus Trauben gewonnene Produkte müssen koscher sein.	Generell wird die Abstinenz empfohlen.	o. k.
Fisch & Meeresfrüchte	o. k.	Teilweise werden nur Fische mit Schuppen verzehrt.	o. k.: Schuppen- und Flossenträger. Nicht erlaubt u. a. Meeresfrüchte, Wels, Stör, Pangasius, ...	Werden teilweise nicht verzehrt	Werden teilweise nicht verzehrt

Das Wort „halal“ stammt aus dem Arabischen und bedeutet „erlaubt, zulässig, rein“. Halal-Produkte entsprechen dem islamischen Religionsgesetz (Scharia), u. a. müssen erlaubte Tiere auch auf eine besondere Weise geschlachtet werden.

Als „koscher“ werden jene Lebensmittel bezeichnet, die für den menschlichen Verzehr erlaubt bzw. geeignet sind. Diese Lebensmittel müssen zahlreichen Bedingungen entsprechen, u. a. müssen erlaubte Tiere auch auf eine besondere Weise geschlachtet werden.



stock / nideley

Vegetarische Angebote

Vegetarische Angebote sollten nicht nur für vegetarisch lebende Menschen oder Flexitarier*innen (die nur hin und wieder Fleisch und Wurst essen) gedacht sein, sondern auch für sogenannte Fleischtiger. Grund dafür ist, dass Österreicher*innen im Allgemeinen viel mehr Fleisch und Wurst verzehren als empfohlen. Dabei können Fleisch und Wurst, im Übermaß genossen, unserer Gesundheit abträglich sein, denn gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz können in erheblichen

Mengen zugeführt werden. Generell sollte deshalb öfter zum vegetarischen Genuss verführt werden. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen wesentlich mehr Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel. Wer weniger Fleisch anbietet, betreibt also aktiven Umweltschutz, unterstützt die Gesundheit seiner Gäste und ist voll im Trend, denn bei immer mehr Menschen muss Fleisch nicht täglich auf dem Tisch stehen.

GUT ZU WISSEN

Vegetarische Gerichte dürfen keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette enthalten. Auch Rindsuppe ist nicht o. k. Ovo-lacto-vegetarische Gerichte können Ei und Milch/Milchprodukte enthalten.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN VEGETARISCHES ANGEBOT, DAS SIND MACHT UND ANKOMMT

Planen Sie Ihr vegetarisches oder veganes Angebot nicht nur für vegetarisch lebende Menschen, sondern insbesondere für Flexitarier*innen. Das ist eine Zielgruppe, die bei weitem größer ist. Aber auch für Fleischliebhaber*innen sollte Ihr vegetarisches Angebot immer für Abwechslung sorgen.

Auch wenn Sie nur eine Menülinie bereitstellen, sollten Sie sich bemühen, täglich auch eine vegetarische Speise anzubieten. So könnten Sie z. B. eine vegetarische Suppe vor einer Fleischhauptspeise anbieten und den Salat größer gestalten.

Gebackene Champignons oder gebackener Emmentaler sind zwar ab und zu okay, aber da die Gerichte sehr fettreich sind, sollte man seinen Gästen auch andere vegetarische Speisen anbieten. Dies muss nicht ein Tofuschnitzerl sein. Es gibt eine Vielzahl von Gerichten, die auch ohne Fleisch (oder vegetarischen Fleischersatz) köstlich sind und die auch gerne von „Fleischessern“ gegessen werden, wie z. B. Gemüselasagne, vegetarische Pizza/Moussaka, Getreide- oder Gemüseläibchen mit verschiedenen Saucen oder auch klassische Gerichte wie Erdäpfelstrudel, Erdäpfelgulasch, Krautfleckerl oder Linsen mit Knödel. Sie können aber natürlich auch mit Soja-/Tofugerichten für Abwechslung sorgen. Speck lässt sich z. B. bei Käsespätzle gut durch geräucherten Tofu ersetzen, und Sojabolognese wird von allen gerne gegessen.

Begegnen Sie Ersatzprodukten wie Sojagranulat offen! Der Import von Sojaprodukten zum direkten Genuss ist im Vergleich zu den Sojaimporten, die als Futtermittel für die österreichische Fleischproduktion benötigt werden, vernachlässigbar. Außerdem gibt es schon österreichischen Tofu und Sojagranulat: hergestellt in Österreich aus österreichischen Sojabohnen.

Mancher Gemeinschaftsverpfleger beklagt, dass vegetarische Gerichte nur selten wirklich angenommen werden, z. B. nur als süße Gerichte. Trifft dies auch auf Ihre Einrichtung zu, sollten Sie einerseits die **Benennung vegetarischer Gerichte** überdenken. Sie könnten Ihre „Getreidelaibchen mit Rosenkohl“ z. B. „Powerlaibchen aus vollem Getreide mit nussigem Rosenkohl“ nennen. Andererseits könnten auch neue Rezepte und Speisen dabei helfen, Kund*innen zu begeistern. Vegetarisches soll kein alternatives Angebot, sondern ein gleichwertiges Angebot darstellen.

TIPP

Die Umsetzung eines guten vegetarischen Angebotes ist essentiell für eine zukunftsfähige Gemeinschaftsverpflegung. Deshalb gibt es als Unterstützung eine eigene Broschüre, die sich intensiv mit dem Thema auseinandersetzt.

Download unter: www.gemeinsam-geniessen.at.



Wie soll ein vegetarisches Gericht beschaffen sein?

Grundsätzlich sollte ein vegetarisches Gericht gleich aufgebaut sein wie ein fleisch- oder fischhältiges Gericht: saisonales Gemüse und/oder Obst + Kohlenhydrat-Komponente + Eiweiß-Komponente; siehe: „Der optimale Hauptspeisenteller“. Eine Herausforderung ist aber, dass es verschiedene Vegetarismustypen gibt. Je nachdem

zu welcher Gruppe Ihr Essengast gehört, müssen verschiedene Lebensmittel bei der Zubereitung gemieden werden.

Tabelle 6.2: Vegetarismen im Überblick

Lebensmittel	Ovo-Lacto-Vegetarismus = der „übliche“ Vegetarismus	Lacto-Vegetarismus	Ovo-Vegetarismus	Veganismus
Getreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse & Samen	o. k.	o. k.	o. k.	o. k.
Honig	o. k.	o. k.	o. k.	meiden
Milch und Milchprodukte	o. k., aber Achtung: Mancher Käse ist mit tierischem Lab hergestellt!		meiden	meiden
Eier	o. k.	meiden	o. k.	meiden
Fleisch & Wurst, inkl. z. B. Gelatine und Schweineschmalz	meiden	meiden	meiden	meiden
Fisch & Meeresfrüchte	meiden	meiden	meiden	meiden
Fruchtsaft Alkohol Essig	Je nach Herstellungsprozess – bei manchen Produkten wird Gelatine zur Klärung eingesetzt. Dies wird insbesondere von Veganer*innen abgelehnt.			

Ovo = Ei, Lacto = Milch

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Viele Menschen haben nach dem Essen mit unangenehmen Beschwerden zu kämpfen. Vorrangig äußern sich diese im Magen-Darm-Trakt. Blähungen und Durchfall machen das Essen zur potentiellen Qual. Betroffene sind in ihrer Lebensqualität mitunter stark eingeschränkt. Oft entwickeln sie ein sehr einseitiges Essverhalten, das ihrer Gesundheit langfristig schadet. Heftigere Reaktionen nach dem Essen können bis zur Atemnot mit Erstickungsanfall führen. Grob unterscheidet man echte Allergien und Intoleranzen. Eine echte Allergie auf Lebensmittel ist eher selten (geschätzt leiden 3-4 % der Bevölkerung darunter), in den meisten Fällen handelt es sich um eine Intoleranz, die häufiger vorkommt. So sind in Österreich z. B. rund 20 % der Erwachsenen von einer Laktoseintoleranz betroffen. Auf Gluten (ein in Getreide vorkommendes Klebereiweiß) komplett verzichten muss übrigens „nur“ 1 % der Bevölkerung, sie sind von einer Zöliakie betroffen. Für sie ist es absolut notwendig, dass die Nahrung kein Gluten enthält, da es ansonsten zu schweren Darmentzündungen kommen kann.



istock / hana

Tabelle 6.3: Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Unterscheidungsmerkmale

Nahrungsmittel-Allergie	Nahrungsmittel-Intoleranz
Bei einer allergischen Reaktion ist das Immunsystem beteiligt, es werden Antikörper gebildet.	Das Immunsystem ist nicht beteiligt. Zu den Beschwerden kommt es durch einen unzureichenden Abbau bestimmter Nahrungsmittelinhaltsstoffe.
Häufige Allergieauslöser sind: Kuhmilch, Hühnereier, Sojabohnen, Nüsse und Samen, Fisch, Krebstiere, aber auch Obst wie Pfirsich oder Apfel und Gemüse wie z. B. Sellerie.	Zu den häufigsten Unverträglichkeiten dieser Gruppe gehören die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit) und die Histaminintoleranz.
Kleinste Mengen des Lebensmittels können zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock führen!	Kleinere Mengen von problematischen Stoffen werden meist gut vertragen – es kommt zu keinen lebensbedrohlichen Zuständen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR GÄSTE MIT EINER ALLERGIE ODER EINER NAHRUNGSMITTELINTOLERANZ

Um Ihren Gästen ein wirklich adäquates Angebot bieten zu können, braucht es ein gutes Allergenmanagement. Dazu gehört auch die Allergenkennzeichnung.

Darüber hinaus: Sind Allergene für Ihre Kund*innen ein Thema, dann vermeiden Sie den Einsatz von Alkohol in Saucen oder Desserts, da Alkohol die Allergenität erhöht.

Für Kund*innen mit **Laktoseintoleranz** können Sie alle Gerichte einfach mit speziellen laktosefreien Milchprodukten zubereiten. (Bei Butter ist dies nicht nötig, denn Butter ist ohnehin laktosearm.). Es ist aber auch möglich, alternative Produkte einzusetzen, z. B. Sojadinks. Gute Informationen zum Thema Laktoseintoleranz finden Sie hier: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunverträglichkeit/laktoseintoleranz.

Gute Rezepte finden Sie beispielsweise in dem Buch „Ernährung bei Laktoseunverträglichkeit“ von Eva Terler und Myriam Weber, erschienen bei Facultas/Maudrich.

Auch für **Personen mit Zöliakie** gibt es inzwischen spezielle Produkte, die mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet werden. Achtung! Alternative Lebensmittel wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse oder Mais sind zwar von Natur aus glutenfrei, können aber während des Verarbeitungsprozesses mit Gluten verunreinigt werden. Glutenfreies Brot sollte deshalb auch nur aus zertifizierten Bäckereien zugekauft werden. Eine Liste der Bäckereien finden Sie auf der Website der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie unter www.zoeliakie.or.at/links/hersteller.asp. Auf dieser Website finden Sie weiterführende Informationen zur Zöliakie.

Personen mit **Fruktosemalabsorption** vertragen Früchte besser, wenn diese mit Haushaltszucker (oder besser mit reinem Traubenzucker) zubereitet werden. Gute Informationen zum Thema Fruktosemalabsorption finden Sie hier: www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunverträglichkeit/fruktoseintoleranz

Weitere Informationen sowie gute Rezepte finden Sie im Buch „Ernährung bei Fruktosemalabsorption“ von Eva Terler und Myriam Weber, erschienen bei Facultas/Maudrich.

Steckbriefe zu den häufigsten Allergenen bzw. zu Stoffen, die Intoleranzen auslösen, finden Sie in der deutschen Publikation „Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Kita- und Schulverpflegung“.

Basisinformationen zu Allergien finden Sie auf der Website der MedUni Wien unter: www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/

In Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen wird oftmals das Essen für allergische Kinder von den Eltern bereitgestellt. Es sollten dennoch ein Informationsblatt über zu vermeidende Lebensmittel/Ersatzlebensmittel und Informationen zu Erstmaßnahmen im Notfall in den Einrichtungen vorhanden sein.



Frühstück und Jause: So wird gut in den Tag gestartet und die Power gehalten

Ein abwechslungsreiches, ausgewogenes Frühstück ist unverzichtbar für einen guten und gesunden Start in den Tag. Mindestens genauso wichtig sind die Vormittags- und Nachmittagsjause. Vielfalt und Abwechslung sind

unumgänglich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs.

Das Frühstück sollte sich immer aus einem energiefreien/energiearmen Getränk, aus (rohem) Obst und/oder Gemüse, aus Milch oder einem Milchprodukt sowie einem Getreideprodukt zusammensetzen. Beispiele hierfür wären ein Müsli mit Obstsalat und Joghurt mit einem Tee oder ein Vollkornbrot mit Käse sowie Paprika mit einem Kaffee.

Auch bei den Zwischenmahlzeiten sollten diese Komponenten berücksichtigt werden bzw. sollte Ihr Guest aus diesen Komponenten wählen können.

Die wichtigsten Komponenten eines ausgewogenen Frühstücks bzw. einer ausgewogenen Jause

- energiefreies/energiarmes Getränk
- (rohes) Gemüse und/oder Obst
- Milch oder Milchprodukt
- Getreideprodukt (Brot, Getreideflocken)

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN FRÜHSTÜCK, DAS POWER GIBT

Kekse und Kuchen sind keine ideale Zwischenmahlzeit. Sie können in Einrichtungen mit Vollverpflegung (z. B. im Pflegeheim) zwar angeboten werden, achten Sie aber darauf, dass in diesem Fall Wahlmöglichkeiten bestehen. Darüber hinaus: Geburtstagskuchen sind Teil unserer Esskultur und sollen natürlich auch nicht in Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtungen verboten werden. Ratsam wäre es aber, wenn diese Kuchen mit (etwas) Vollkornmehl und weniger Zucker sowie mit einem Obstanteil (oder auch Gemüse) zubereitet würden.

Grundsätzlich empfiehlt sich beim Frühstück und bei der Jause das Angebot eines Buffets. Um spannend zu bleiben und auch die Kosten im Auge zu behalten, sollten Sie aber nicht immer alles anbieten.

Beispielsweise gibt es am Montag Vollkornbrot und Karottenbrot, am Dienstag Grahamsemmel und Kornspitz usw.

Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt, wie Kekse, Mehlspeisen, Schokolade, Schokonussaufstriche und süße Frühstückserealien (z. B. Loops, Flakes, Pops, Knuspermüsli), werden von Kindern meist gerne gegessen. Im Rahmen einer gesunden, abwechslungsreichen Mischkost können diese Lebensmittel zu Hause in kleinen Mengen angeboten werden. Sie sollten jedoch nicht mit in die Einrichtung (Tageseinrichtung, Kindergarten, Hort ...) genommen werden bzw. nur in Ausnahmefällen angeboten werden. So ist der Kuchen an Kindergeburtstagen natürlich okay und auch Weihnachtskekse dürfen bei einer Adventfeier nicht fehlen. Ratsam wäre es aber, wenn auch diese mit (etwas) Vollkornmehl und weniger Zucker sowie mit einem (Trocken-)Obstanteil zubereitet würden.



Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Frühstück: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Tabelle 6.4: Frühstücksideen

Beispiel für die Umsetzung
Getränk
Zum Frühstück eignet sich z. B. ungesüßter, nicht aromatisierter Tee, bei erwachsenen Personen auch Kaffee. Das optimale Jausengetränk ist für Kinder Wasser.
Gemüse und Obst
<p>Ideen für Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aufgeschnittenes Gemüse oder saisonale Gemüesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchinisticks) · reichliche Garnierung auf dem Brot (z. B. Gurken, Paprika, Zwiebeln, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Kresse) · diverse Gemüseaufstriche (Käferbohnenaufstrich, Karottenaufstrich, Rote-Rüben-Kren-Aufstrich ...) · Smoothie mit Gemüse <p>Ideen für Obst:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Obstsalat, Obstspieße, aufgeschnittenes Obst · Kompott (insbesondere für Senior*innen) · Fruchtjoghurt (Obstmus mit Naturjoghurt) · Fruchtmilch (klassisch Milch mit Obst püriert) · Smoothies mit Obst/100 % regionaler Obstsaft (auch mit Milchprodukten wie Buttermilch) · Auch ein Obstkorb ist eine gute Idee, die Erfahrung zeigt aber, dass alle Altersgruppen Obst lieber essen, wenn es aufgeschnitten angeboten wird.
Milch/Milchprodukte
Bieten Sie z. B. Brot mit Schnittkäse, Joghurt mit Früchten, Aufstrich auf Topfenbasis oder warmen Getreidebrei mit Milch an.
Getreideprodukte und Erdäpfel
Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf feines Vollkornbrot. Denken Sie daran, dass es auch Knäckebrot und Toastbrot in Vollkornqualität gibt. Eine gute Alternative zur weißen Semmel oder zum Kornspitz sind Grahamweckerl. Fragen Sie bei Ihrem Lieferanten nach solchen Produkten!
Kinder wie auch Erwachsene lieben selbst gemachtes Bircher Müsli. Auch warmes Porridge mit Zimt oder Overnight-Oats kommen bei Jugendlichen gut an. Versuchen Sie es! Werden reine Hafer- oder andere Getreideflocken nicht angenommen, können Sie diese bei Jugendlichen oder Senior*innen auch gemischt mit Frühstückszerealien anbieten.

Tabelle 6.5: Beispielhafter Jausenplan für eine Buffetjause im Kindergarten

Nicht vergessen: Frisches Obst und Gemüse immer gründlich waschen sowie – wenn möglich – aufschneiden und kreativ anrichten.

Tag und Motto	Jausenbestandteile	Getränk
Montag Vollkornkäsejause	Vollkorngebäck/-brot Schnittkäse (Butter) Frisches Obst Frisches Gemüse	
Dienstag (Bio-)Müslijause	Getreideflocken (Haferflocken ...) Milch Naturjoghurt Frisches Obst Frisches Gemüse	Durstlöscher Nummer 1: Wasser Weiters empfehlenswert:
Mittwoch Aufstrichjause	Vollkorngebäck/-brot Aufstrich (Kürbiskern-, Karotten/Nuss-, Melanzani-, Linsenaufstrich ...) Frisches Obst Frisches Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Aromatisiertes Leitungswasser (Minze, Melisse, Erdbeeren, Orangen ...) • Ungesüßter Früchtetee • 100%iger Fruchtsaft/ Gemüsesaft gespritzt (ein Teil Saft und drei Teile Wasser)
Donnerstag Regionaljause z. B. Grazer Jause – am besten mit Lebensmitteln direkt vom Bauern(-markt)	100 %-Roggen-Brot Schinken oder Wurst Schnittkäse (Butter) Frisches Obst Frisches Gemüse	
Freitag Vollkornkrachjause	Vollkornknäckebrot Hüttenkäse/Topfendip/Gemüsedip Frisches Obst Frisches Gemüse	

Mittagessen: So gibt es kein Nachmittagstief

Das Mittagessen trägt entscheidend zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs bei. Vielfalt und Abwechslung gewährleisten eine bessere Nährstoffversorgung. Aus diesem Grund sollte auch darauf geachtet werden, dass ein Menüzyklus von mindestens vier Wochen eingehalten wird. Damit auch wirklich alle Gäste auf ihren Geschmack kommen, sollte man die Komponentenwahl einer fixen Menüvorgabe vorziehen.

Denken Sie daran: Ab zwei Menülinien muss täglich ein vegetarisches Gericht angeboten werden! Weiters sollten Sie Ihren Kund*innen nach Möglichkeit ein saisonales Salatbuffet anbieten.



istock / morguefile02

Ein dreigängiges Menü besteht im Idealfall aus

- einer leichten Vorspeise, z. B. einer leichten saisonalen Gemüsesuppe oder einer Rohkostvariation,
- einer Hauptspeise nach folgendem Schema:
Saisonales Gemüse und/oder Obst + Kohlenhydrat-Komponente + Eiweiß-Komponente (+ saisonaler Salat),
- einer leichten Nachspeise auf Basis von Milch/Milchprodukten und saisonalem Obst,
- einem kalorienfreien/kalorienarmen Getränk.

TIPP

Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Mittagessen: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Abbildung 6.1: Der optimale Hauptspeisenteller

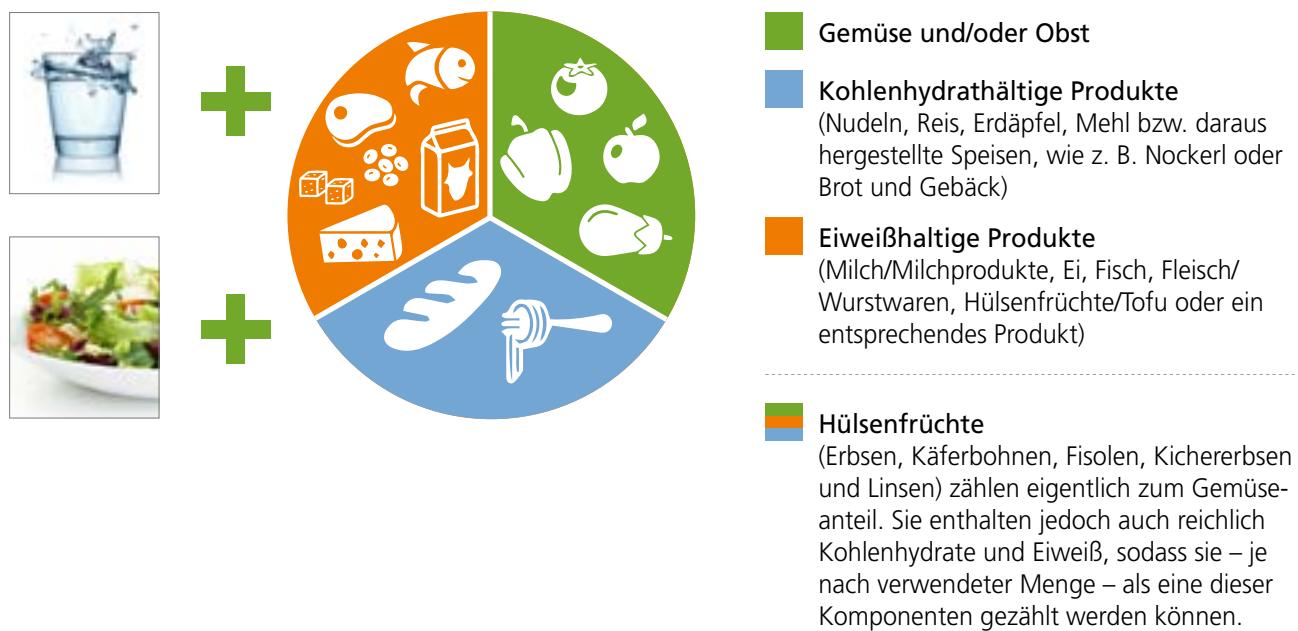


Tabelle 6.6: Ideen zum Mittagessen

Angebot	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps
Menüwiederholung	Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb definierter Zeiträume wiederholen – Wunsch- oder Lieblingsgerichte der Kund*innen bzw. Salate sind davon aber natürlich ausgenommen.
Menüfolge	Bevorzugt: Vorspeise + Hauptspeise, seltener bzw. nicht täglich im Kinder- und Schulbereich: Hauptspeise + Nachspeise
Empfehlenswertes Getränk	Für Krippenkinder sollten z. B. Gläser mit Wasser bereitstehen. In der Kantine kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden.
Suppe, wenn angeboten	
Gemüsesuppen (klar/gebunden)	Gemüsebouillon mit Nudeln und Karottenstreifen, Kürbiscremesuppe
Hauptgericht	
Vegetarisches Gericht*	Spinatknödel mit Tomatenragout, Bohnengulasch mit Vollkornbrot, Krautfleckerl, Erdäpfelstrudel
davon süße Hauptgerichte mit Obst(-anteil)	Buttermilchschmarrn mit Kirschenkompott, Hirseauflauf mit Äpfeln, Mohnnudeln mit Zwetschkenröster
Gericht mit Fleisch, Wurst oder Fisch	Bevorzugen Sie magere Fleischsorten bzw. -teile. Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf eine zarte Konsistenz. Spezialtipp: Im Schulbereich ist es wichtig, auch Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch anzubieten. Achten Sie auf kindgerechte Portionsgrößen!
Gericht mit geringem Fleischanteil	Chili con Carne, Lasagne, Pizza, Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Spaghetti bolognese, Nudeln mit Speck, Quiche. Prüfen Sie Ihre Rezepturen. Mehr als 75 g Fleisch bzw. 50 g Wurst pro Person sollte das Gericht nicht aufweisen.
Fisch	z. B. Fisch mit Käse überbacken, Fisch in der Kartoffelkruste, Fischpizza, Fischlasagne, Fischnockerl, Fischlaibchen/-bällchen
Nachtisch, wenn angeboten	
davon auf Basis von Obst/Gemüse und/oder Milch/Milchprodukten	Beispiel: Obstsalat mit Joghurt, (Obst-)Kuchen in Vollkornqualität, Zucchini- oder Karottenkuchen, Kürbis-Tarte, Germ-Mehlspeisen (nicht in Fett herausgebacken), z. B. Marillen-Topfentascherl. Schokoriegel, Müsliriegel oder Bonbons sind keine Nachspeisen und sollten nicht angeboten werden.
davon Plunder- oder Blätterteig	
Lebensmittel	
Frisches (gegartes) Gemüse**	als Beilage, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli als eigenständiges Gemüsegericht, z. B. Gemüselasagne zum Aufwerten klassischer Gerichte, z. B. Paprikawürfel im Gulasch, Spinat-/Kräuterkäsespätzle
Salat/Rohkost	Tomatensalat, Gurkensalat, Krautsalat; Rote-Rüben-Carpaccio, Gemüesticks mit Joghurtdip
Hülsenfrüchte	Erbsenreis, Käferbohnensalat, Linsenbolognese

Frisches Obst	Obstkorb/Obst, Obstsalat, Fruchtsauce/Kompott, Orangen-Karottensuppe, Apfel-Rotkraut, Obstkuchen Spezialtipp: Obst im Ganzen (Stückobst) bzw. mundgerecht geschnittenes Obst sollte 1 x wöchentlich im Angebot für Schulkinder enthalten sein.
Nüsse, Samen und Kerne	Kürbiskerne am Salatbuffet oder als Bestreuung am Brot, Sonnenblumenkerne verarbeitet in Laibchen aller Art, Karotten-Nuss-Suppe, Nussbrösel, Kürbiskernfrittaten, HHaselnuss-Spätzle, Nusskuchen, Kürbiskernpesto. Spezialtipp: Bieten Sie insbesondere im Kinder- bzw. Schulbereich diese hochwertigen Lebensmittel mindestens 1 x wöchentlich an.
(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel***	Parboiled Reis, Vollkorndinkelospätzle, Hirsetaler, Heidensterz, Polenta, Petersilerdäpfel, (helle) Vollkornnudeln
davon Vollkornprodukte	z. B. (helle) Vollkornnudeln, (parboiled) Vollkorn-Reis, Getreidereis, Laibchen mit Hafer-, Dinkel- oder Hirseflocken oder geschrotetem Grünkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkornkuchen, Vollkornspätzle, Vollkornbrot
davon Erdäpfelerzeugnisse	Erdäpfelpüree-Pulver, vorgefertigte Pommes frites/Kroketten oder Wedges.
Milch und empfehlenswerte Milchprodukte	Verarbeiten Sie diese Produkte z. B. in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Saucen, Kräutertopfen
Frittierte Produkte	Pommes frites, Wiener Schnitzel, paniertes Gemüse
Fleisch und Fleischerzeugnisse	Hauptgericht mit Fleisch/Wurst, Leberknödelsuppe, Fleischstrudelsuppe zu Fleischerzeugnissen zählen z. B. Frankfurter, Leberkäse, Selchfleisch, Schinkenfleckerl, Tirolerknödel, Nuggets, Leberknödel

* Vegetarische Gerichte dürfen keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette enthalten. Auch Rindsuppe ist nicht o. k.

** Erdäpfel werden hier nicht gezählt. Bevorzugen Sie frisches Gemüse. In Zeiten geringeren Angebotes sind Tiefkühlprodukte eine gute Alternative.

*** Pseudogetreide gehört botanisch gesehen nicht zum Getreide, wird aber wie Getreide verwendet. Beispiele hierfür sind Buchweizen (aus dem das traditionelle Heidenmehl hergestellt wird) sowie Amaranth und Quinoa.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EINE ERFOLGREICHE MENÜLINIENFÜHRUNG, DIE AUCH DAS VEGETARISCHE ESSEN GUT VERKAUFT

Nehmen Sie von der üblichen Menüliniengestaltung Abstand, bei der es eine vegetarische Menülinie gibt und eine (oder zwei) Fleischmenülinie(n). Holen Sie Ihren Gast aus der Routine („Das Einser-Menü ist das mit viel Fleisch, also bestelle ich immer das Einser-Menü“) und regen Sie zum Lesen an. Bei 3 Menülinien könnte die Gestaltung z. B. so aussehen:

Menü 1 „Steiermark“	Menü 2 „Rund um die Welt“	Menü 3 „Küchenchef spezial“
Fleisch	Fisch	Vegetarisch
Vegetarisch	Fleisch	Fisch
Fisch	Vegetarisch	Fleisch
Fleisch	Vegetarisch	Vegetarisch
Vegetarisch	Fisch	Fleisch

Wenn eine solche Menüliniengestaltung bei Ihnen nicht durchführbar ist, dann achten Sie darauf, dass das vegetarische Gericht nicht automatisch immer als Zweier-Menü angeboten wird! Die Reihung Einser-, Zweier-, Dreier-Menü vermittelt den Esser*innen unbewusst eine Wertung, die vermieden werden sollte.

Weiters sollte in der **vegetarischen Menülinie keine süße Hauptspeise** enthalten sein!



Jedes Menü soll (zusätzlich zum Salat) auch Gemüse enthalten. So schaffen wir es, dass Steirer*innen die offiziellen Ernährungsempfehlungen einhalten können.

Tabelle 6.7: Musterspeiseplan Mittagessen Sommer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Klare Gemüsesuppe mit Schöberl		Buchweizen-Cremesuppe mit Erbsen	Zucchinisuppe	
	Polentaschnitte mit Lauchsauce Dazu: Kopfsalat mit Gurken und Tomaten	Schweinefleischpfanne mit Gemüse und Reis	Topfenstrudel mit Pfirsich	Nudelauflauf mit Putenschinken Dazu: Gurkensalat mit Joghurt-Sauerrahm-Dressing	Flaumige Karfiol-laibchen im Nussmantel mit Kräutersauce
		Erdbeeren mit Vanillejoghurt			Buttermilchgelee mit Brombeeren

Tabelle 6.8: Musterspeiseplan Mittagessen Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Cremige Selleriesuppe		Gemüsesuppe mit Grießnockerl	Steirische Käferbohnensuppe	
	Käsespätzle Dazu: Chinakohlsalat mit Mandarinen	Steirisches Wurzelfleisch (Rindfleisch) mit Erdäpfeln	Spinat-Lachs-Lasagne Dazu: Endivien-salat	Erdäpfelauflauf mit Schafkäsekruste Dazu: Karottensalat mit Walnussstückchen	Topfen-Kräuterlaibchen mit Schinken (Schwein) und Letscho
		Schokopudding mit Orangen			Bananenjoghurt



Stock / Einik

Abendessen: So kann der Tag gut beendet werden

Ein abwechslungsreiches, ausgewogenes Abendessen ist wichtig. Hier kann man an Nahrungskomponenten ergänzen, was tagsüber vielleicht zu kurz gekommen ist. Vielfalt und Abwechslung sind unumgänglich und leisten einen wichtigen Beitrag zur Deckung des täglichen Nährstoffbedarfs.

Das Abendessen sollte sich immer aus einem energiefreien oder energiearmen Getränk, aus (rohem) Gemüse und/oder Obst, aus einem bedeutenden Protein-Lieferanten sowie aus einem Getreide- bzw. Erdäpfelprodukt zusammensetzen.

Beispiele hierfür:

- ❖ Buttermilchschmarrn mit Kompott und Tee
- ❖ Linseneintopf mit einem Stück frischem Bauernbrot und gespritztem Fruchtsaft
- ❖ Vollkornbrote mit Käse und Paprika, zum Trinken Mineralwasser

Die wichtigsten Komponenten eines ausgewogenen Abendessens

- energiefreies oder energiearmes Getränk
- (rohes) Gemüse und/oder Obst
- Getreideprodukt (Brot, Getreideflocken) oder Erdäpfel
- Lebensmittel mit bedeutendem Proteinanteil

TIPP

Checkliste zu den aktuellen Mindeststandards Abendessen: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN ABENDESSEN, DAS ZUFRIEDEN MACHT

Gemüse und Obst sollten sich auch am Abend auf den Tellern wiederfinden – natürlich unter Berücksichtigung der individuellen Verträglichkeit. So vertragen manche Menschen Salat oder andere Rohkost am Abend schlecht, Gemüsecremesuppe oder ein Gemüsesaft werden aber sehr gut vertragen.

Planen Sie Ihr Abendessen-Angebot mit Blick auf den gesamten Speiseplan! Was hat es zu Mittag gegeben? Was wurde zum Frühstück angeboten? Ergänzen Sie Lebensmittel, die vielleicht zu kurz gekommen sind, und bieten Sie Speisen an, die die Vielfalt und Abwechslung am Speiseplan erlebbar machen. Vermeiden Sie zum Beispiel, abends ein stark fleischhaltiges Gericht anzubieten, wenn es zu Mittag schon ein stark fleischhaltiges Gericht gab. Auch Stärkebeilagen, wie Nudeln oder Reis, sollten sich innerhalb eines Tages möglichst nicht wiederholen. Um die Personengruppe, die von Ihnen versorgt wird, bei der Einhaltung der offiziellen Empfehlung von maximal 3 Portionen Fleisch pro Woche zu unterstützen, sollte es attraktive ausgewogene vegetarische Wahlmöglichkeiten geben. Hier kann das Baukastenprinzip helfen: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.

Kuchen sind kein ideales Abendessen. Werden sie angeboten, ist auf weitere Wahlmöglichkeiten zu achten.

Grundsätzlich empfiehlt sich auch beim Abendessen das Angebot eines Buffets. So kann die Wahlfreiheit am besten gelebt werden.

Tabelle 6.9: Ideen zum Abendessen

Angebot	Beispiele für die praktische Umsetzung/Umsetzungstipps
Menüwiederholung	Bieten Sie kalte Speisen und warme Speisen am besten abwechselnd an, z. B. einmal einen bunten Salat mit Sonnenblumenbrot, einen Suppeneintopf, eine Brotjause oder Kürbislaibchen. Denken Sie bitte daran: Im Pflegeheimbereich müssen 3 Abendessen warm serviert werden! Das Abendessen sollte zwischen 17:30 und 19:00 Uhr angesetzt werden.
Vielfalt und Abwechslung	
Süße Hauptgerichte	Z. B. Buttermilchschmarrn mit Apfelkompott, Topfenpalatschinken mit heißen Himbeeren Standardalternativen, wie warme Milchspeisen im Pflegeheim, werden hier nicht gezählt.
Fisch	Z. B. regionales Fischsulz, Fischauflstrich, geräucherte Forelle, Fischsuppe, Heringssalat Achten Sie bei Kleinkindern und Senior*innen auf Grätenfreiheit.
Vegetarische Wahlmöglichkeit	Um die Personengruppe, die von Ihnen versorgt wird, bei der Einhaltung der offiziellen Empfehlung von maximal 3 Portionen Fleisch pro Woche zu unterstützen, sollte es attraktive ausgewogene vegetarische Wahlmöglichkeiten geben. Hier kann das Baukastenprinzip helfen: Es gibt z. B. vegetarische Laibchen. Die Gäste können sich nach ihrem Gusto aber eine Joghurtsauce oder eine Joghurt-Schinken-Sauce dazu wählen.
Fleischerzeugnisse	Z. B. Frankfurter, Wurstsalat, Aufschnitt, Grammeln, Berner Würstel, saure Extrawurst, Schinkenrolle, Speck, Leberstreichwurst, Verhackert

Getränke

Empfehlenswertes Getränk	Im Internat kann z. B. ein Wasserspender eingesetzt werden. Sie können auch Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder z. B. mit Zitronenscheiben, Erdbeerstückchen, Gurkenscheiben) anbieten. Im Pflegeheimbereich kommt beispielsweise auch Tee zum Abendessen gut an.
---------------------------------	--

Gemüse/Hülsenfrüchte und Obst

Gemüse und Obst	<p>Achten Sie auf das regionale & saisonale Angebot!</p> <p>Angebot zum Trinken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z. B. Smoothies mit Gemüse, 100 % regionaler Gemüsesaft (z. B. Karottensaft) • z. B. Smoothies mit Obst, 100 % regionaler Fruchtsaft (z. B. naturtrüber Apfelsaft), Fruchtmilch <p>Kaltes Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reichliche Garnierung auf dem Brot, z. B. Zwiebeln, Kohlrabi, Kresse, Sauergemüse • Gemüseaufstriche/Gemüsebrote, z. B. Linsenaufstrich, Hummus, Karotten-Nuss-Aufstrich, Radieschenbrot ... • saisonale Gemüsesticks, z. B. Gurken-, Karotten-, Paprikasticks • Salat, z. B. „gmiasiger“ Rindfleischsalat, Karottensalat • aufgeschnittene Apfelspalten zur Käsejause, Obstsalat, Kompott/Mus, Fruchtjoghurt <p>Warmes Abendessen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beilagengemüse, z. B. gegarte Karotten, Brokkoli, Kohlrabi • eigenständige Gemüsegerichte, z. B. Gemüselasagne, gefüllte Paprika, Laibchen mit Gemüseanteil • Aufwertung klassischer Gerichte, z. B. Gemüse-Erdäpfel-Gulasch
------------------------	---

(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel

(Pseudo-)Getreide, Getreideprodukte, Erdäpfel	<p>Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben und ergänzen Sie am Abend passende Komponenten. Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinkel- oder Einkornreis, Parboiled-Reis, Spätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz, Nockerl, Polenta, Nudeln, Rollgerste, Buchweizen • Roggen(vollkorn)brot, Schwarzbrot, (Graham-)Semmeln. Bei guter Kaufähigkeit: Nussbrot, Sonnenblumenweckerln, Kürbiskernweckerln • Petersilerdäpfel, Erdäpfelpüree
Vollkorn	<p>Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (helle) Vollkornnudeln, Laibchen mit Hafer-, Hirseflocken oder geschrotetem Grüenkern, Hirseauflauf (mit Goldhirse), Polentatommerl, Vollkorn-Spätzle • Brot und Gebäck in Vollkornqualität: Grahamweckerln, feines Dinkelvollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Vollkornknäckebrot, Vollkorn-Toast, Vollkorn-Striezel

Wichtige Protein-Lieferanten

Milch/empfehlenswerte Milchprodukte	<p>Sorgen Sie für Abwechslung! Prüfen Sie, was Sie zu den sonstigen Mahlzeiten angeboten haben, und ergänzen Sie am Abend passende Proteinkomponenten.</p> <p>Z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemüsequiche, Käsebrotjause mit Knabberwalnusskernen, (süßer) Topfenuflauf • Gemüse-Eierspeise, Ei-Aufstrich mit Gemüse, Eiernudeln/Eiernockerln mit Blattsalat • Geräucherter Tofu. Bei guter Verträglichkeit: Käferbohnensalat oder Erbsen-/Linsensuppe, Gemüse-Frittata (mit Erbsen), Baked Beans, Gulaschsuppe mit weißen Bohnen • Altwiener Suppentopf, Nudelsalat mit Schinken, Spaghetti bolognese, Gulasch. Bevorzugen Sie magere Fleischgerichte und -sorten.
--	---

Tabelle 6.10: Musterspeiseplan Abendessen Sommer

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Buttermilch-schmarrn mit Himbeeren	Aufstrich-Trio (Ei, Frischkäse-Kren, Chili-Käferbohnen) mit saftigem Käseweckerl und feiner Gemüse-garnitur Dazu: Laugen-brezel	Käseplatte mit Emmentaler, Camembert und Gouda, garniert mit Paradeiser, Gurke und Ei Dazu: Laugen-brezel	Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsen, Fisolen, Paprika und Paradeiser mit Joghurtdressing	Schafkäse-Zucchini-Quiche Dazu: knackiger Blattsalat mit Joghurtdressing
		Alternativ: Saure Extrawurst* mit roten Zwiebeln, Paprika und Ei Dazu: Bauernbrot		Alternativ: Bretteljause mit Liptauer, Radies-chenaufstrich, Hartwürstel*, Schinken* und Kren Dazu: Vollkorn-brot	

*mit Schweinefleisch

Tabelle 6.11: Musterspeiseplan Abendessen Winter

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Buschenschank-Käsestangerl, gefüllt mit Kräuter-topfen, Sauermüse und Ei Dazu: kleiner Käferbohnensalat mit Kernöl	Kürbislasagne mit Mozzarella (Vollkorn)	Warme Erdäpfel mit Hüttenkäse, Basilikumpesto und gegrilltem Käse Dazu: Karotten-salat	Kernöleierspeis mit Zwiebeln Dazu: Sonnen-blumenbrot	Topfenpalatschinken mit Apfelkompott
		Alternativ: Warme Braunschweiger* mit Senf, Kren und Vollkornbrot		Alternativ: Altwiener Suppentopf mit Rindfleisch und Vollkorn-Nudeln	

*mit Rind- und Schweinefleisch

Musterspeisepläne sollen eine Hilfe sein, um eine Verpflegung die schmeckt, gut ankommt und gesundheitsförderlich ist, anzubieten. Sie finden diese auf unserer Homepage unter:
<https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Musterspeisepl%C3%A4ne>



Sofern Sie Unterstützung beim Ausfüllen bzw. bei der Erstellung Ihrer eigenen Speisepläne benötigen oder Ihre Verpflegung optimieren möchten, können Sie auch eine Förderung beantragen!





Buffets und Automaten – Was ist wichtig beim Angebot?

Verpflegung am Buffet (Kiosk, Café)

Richtig zusammengestellte Zwischenmahlzeiten fördern die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Üppige, fett- und kalorienreiche, schwer verdauliche Mahlzeiten dagegen belasten den Körper zusätzlich und können zu Müdigkeit und Unwohlsein führen. Ein gut zusammengestelltes Buffet leistet daher sowohl in der Schule als auch bei der Arbeit einen essentiellen Beitrag zur Gesundheitsförderung und hilft, Fehl- und Überernährung vorzubeugen. Gesundes Essen sollte aber nicht als Zwangsbeglückung erlebt werden. Wirksamer ist es, die Konsument*innen zur Gesundheit zu verführen.

Deshalb darf es z. B. auch bei Schulbuffets noch die klassische Extrawurstsemel oder Mehlspeisen im Angebot geben. Überwiegend soll es aber Angebote wie Schichtmüslis mit frischem saisonalem Obst und resche Vollkornweckerl, gefüllt mit Schinken und knackigem saisonalem Gemüse, geben.

Die gesündere Wahl soll zur einfacheren Wahl werden, deshalb sollen gesundheitsförderliche Angebote besser präsentiert und beworben werden.

Machen Sie die gesündere Wahl zur einfacheren und nutzen Sie Nudging-Maßnahmen dazu.

Wünschenswerte Lebensmittel (Speisen und Getränke) müssen:

- besonders appetitlich angerichtet werden,
- besonders gut sichtbar und in bevorzugter Lage angeboten werden,
- besonders beworben werden, z. B. durch Plakate und Hinweisschilder, Aktionen, „Preiszuckerl“.

Bei ungünstigen Lebensmitteln und Speisen sollten Sie keinen zusätzlichen Kaufanreiz durch günstige Preise/Aktionen/Werbung schaffen.

Darüber hinaus sollte das billigste Snack-Produkt auch ein gesundes Produkt sein.

Tabelle 7.1: Tipps zum Angebot am Schulbuffet

Produktgruppe	Umsetzungstipps
Getränke	<p>Besonders empfehlenswert für Ihr Angebot sind direkt gepresste Fruchtsäfte aus Ihrer Region (Apfel- und Traubensaft), die man gespritzt anbietet. Selbst zubereitete, ungesüßte Tees können das Angebot ebenfalls erweitern – wie auch „infused water“ (aromatisiertes Leitungswasser).</p> <p>Tauschen Sie schrittweise Getränke mit hohem Zuckergehalt durch bessere Produkte aus. Gute Alternativen, die den Anforderungen entsprechen (maximaler Zuckergehalt, ohne Süßstoffe), finden Sie in der Getränkelisten, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die Schulbuffet-Betreiber auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen.</p> <p>Bieten Sie nicht nur prickelndes Mineralwasser an, sondern auch stilles oder mildes.</p>
Backwaren (Brot und Gebäck)	<p>Bringen Sie Abwechslung in die Brot- und Gebäckauswahl, z. B. mit Nuss-, Karottenbrot, Kornweckerl, Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerl, Grahamweckerl etc.</p> <p>Reduzieren Sie Weißmehlprodukte wie Semmeln oder Laugengebäck bestmöglich.</p> <p>Sprechen Sie mit Ihrem Lieferanten/Bäcker und fragen Sie gezielt nach Produkten aus „alternativen“ Getreidesorten, z. B. Buchweizen, Hirse, Dinkel, Einkorn, Kamut, Mais.</p>
Belag von Backwaren (Wurst und Fleisch- erzeugnisse)	<p>Verwenden Sie Wurst als Belag sparsam (dünne Wurtschicht). Denken Sie besonders bei diesen Produkten an regionale (Bio-)Produkte.</p> <p>Verwenden Sie z. B. Krakauer, Schinkenwurst oder am besten Schinken. Auch andere Produkte können o. k. sein, achten Sie auf die Nährwertkennzeichnung.</p> <p>Es werden nur Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe angeboten (max. 20 % Fett).</p>
Belag von Backwaren (Milcherzeugnisse und fleischlose Brotaufstriche)	Beliebt sind milde Käsesorten wie Gouda, Bergbaron, Tilsiter oder Mozzarella oder (Vollkorn-)Brote mit fleischlosen Aufstrichen wie Kräutertopfen, Krenaufstrich, Liptauer, Eiaufstrich, Kürbiskernaufstrich oder Hummus.
Gemüse und Obst	<p>Zum Knabbern eignen sich z. B. Bio-Karotten, Cocktailltomaten oder Minigurken. Sie können auch saisonale Gemüesticks mit Joghurtdip anbieten (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-Sticks).</p> <p>Garnieren können Sie im Frühling z. B. mit Jungzwiebeln, Kren, Lauch, Rucola, Radieschen, Kresse, Schnittlauch oder getrockneten Tomaten. Bieten Sie auch Brote mit reinem Gemüsebelag an, wie z. B. Kressebrot.</p> <p>Wählen Sie bevorzugt aus dem regionalen & saisonalen (Bio-)Angebot! Im Winter oder Frühling kann auf heimisches Lagergemüse bzw. auf Hülsenfrüchte zurückgegriffen werden. Diese eignen sich sehr gut als Aufstriche! Denken Sie nur an einen Rote-Rüben-Aufstrich mit Kren!</p> <p>Stellen Sie am besten einen Obstkorb der Saison bereit. Weiters können Obstsalate und Obstspieße angeboten werden. Im Winter oder Frühling kann auch auf nicht heimisches Obst (z. B. Banane, Mango, Orange, Ananas) zurückgegriffen werden. Achten Sie bei nicht heimischem Obst auf das Fairtrade-Gütesiegel.</p>



Produktgruppe	Umsetzungstipps
Milchprodukte und Milchmisch-erzeugnisse	<p>Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Milchliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffet-Betreiber auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen.</p> <p>Denken Sie bitte daran: Es gibt gute Produkte, die weit unter dem Zucker-Maximalgehalt liegen! Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe!) und platzieren Sie diese gut sichtbar!</p> <p>Darüber hinaus können Sie hier gut Bioprodukte anbieten. Möglich sind auch Produkte auf Soja- oder Getreidebasis.</p>
Feine Backwaren (Mehlspeisen)	<p>Positionieren Sie Mehlspeisen untergeordnet. Auf den ersten Blick gut sichtbar sollten nicht Ihre Mehlspeisen sein, sondern z. B. Ihr gutes Angebot an Obstsalaten der Saison, Smoothies oder Müslibechern. Lagern Sie überzählige Mehlspeisen in einem Bereich, der für Kund*innen nicht einsehbar ist (z. B. auf einem Tablett im Vorbereitungsraum).</p> <p>Bevorzugen Sie „bessere“/fett- und zuckerarme Mehlspeisen/Kuchen in Handtellergröße der Schüler*innen, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Vollkorn-)Blechkuchen, Zwetschkenfleck, • Apfel-/Topfenstrudel aus gezogenem Strudelteig, • Marillenkuchen, • Germmehlspeisen, wie z. B. Topfengolatschen oder Nuss-Schnecken.
Süßigkeiten	<p>Wenn Sie Süßigkeiten anbieten möchten, dann machen Sie die gesündere Wahl zur einfacheren und präsentieren Sie die Süßigkeiten immer untergeordnet (seitlich) und überlegen Sie sich auch attraktive Alternativangebote (z. B. Obstsalat im Eisstanitzel).</p> <p>Denken Sie daran, dass es Süßigkeiten auch in Bioqualität und mit Fairtrade-Gütesiegel gibt. Zuckerfreie Kaugummis sind hier übrigens nicht mitzuzählen.</p> <p>Trockenfrüchte, ungesalzene Nüsse, Studentenfutter, Frucht-/Müsliriegel ohne/mit wenig Zuckerzusatz</p>
Pikante Knabberereien	Angeboten werden können statt Chips und Erdnüssen z. B. Salzstangen, Grissini oder Dinkelcracker.
Warme Imbisse und warme Speisen	<p>Bieten Sie Leberkäsesemmlen, Hotdogs oder Salamipizza nicht jeden Tag an und jedenfalls erst nach der dritten Unterrichtsstunde.</p> <p>Das sind die Snacks, die gut ankommen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemüsecrémesuppen (z. B. Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen), • Wraps mit Gemüse und Käse, Veggie-Kebab mit Gemüse (Kraut ...) und Räuchertofu, Pizza-Muffins, • Ofenkartoffeln, Kartoffelpuffer oder -wedges mit Kräuterdip und Salat, • Schwarzbrottoasts, überbackene Brote.

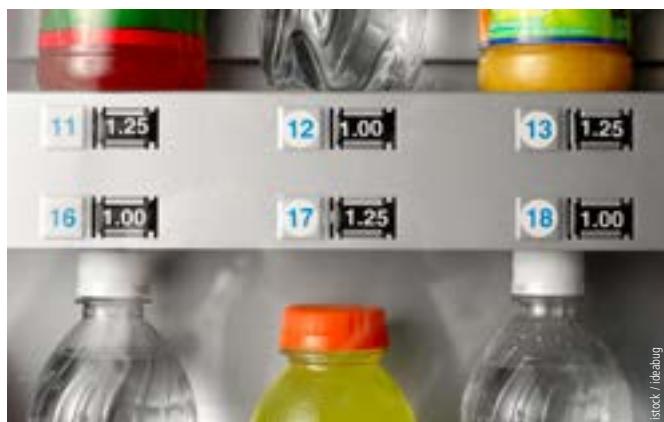
TIPP

Checklisten zu den aktuellen Mindeststandards Buffet: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Automatenverpflegung

Egal ob in Betrieben oder Schulen: Automaten sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Prinzipiell sollten Sie bei der Aufstellung und Befüllung von Automaten immer auf ein gesundheitsförderliches Angebot achten. Daher sollten Sie unbedingt Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte in Getränkeautomaten oder Obst und be-

legte Vollkornweckerln in Snackautomaten als gesunde Alternativen zu Limonaden bzw. der klassischen Wurstsemmel mit Schokoriegel im Angebot führen. Snackautomaten mit ausschließlicher Süßigkeiten- und Knabberartikelbefüllung sowie Getränkeautomaten mit reinem Süßgetränkeangebot sind abzulehnen.



ACHTUNG HYGIENE UND LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG!

Achten Sie als Automatenbetreiber darauf, dass alle Produkte bei der richtigen Temperatur gelagert werden. Dies ist insbesondere bei Automaten mit kombiniertem Angebot von Bedeutung. Milch und Milchprodukte müssen bei niedrigeren Temperaturen gelagert werden als z. B. ein Schokoriegel. Ist es nicht möglich, verschiedene Temperaturbereiche im Automaten einzustellen, muss sich die Kühltemperatur des Automaten an jenem Lebensmittel orientieren, das am stärksten gekühlt werden muss.

In Hinblick auf die Lebensmittelkennzeichnung ist darauf zu achten, dass eine Allergenkennzeichnung erfolgt. Bereits vor der Wahl muss für die Kund*innen klar sein, welche Allergene enthalten sind.

Tabelle 7.2: Ideen für Heißgetränkeautomaten

Produktgruppe	Beispiele für die praktische Umsetzung
Getränke warm	<p>Fragen Sie bei Ihrem Automatenaufsteller nach einem Gerät mit einer „Ohne Zucker“-Taste! Besser wäre es, wenn die Grundeinstellung des Automaten so gewählt ist, dass kein/wenig Zucker zugegeben wird.</p>
	<p>Wenn Fair Trade noch kein Thema war: Informieren Sie Ihre Kund*innen vorab über die geplante Umstellung und sorgen Sie für Akzeptanz! Vom Österreichischen Gewerkschaftsbund gibt es dazu eine Unterstützungsbrochure („Leitfaden für die Umstellung auf fair gehandelten Kaffee in Büros, Kantinen und Gastronomie“).</p>
	<p>Geben Sie z. B. in Schulen Münzen nur an ältere Schüler*innen aus oder stellen Sie den Kaffeearmaten – falls es sich z. B. um eine Volksschule oder Mittelschule handelt – vor dem Konferenzzimmer auf.</p>

**Tabelle 7.3:** Ideen für Kaltgetränkeautomaten

Produktgruppe	Beispiele für die praktische Umsetzung
Getränke kalt	Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Getränkelisten, die von SIPCAN angeboten wird.
	Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die Schulbuffet-Betreiber auf www.gemeinsam-geniesen.at zur Verfügung stehen. Denken Sie daran, dass es Getränke auch in Bioqualität gibt, die sehr gut angenommen werden.
	Bieten Sie nicht nur prickelndes Mineralwasser an, sondern auch stilles oder mildes.
	Zu vermeiden sind bei Kindern unter 10 Jahren z. B. Eisteeprodukte auf Schwarztee- und Grünteebasis sowie koffeinhaltige Colagetränke. Milchprodukte gehören zwar nicht zu den Getränken, aber denken Sie an dieser Stelle auch an koffeinhaltigen Eiskaffee.
	Energydrinks sind für Kinder und Jugendliche nicht zugänglich.

Tabelle 7.4: Ideen für „Milchautomaten“

Eine Sonderform von kombinierten Automaten stellen die im Schulbereich vorkommenden „Milchautomaten“ dar. Als „Milchautomaten“ werden Automaten klassifiziert, wenn ihre Aufmachung speziell auf Milchprodukte schließen lässt (Schriftzüge wie z. B. „Milch“). Sie enthalten aber oftmals nicht nur Milch und Milchprodukte, sondern auch andere Produkte wie z. B. Getränke oder Süßigkeiten. Auch auf diese Automaten treffen die Anforderungen für kombinierte Automaten zu, wenn die beschriebene Produktgruppe angeboten wird.

Produktgruppe	Beispiele für die praktische Umsetzung
Milch und Milchprodukte	Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Milchliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die für Schulbuffet-Betreiber auf www.gemeinsam-geniesen.at zur Verfügung stehen.
	Denken Sie daran: Es gibt viele gute Produkte, die auch weit unter dem Zucker-Maximalgehalt liegen! Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe)!
	Denken Sie bei dieser Lebensmittelgruppe insbesondere auch an Bioangebote!

Tabelle 7.5: Mindeststandards für kombinierte Automaten

Produktgruppe	Beispiele für die praktische Umsetzung
Mit folgenden Produkten soll – soweit die technischen Möglichkeiten durch den Automaten gegeben sind – die Befüllung erfolgen:	
Obst	Bieten Sie z. B. Äpfel, (haltbaren) Obstsalat oder (haltbare) Smoothies (ohne Zuckerzusatz) an.
Milch und Milchprodukte	Nutzen Sie die SIPCAN-Milchliste für Ihre Auswahl. Denken Sie bitte daran: Es gibt gute Produkte, die auch weit unter dem Zucker-Maximalgehalt liegen! Wählen Sie bewusst die zuckerärmeren Produkte (ohne Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe)! Wählen Sie haltbare Milchprodukte, wenn eine entsprechende Kühlung bei Ihren Automaten nicht möglich ist, und denken Sie auch an Alternativprodukte (z. B. Bio-Sojadrinks).
Belegte Brote und Weckerln	Gebäcksorten mit hohem Schrot- und Kornanteil sind z. B. Kürbis-, Sonnenblumen- und Leinsamenweckerl, Grahamweckerl oder Korngebäck. Vollkornprodukte bzw. 100%iges Roggenvorbrot oder Produkte mit hohem Schrotanteil sind immer eine gute Idee. Weniger Wurstangebot – mehr Weckerl, z. B. mit Käse oder Liptauer, Kürbiskern-, Ei-, Grünekern-, Kräuter-, Linsenaufstrich oder Frischkäse mit Kräutern gefüllt. Es gibt auch Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit niedriger bzw. moderater Fettstufe (max. 20 % Fett), z. B. Krakauer, Schinkenwurst oder Schinken. Auch andere Produkte können o. k. sein, achten Sie auf die Nährwertkennzeichnung. Eine Alternative zu Butter/Margarine können Topfen, Tomatenmark oder Senf darstellen. Gefüllte Weckerl sollten standardmäßig nicht mit Mayonnaise angeboten werden.
Feine Backwaren (Mehlspeisen), Süßigkeiten und Knabbereien	Positionieren Sie Mehlspeisen, Süßigkeiten und Knabberartikel – wenn vorhanden – auch untergeordnet (z. B. in den untersten Reihen des Automaten). Angeboten werden können z. B. regionale Bio-Apfelchips oder Fruchtschnitten. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an. Angeboten werden können z. B. Nussmischungen oder Knabberkürbiskerne. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an. Angeboten werden können z. B. Salzstangen, Grissini oder Dinkelcracker. Bieten Sie diese Knabberei nach Möglichkeit günstiger an. Meiden Sie Krapfen, Donuts, Muffins und Croissants. Bessere Alternativen sind z. B. Germehlspeisen, wie Topfengolatschen oder Nuss-Schnecken, in Handtellergröße. Nutzen Sie für Ihre Auswahl die von SIPCAN angebotene Süßigkeitenliste und wählen Sie gezielt kleinere Verpackungsgrößen. Denken Sie daran, dass es Süßigkeiten in Bioqualität und mit Fairtrade-Gütesiegel gibt.



Checklisten zu den aktuellen Mindeststandards Automaten: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten



Tabelle 7.6: So könnte ein kombinierter Automat befüllt sein

Semmel mit Schinken und Käse, Salat, Gurke, Paprika		Gefülltes Saaten-Weckerl mit Schinken, Salat, Tomate		Vollkornbrot mit Emmentaler, Salat, Radieschen, Gurke		Vollkorn-Dinkelweckerl mit Kürbiskernaufstrich, Salat, Gurke, Paprika	
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	
Fruchtschnitte	Apfelchips	Nussmischung	Müsliriegel (ohne Schokolade)	Müsliriegel (mit Schokolade)	Schokoriegel	Schokoriegel	Waffelschnitte
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	
Salzstangen	Erdnüsse	(Haltbarer) Smoothie	(Haltbarer) Smoothie	Apfel	Banane	Essfertige Kastanien (haltbar)	(Haltbarer) Obstsalat
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	
Molke mit Frucht gespritzt*		Molke mit Frucht		Trinkjoghurt natur*	(haltbare) Kakao-milch*	(Haltbarer) Sojadrink Schoko	(Haltbarer) Sojadrink Vanille
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	
Mineralwasser prickelnd	Mineralwasser prickelnd	Mineralwasser mild	Mineralwasser mild	Fruchtsaft 100 %, gespritzt**	Fruchtsaft 100 %, gespritzt**	Fruchtsaft 100 %, gespritzt**	Fruchtsaft 100 %, gespritzt**
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	
Wellness-getränk**	Wellness-getränk**	Wellness-getränk**	Eistee-getränk**	Eistee-getränk**	Limonade (mit Süßungsmittel)	Limonade (mit reichlich Zucker)	Limonade (mit reichlich Zucker)
€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx		€ x,xx	

* mit moderatem Zucker- und Fettgehalt

** mit moderatem Zuckergehalt



Zielgruppenspezifische Besonderheiten



Obwohl die Anforderungen an eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung im Grunde für alle Personengruppen gleich sind, gibt es im Speziellen doch

Besonderheiten, die – je nach zu verpflegender Personengruppe – zu beachten sind.

GUT ZU WISSEN

Das Tagesgericht eines Gasthauses kann der Renner im Gasthaus-Betrieb sein, für die Belieferung von Kinderkrippen/Kindergärten oder „Essen auf Rädern“ ist er aber oftmals nicht passend. Anpassungen an die Altersgruppen müssen unbedingt vorgenommen werden!

Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Schulkinder und Jugendliche



istock / AndreyStreltsov



istock / SDI Productions



istock / SDI Productions

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Kost ist die Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und gute (schulische) Leistungen und Konzentrationsfähigkeit.

Kinder sollten aber niemals zum Essen – auch nicht von noch so „gesunden“ Produkten – gezwungen werden, sondern selbst entscheiden dürfen, wovon sie wie viel essen möchten. Ein gesundes Essverhalten soll – von Anfang an – erlernt werden. Weiters sollten Getränke und eine eventuelle Nachspeise ohne Aufforderung zum Aufessen der Hauptspeise angeboten werden. Lebensmittel (insbesondere Süßigkeiten) sollten grundsätzlich nicht als Erziehungsmitte eingesetzt werden.

Folgende Besonderheiten sind – zusätzlich zu den schon beschriebenen Anforderungen – zu beachten:

a. Besonders wichtig: Viel trinken, aber das Richtige!

Bezogen auf ihr Körpergewicht benötigen insbesondere Kinder wesentlich mehr Wasser als Erwachsene. Hinzu kommt, dass umso mehr getrunken werden muss, je aktiver ein Kind ist und je höher die Umgebungstempera-

tur ist. Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen, insbesondere in der Schule, werden maßgeblich durch ausreichende Flüssigkeitszufuhr beeinflusst.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN GESUNDHEITSFÖRDERLICHES TRINKVERHALTEN

In der Kinderkrippe oder im Kindergarten sollte den Kindern z. B. eine Trinkecke zur Verfügung gestellt werden, in der mit Wasser gefüllte Gläser und Krüge bereitstehen. Ein Trinkbrunnen wäre im schulischen Bereich eine gute Idee. Ist den Kindern pures Wasser zu fad, kann man das Wasser mit frisch geschnittenen Zitronen, Orangen, Erdbeeren oder z. B. Minze aromatisieren, oder man gibt „einen Schluck“ 100-prozentigen Fruchtsaft dazu. **Verdünnungs-säfte** wie Holundersaft oder Melissensaft sollten – auch wenn sie mit den Kindern gemeinsam hergestellt wurden – **vermieden** bzw. nur zu besonderen Anlässen angeboten werden.

Setzen Sie als Direktor*in oder als Lehrer*in klare Grenzen. Das Trinken von Wasser im Unterricht aus Flaschen sollte erlaubt sein, das Trinken von Limonaden und Säften nicht. Denken Sie im Schulbereich auch an Getränkeautomaten, die für Kinder zugänglich sind. Hier sollte ebenfalls ein gesundheitsförderliches Angebot überwiegen.

b. Nein, danke: Alkohol, Alkoholaromen, Alkopops!

Alkoholika wie Bier, Wein oder die bei Jugendlichen beliebten Alkopops dürfen an Kinder bzw. Jugendliche unter 16 bzw. 18 Jahren im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung nicht abgegeben werden (Steiermärkisches Jugendgesetz). Weiters soll aufgrund des Gewöhnungseffekts auf Alkoholaromen verzichtet werden.

Pop im Alkohol?

Alkopops sind kohlensäurehaltige, trinkfertige Mischungen aus Spirituosen und Limonaden bzw. Fruchtsäften, die aufgezuckert, aromatisiert und gefärbt sind. Ihr Alkoholgehalt liegt bei mehr als 1,2 Volumprozent und weniger als 15 Volumprozent.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN ANGEBOT, DAS KINDER NICHT AN DEN ALKOHOLISCHEN GESCHMACK GEWÖHNT

Gehen Sie Ihre Rezepte durch! Verwenden Sie irgendwo z. B. Wein zum Kochen von Saucen? Dann ersetzen Sie diesen für Ihr kindgerechtes Angebot.

Nachspeisen wie Tiramisu kommen gut an und müssen auch nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden. Wählen Sie aber alkoholfreie Varianten und versuchen Sie z. B. einmal ein steirisches Apfeltiramisu oder ein Erdbeertiramisu.

Bieten Sie jedenfalls Speisen wie Eierlikörschnitte, Schwarzwälder Kirschtorte oder Weincreme Kindern und Jugendlichen nicht an.

c. Eltern als Verpflegungspartner*innen

Im Idealfall ist die Verpflegung, die Kinder zu Hause bekommen, mit der Verpflegung, die sie in der Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung (v. a. in der Kinderkrippe/ im Kindergarten) erhalten, abgestimmt. Eine wichtige Frage ist auch, ob ein Kind unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet.

In der Praxis könnten Fragen wie diese im Rahmen des Elternabends geklärt werden – oder indem Sie den Eltern zu Beginn des Schul-/Kindergartenjahres einen Fragebogen zu kommen lassen. Liegt bei einem Kind eine Nahrungsmittel-

unverträglichkeit vor, sollte diese entsprechend berücksichtigt werden, fordern Sie aber eine ärztliche Bescheinigung an.

Oftmals ist nicht nur die Abstimmung ein Thema, sondern auch das Verpflegungsangebot im Allgemeinen. So hört man mitunter von Eltern, die auf gesüßten Getränken für ihre Kinder bestehen. Andererseits gibt es auch Eltern, die auf einem „allzu gesunden“ Angebot beharren. So kann die Einstellung mancher Eltern zur Herausforderung bei der Verpflegung werden.

TIPPS UND ANREGUNGEN, UM ELTERN BESTMÖGLICH EINZUBINDEN

Erstellen Sie ein Verpflegungskonzept. Ist dieses in der Einrichtung schon bei der Aufnahme des Kindes verankert und wird es auch kommuniziert, sind für alle Verpflegungspartner*innen weniger Überraschungen bzw. unliebsame Diskussionen zu erwarten.

Sie können aber auch zusätzlich einen Elternbrief erstellen, in dem Sie festhalten, was Sie sich in den Jausenboxen Ihrer Schützlinge wünschen. Süßigkeiten haben in einer Jausenbox nichts verloren.

Geben Sie auch Eltern die Chance, sich bei der Verpflegung einzubringen. Gibt es z. B. einen Elternbeirat, mit dem Sie sich abstimmen können?

Schaffen Sie z. B. im Rahmen eines Elternsprechtages einen „Esstisch“ und zeigen Sie, was Sie unter gesunden Lebensmitteln verstehen bzw. wie Sie sich die mitgebrachte Jause vorstellen. Verkosten Sie bei Elternabenden auch einmal das Mittagessen der Kinder. Die Eltern werden von der Qualität überrascht sein!

Legen Sie bei Elternabenden, Schulfesten etc. besonderes Augenmerk auf ein gesundheitsförderliches Angebot und eine schöne Tischdekoration.

TIPP

Um Eltern zu Partner*innen für eine gesundheitsförderliche Verpflegung zu machen, hat der Gesundheitsfonds Steiermark die Broschüre „Gesundes Essen & Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“ erarbeitet. Diese beinhaltet Ernährungsempfehlungen für 1- bis 6-Jährige und steht unter www.gemeinsam-geniessen.at zum Download bereit oder kann beim Gesundheitsfonds Steiermark bestellt werden.

d. Essen mit Vorbildwirkung

Die bevorzugte Auswahl von Lebensmitteln bei Kindern bis sechs Jahre orientiert sich vorwiegend an dem, was ihre Vorbilder und nahen Bezugspersonen essen. Dazu gehören auch z. B. die Mitarbeiter*innen eines Kindergartens bzw. der Kinderkrippe. Aber auch

später beobachten Kinder ihre Betreuungspersonen bzw. Pädagog*innen sehr genau und der Einkauf – z. B. am Schulbuffet – wird kritisch diskutiert.

TIPPS UND ANREGUNGEN, DAMIT PÄGAGOG*INNEN DIE VORBILDFUNKTION BESTMÖGLICH WAHRNEHMEN KÖNNEN

Pädagog*innen und Betreuer*innen sollen motiviert werden, an ernährungsspezifischen Fortbildungen teilzunehmen. Einerseits kann dadurch die Vorbildfunktion besser wahrgenommen werden, andererseits ist eine solche Fortbildung auch der eigenen Gesundheit zuträglich.

Bei gemeinsamen Mahlzeiten sollte pro Tisch zumindest in der Kinderkrippe/im Kindergarten eine erwachsene Person mit den Kindern zusammen essen. Kann aufgrund der Betreuungssituation bzw. der Sitzordnung nicht täglich eine erwachsene Person mit am Tisch sitzen, müssen die Erwachsenen in der Woche rotieren.

Begleiten Sie die Ess-Situation stets professionell und achten Sie darauf, dass **eigene Vorlieben/Abneigungen nicht auf die Kinder übertragen** werden.

e. Rituale, Tischregeln und Tischkultur

Rituale rund um die Mahlzeiten und bei Tisch kommt eine besondere Bedeutung zu und dies besonders in der Kinderkrippe/im Kindergarten. Angefangen von einem gemeinsamen „Wegräum-Lied“ über das Händewaschen und einen Tischspruch bis hin zur Mittagsruhe nach dem Essen begleiten Rituale die gemeinsamen Mahlzeiten.

Diese so zu gestalten, dass sich Kinder und Mitarbeiter*innen wohlfühlen und eine angenehme Atmosphäre beim Essen geschaffen wird, ist eine wichtige Aufgabe der Einrichtung. In die Rituale können auch Tischregeln miteingebunden werden.

TIPPS UND ANREGUNGEN, UM EIN GESUNDES ESSVERHALTEN ZU ERLERNEN

Rituale rund um die Mahlzeiten und bei Tisch kommt eine besondere Bedeutung zu. Beginnen Sie die Mahlzeit z. B. mit einem Gong, mit einem Schlag gegen eine Klangschale, einem Spruch oder einem Lied. Bieten Sie nach Möglichkeit auch Wunschessen an, z. B. zum Geburtstag oder zu besonderen Anlässen (z. B. Obstjause, englisches Frühstück).

Ermöglichen Sie es den Kindern, sich selbstständig zu bedienen, z. B. von Schüsseln oder Platten, die in der Tischmitte stehen, bzw. ihre Portionsgröße selbstständig zu bestimmen. Bieten Sie auch im Kindergarten und in der Kinderkrippe bereits Buffets an.

Vermeiden Sie Ablenkungen während des Essens. So soll Spielzeug in der Essumgebung nicht vorhanden sein. Besonders im Volksschulbereich hat es sich bewährt, die Jausenpause von der Bewegungspause zu trennen.

f. (Geschmacks-)Prägung

Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen und Süßstoffen sollten gemieden werden, denn zur vollständigen Entfaltung ihrer Sinne benötigen Kinder ein möglichst abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln, die sich hinsichtlich Geschmack, Geruch, Konsistenz, Aussehen, Hörerlebnis usw. unterscheiden. Werden jedoch in der Kindheit häufig Produkte mit standardisiertem Geschmack (z. B. Erdbeerjoghurt mit Erdbeeraroma) kon-

sumiert, kommt es zu einer Gewöhnung an diesen Standardgeschmack, wodurch der Sinn für die natürliche Geschmacksvielfalt von Lebensmitteln verloren gehen kann. Die einmal erworbene Vorliebe für zu süßen oder zu salzigen Geschmack kann zu ungünstigen Ernährungsgewohnheiten führen und lässt sich im späteren Leben nur schwer wieder ablegen.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR WENIGER ZUSATZSTOFFE IM ESSEN

Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Zusatzstoffe sind vorhanden. Obst und Gemüse, Getreide, Milch, Naturjoghurt, Topfen sind deshalb z. B. ideale Produkte. Achten Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln (Fruchtmilch, Knabberartikel ...) auf Süßstoffe und künstliche Aromen. Künstliche Geschmacksverstärker (z. B. Mononatriumglutamat) finden sich z. B. in manchen Wurstsorten bzw. Fertigsaucen. Auch in sogenannten „Kinderlebensmitteln“ können diese enthalten sein – lesen Sie die Zutatenliste. Der Einsatz von künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen ist bei Biolebensmitteln übrigens nicht erlaubt.

g. Essen und Trinken als Möglichkeit zur Lernerfahrung

Ernährungsbildung rundet ein gutes Angebot in einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung ab. Ob in der Schule oder im Kindergarten – es ist wichtig, Kompetenzen im

Umgang mit Lebensmitteln bzw. in der Auswahl von Lebensmitteln (spielerisch) zu erlernen.



Eine pädagogische Auseinandersetzung mit dem Thema Essen und Trinken kann dazu beitragen, dass das Essen in Ihrer Einrichtung besser angenommen wird.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE EINBINDUNG VON ESSEN UND TRINKEN IN EIN PÄDAGOGISCHES KONZEPT

Ideen, wie eine pädagogische Auseinandersetzung funktionieren kann, finden Sie für Schule und Kindergarten/Kinderkrippe auf der Website www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ideensammlung/

Hier finden Sie beispielsweise eine Übersicht von **Unterrichtsmaterialien für Schulen**.

Pädagogisches Kochen gehört zu einem guten Ernährungsbildungskonzept dazu. Insbesondere im praktischen Tun werden Alltagskompetenzen erlernt und eine positive Einstellung zu Lebensmitteln und Speisen vermittelt.

Aus Hygienesicht steht dieser wertvollen Maßnahme nichts entgegen, vorausgesetzt, das zubereitete Essen ist für die eigene Gruppe bestimmt und Hygienemaßnahmen werden eingehalten. So ist es beispielsweise wichtig, dass sich alle die Hände waschen und Arbeitsflächen vor der Benutzung gereinigt werden.

Mehr Informationen zum Thema Hygiene finden Sie in der Broschüre „Gesundes Essen und Trinken für die Obst- und Gemüsetiger von morgen“. Bei Unsicherheiten gibt auch die Lebensmittelaufsicht gerne Auskunft.

Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder unter 1 Jahr

Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder unter 1 Jahr

Besonderheiten für Kinder unter einem Jahr werden in diesem Leitfaden nicht behandelt.
Interessierte finden Ernährungsempfehlungen in den folgenden Broschüren:

BMG, HSV, AGES: „Richtig essen von Anfang an! – Babys erstes Löffelchen“
www.richtigessenvonanfangen.at

DGE: „DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“
www.fitkid-aktion.de

Weitere Informationen insbesondere für Kinderkrippen und Kindergärten



In der Kindheit wird der Grundstein für die zukünftige Ernährungsweise gelegt, deshalb sollten Kinder so früh wie möglich an eine genussvolle, vollwertige Ernährung herangeführt werden. Dazu leistet auch die Kinderbildungs- und -betreuungseinrichtung einen bedeutenden Beitrag, und dies nicht nur durch die projekthafte Thematisierung von Essen und Trinken, sondern vor allem durch die Alltagsgestaltung. Es liegt an den Mitarbeiter*innen, die Umgebung für die Kinder so aufzubereiten, dass diese im Sinne des steirischen „BildungsRahmenPlanes“ eine selbstbestimmte Entscheidung zugunsten ihres Wohlbefindens treffen.

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die zusätzlich für Sie von Nutzen sein können.

a. Essen und Trinken – Mehr als nur, um satt zu werden

Besonders für Kinder bis sechs Jahre ist es wichtig, dass Essen nicht nur physiologische Bedürfnisse stillt (ausreichend Energie und Nährstoffe für Wachstum und Entwicklung), sondern auch kindertypische Anforderungen erfüllt. Spaß und Erleben beim Essen und damit verbunden die Bildung von Geruchs- und Geschmacksvorlieben und -abneigungen sind in dieser Zielgruppe stark ausgeprägt. Weiters spiegelt sich in der Aufbereitung und Gestaltung der Mahlzeiten die ganzheitliche Art und Weise wider, wie Kinder lernen. Ein Tischgespräch stärkt die Sprachkompetenz, das Essen mit Besteck oder das

Weiterreichen von Speisen die Motorik. Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden durch die Entscheidung des Kindes, wie viel es wovon essen möchte, gefördert. Natürlich werden aber auch beim gemeinsamen Zubereiten verschiedenster Speisen viele Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen angesprochen und geschult. Die ansprechende Gestaltung der Essenssituation, ein abwechslungsreiches Angebot an Lebensmitteln und die Motivation, neue Lebensmittel und Geschmäcke auszuprobieren, sind daher besonders wichtig.

b. Lebensmittelvielfalt

Nicht bekannte Lebensmittel abzulehnen, ist ein angebores Verhalten (Neophobie). Damit Kinder dennoch ein breites Spektrum an Geschmäcken kennenlernen können,

sollten ihnen neue Lebensmittel/Speisen wiederholt zum Kosten angeboten werden.

TIPPS UND ANREGUNGEN ZUM THEMA KOSTEN UND PROBIEREN

Das Kennenlernen neuer Geschmackseindrücke soll in einer entspannten, ungezwungenen Atmosphäre stattfinden. Kinder dürfen **nicht dazu gezwungen werden**, bestimmte Lebensmittel **zu essen/zu probieren**. Dies würde zur Assoziation der Speise mit negativen Empfindungen führen, was sich wiederum negativ auf die Akzeptanz des Lebensmittels auswirkt. Richten Sie z. B. nicht für jedes Kind einen Teller mit neuen Lebensmitteln her, sondern setzen Sie Proberschüsselchen ein, bei denen sich die Kinder selbstständig Proben nehmen dürfen, wenn sie das Lebensmittel kosten möchten. Lassen Sie Kinder auch an den Speisen riechen bzw. machen Sie auf Unterschiede in Geruch und Aussehen aufmerksam. Ermöglichen Sie insbesondere den Kleinsten, die eigenen Speisen auch anzufassen.

Kochen Sie gemeinsam mit den Kindern und besprechen Sie die Zutaten.

Kinder lieben Märchen und Geschichten. Sie können versuchen, das Interesse an bestimmten Lebensmitteln mittels bekannter Märchen- und Kinderfiguren zu wecken (z. B. „Wie schmeckt Rapunzel?“, „Warum zählt Aschenputtel Erbsen?“, „Was hat es mit der Zauberbohne auf sich?“, „Warum hat Popeye Spinat so gerne?“ usw.) Diese Zutaten können z. B. beim gemeinsamen Kochen verkostet werden.

Begleiten Sie die Reaktionen der Kinder auf Essen und Trinken immer sachlich. Werden Speisen abgelehnt, stellen Sie eine neutrale Frage, wie z. B.: „Ist dir das zu sauer?“ Denken Sie auch an Ihre Vorbildwirkung.

c. Essenszeiten und gemeinsame/offene Mahlzeiten

Fixe Essenszeiten bzw. Essenszeiträume (bei offenen Mahlzeiten) sind für Kinder wichtig, um dem Tag eine Struktur zu geben. Kinder sollten – im Gegensatz zu Getränken – keinen kontinuierlichen Zugang zu Essen

haben. Dies würde sie dazu verleiten, ständig kleine Portionen zu essen, was sowohl für die Zahngesundheit als auch im Hinblick auf eine mögliche Überernährung nicht optimal ist.

Tabelle 8.1: Vergleich gemeinsamer und offener Mahlzeiten für Kinderkrippen und Kindergärten

Hinweis: Da gemeinsame Mahlzeiten und offene Mahlzeiten unterschiedliche Vorteile bringen, wählen viele Pädagog*innen abwechselnd beide Varianten.

Vorteile von gemeinsamen Mahlzeiten (gemeinsamer Beginn und Ende der Mahlzeiten)	Vorteile offener Mahlzeiten (mit festgelegten Essenszeiträumen)
Kinder erleben Essen als gemeinsame Aktivität, wobei das Verhalten der Erwachsenen oft Vorbildfunktion hat und nachgeahmt wird.	Die Selbstbestimmung und die Selbstständigkeit der Kinder werden gefördert. Das Kind kann selbst entscheiden, was und wann es essen möchte. Dies fördert die Wahrnehmung von Hunger und Sättigung.
Kinder erlernen und pflegen Tischrituale sowie Esskultur und Tischsitten.	Das Kind organisiert sich das Gedeck und die Speisen selbst.
Die Gemeinschaft am Tisch wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus.	Konflikte werden vermieden – da sich die Kinder ihre Tischpartner*innen selbst aussuchen können.
Der Spaß am Essen animiert auch schlechte Esser*innen und erhöht die Bereitschaft, (noch) unbekannte Lebensmittel zu kosten.	Je nach Ess- und Genusstempo kann die Dauer der Mahlzeit selbst gewählt werden.

d. Kritische Lebensmittel bzw. für Kinder von 1-6 Jahren nicht geeignete Lebensmittel

In verschiedenen Kapiteln wurde schon auf nicht geeignete Lebensmittel für Kinder hingewiesen. Hier haben wir nochmals einige Punkte für Sie zusammengefasst.

Tabelle 8.2: Kritische Lebensmittel für Kinder von 1-6 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel

Lebensmittel	Altersgruppe
Koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)	Teelin- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.
Alkoholhaltige Getränke oder Speisen, Speisen mit Alkoholaromen	Generell ungeeignet
Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch/Fleischwaren (z. B. Faschiertes, Salami, Landjäger, Kantwurst, Mettwurst, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck) enthalten	Kinder bis 5 Jahre
Unerhitzte Rohmilch sowie Rohmilchprodukte	Kinder bis 5 Jahre
Unzerkleinerte/unverarbeitete Lebensmittel, wie ganze Nüsse, Samen, Körner, Backerbsen, Beeren, Bonbons und Kaugummi, können leicht ungewollt inhaliert werden und so in die Luftröhre oder noch tiefer in die Atemwege gelangen.	Kinder bis 5 Jahre
Fisch mit Gräten – aufgrund der Erstickungsgefahr müssen Gräten mit besonderer Sorgfalt entfernt werden.	Generell ungeeignet
Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen (z. B. E 102 Tartrazin) gefärbt sind. Diese tragen den Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.	Generell ungeeignet
Fettarme Milch und Milchprodukte	Kinder unter 3 Jahre
Stark salzhaltige Lebensmittel (z. B. Knabbergebäck, Schmelzkäse)	Insbesondere Kleinkinder bis 4 Jahre
Sauermilchkäse und Weichkäse aus pasteurisierter Milch, der mit Oberflächenschmiere hergestellt wurde	Kinder bis 5 Jahre
Aus Vorsorgegründen (aufgrund des möglichen Arsengehalts) sollten Reiswaffeln, Reisbrei und Reisgetränke nur gelegentlich und nicht täglich verzehrt werden.	Generell ungeeignet
Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen	Generell ungeeignet

vgl.: www.richtigessenvonanfangen.at/download/0/0/2cb915f75713b21f8b5cde4e8980af5a3d2b2616/fileadmin/Redakteure_REVAN/user_upload/2020_05_05_Ern%C3%A4hrungsempfehlungen_1-3_Jahre_FINALE_VERSION_SEP_14.pdf

WAS NUN ANBIETEN? WAS KINDER WOLLEN UND WAS KINDER BRAUCHEN: SPEISEN UND SPEISEPLÄNE FÜR KINDERKRIPPEN UND KINDERGÄRTEN



- ◆ Bieten Sie keine für Kinder ungeeigneten Lebensmittel an.
- ◆ Bieten Sie mehr Gemüse, Fisch, Brot, Nudeln und Getreideflocken an, aber weniger Fleisch und Wurst sowie süße Hauptspeisen.
- ◆ Würzen Sie mit Zurückhaltung und verwenden Sie Salz und süßende Stoffe (Zucker, Honig) sparsam.
- ◆ Benennen Sie Speisen kindgerecht und richten Sie liebevoll an.

IDEEN UND ANREGUNGEN

Alkohol ist in keiner Form akzeptabel. Auch noch so kleine Mengen (z. B. zum Ablöschen eines Fonds) sollten vermieden werden. Dass Alkohol sich gänzlich verkocht, ist ein Mythos.

Die Art der Zubereitung ist vielfach entscheidend für die Akzeptanz. Zerkochtes Gemüse findet kaum Interesse. Beilagen-gemüse (mit Ausnahme von Hülsenfrüchten) deshalb höchstens bissfest garen! Nährstoffreiche, aber bei manchen Kindern unbeliebte Gemüsesorten, wie Fenchel, können in Speisen versteckt werden, indem sie z. B. Eintöpfen beigemischt oder in einer Sauce püriert werden. Insbesondere bei italienischen Gerichten lassen sich besonders leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen, z. B. in einer Gemüselasagne, in Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce oder Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne (natürlich für Kinder mild gewürzt!) werden gerne angenommen.

Achten Sie – wenn Fleisch angeboten wird – unbedingt auf eine zarte Textur. Stark angebratenes Fleisch sollte vermieden werden. Die vegetarische Ernährung von Kleinkindern, die Milch, Milchprodukte und Eier hinzunimmt, ist übrigens kein Problem, wenn auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink geachtet wird. Von einer rein veganen Ernährung wird abgeraten.

Kinder lieben Rohkost. Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchinisticks) als Vorspeise oder zur Jause sind immer eine gute Idee und werden gut angenommen.

Nutzen Sie beliebte Speisen als Vehikel für mehr Gemüse. Bieten Sie z. B. Polentapizza/Gemüsepizza, Gemüseburger, Gemüse-palatschinken, Gemüselasagne, Gemüsegulasch, Gemüsemuffins oder (Spinat-)Knödel an.

Salatsaucen aus Joghurt sind bei Kindern vielfach beliebter als Essig-Öl-Marinaden.

Süße Hauptgerichte kommen bei Kindern besonders gut an. Achten Sie darauf, dass diese (anteilmäßig) mit Vollkornmehl hergestellt werden und es zur Vorspeise reichlich Gemüse gibt, z. B. Gemüsesuppe oder Gemüsesticks mit Joghurtdip.

Besonders kindgerechte Speisennamen wären z. B. „Häschenuppe“ (Karottensuppe), „Dschungelkuchen“ (Bananenkuchen), „Knusperschälchen“ (für Müslis), „Seeräubergulasch“ (Fischgulasch) oder „Wurzelkraftsuppe“ (Gemüsesuppe).

Obst und Gemüse werden lieber gegessen, wenn alles mundgerecht geschnitten und schön angerichtet ist (z. B. Gurken-krokodile, Obstpalmen, Gemüsespieße).

Bieten Sie gesundheitsförderliche Jausenbuffets an. Vermeiden Sie aber z. B. das Angebot einer Wurstel- oder Mehlspeisjause.

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Weitere Informationen insbesondere für VS, MS, AHS-Unterstufe



Eine ausgewogene Ernährung in der Schule ist die Grundvoraussetzung für gute schulische Leistungen und Konzentrationsfähigkeit. Schulen haben einen klaren Erziehungs- und Bildungsauftrag, welcher auch die Gesundheits- und Verbraucher*innenbildung beinhaltet.

Gesundheitsförderliche Verhaltensweisen werden in diesem Alter geprägt und legen den Grundstein für spätere Gewohnheiten.

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die zusätzlich für Sie von Nutzen sein können.

a. Jausenangebot durch fliegende Händler

Nicht nur das eventuell angebotene Mittagessen soll ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet sein, sondern auch die Pausenverkäufe, die in manchen Einrichtungen von fliegenden Händlern oder Elternvereinen übernommen werden. Gut wäre es, wenn das Angebot gemäß den Anforderungen, die auch für Schulbuffets gelten, gestaltet werden würde. Praktisch heißt das z. B., dass nicht nur

leere weiße Weckerl oder Salzstangen verkauft werden sollten, sondern knusprige Saatenweckerl mit hohem Schrotanteil oder gefüllte Vollkornbrote. Wenn überhaupt Mehlspeisen angeboten werden, dann sollten Donuts und Croissants Germmehlspeisen mit Vollkornmehlanteil weichen, die – Achtung! – maximal kinderhandtellergroß sind.

b. Kritische Lebensmittel bzw. für Kinder von 6-14 Jahren nicht geeignete Lebensmittel

In verschiedenen Kapiteln wurde schon auf nicht geeignete Lebensmittel für Kinder hingewiesen. Hier haben wir diese nun für Sie zusammengefasst:

Tabelle 8.3: Kritische Lebensmittel für Kinder von 6-14 Jahren bzw. nicht geeignete Lebensmittel

Lebensmittel	Altersgruppe
Koffeinhaltige Getränke (z. B. Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Cola-Getränke, Energy-Drinks)	Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke sind für Kinder unter 10 Jahren ungeeignet.
Alkoholhaltige Getränke oder Speisen, Speisen mit Alkoholaromen	Generell ungeeignet
Lebensmittel, die mit Azofarbstoffen (z. B. E 102 Tartrazin) gefärbt sind. Diese tragen den Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen.“.	Generell ungeeignet
Lebensmittel mit künstlichen Geschmacksverstärkern, künstlichen Aromen oder Süßstoffen	Generell ungeeignet

WAS NUN ANBIETEN? SCHULKINDERGERECHTE SPEISEN UND SPEISEPLÄNE



- ◆ Bieten Sie keine für Schulkinder ungeeigneten Lebensmittel an.
- ◆ Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel und mehr Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.
- ◆ Achten Sie auf Ihre Vorbildwirkung bei der Ausgabe der Speisen und richten Sie alle Speisen liebevoll an.

IDEEN UND ANREGUNGEN

Die Art der Zubereitung ist vielfach entscheidend für die Akzeptanz. Zerkochtes Gemüse findet kaum Interesse. Gemüse (mit Ausnahme von Hülsenfrüchten) deshalb höchstens bissfest garen!

Kinder lieben Rohkost. Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchinisticks) als Vorspeise oder zur Jause sind immer eine gute Idee und werden gut angenommen. Grundsätzlich essen Kinder Obst und Gemüse lieber, wenn alles mundgerecht geschnitten und schön angerichtet ist (z. B. Obstpalmen, Gemüsespieße ...)

Nährstoffreiche, aber bei manchen Kindern unbeliebte Gemüsesorten, wie Fenchel, können in Speisen „versteckt“ werden, indem sie z. B. Eintöpfen beigemischt oder in einer Sauce püriert werden. Insbesondere bei italienischen Gerichten lassen sich leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen, z. B. in einer Gemüselasagne, in Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce oder Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo.

Süße Hauptgerichte eignen sich gut, um Obst schmackhaft zu machen. Auch Vollkornmehl lässt sich gut in diesen Speisen verarbeiten. Achten Sie aber in Ihrer Menüführung darauf, dass es zur Vorspeise etwas mit Gemüse gibt, z. B. Gemüsesuppe oder Gemüsesticks mit Joghurtdip.

Nutzen Sie beliebte Speisen als Vehikel für mehr Gemüse. Bieten Sie z. B. Gemüsepizza, Gemüseburger, Gemüsepalatschinken, Gemüselasagne, Gemüsegulasch, Gemüsemuffins oder (Spinat-)Knödel an. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne werden gerne angenommen. Achtung: Bei Schulkindern kann es von Vorteil sein, die enthaltenen Gemüsesorten nicht genau zu benennen, die Chance ist dann bei manchen Schüler*innen größer, dass sie die Speisen annehmen (obwohl sie dieses oder jenes Gemüse eigentlich nicht essen).

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel und darf sich auch ab und zu im Speiseplan wiederfinden. Achten Sie bei Ihrem Angebot darauf, dass auch Gerichte mit einem ganzen Stück/einer ganzen Schnitte Fleisch angeboten werden, z. B. Naturschnitzel, Braten, gekochtes Rindfleisch, Hühnerkeule, Rollbraten. Die Vorspeise sollte bei einem solchen Angebot jedenfalls vegetarisch ausfallen!

Selbst gemachte Desserts können relativ kalorienarm und schnell zubereitet werden. Bieten Sie z. B. selbst gemachte Obstkuchen an oder versuchen Sie es mit einem Topfen-Schicht-Dessert. Auch Gemüsekuchen (z. B. Karottenkuchen mit Vollkornmehl) oder Nusskuchen sind Ideen. Bieten Sie allerdings keine konventionellen Süßwaren (wie Schokoriegel, Müsliriegel, Bonbons etc.) als Nachspeise an. Wichtig ist auch, dass Sie nicht jeden Tag eine Nachspeise anbieten.

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniesen.at.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniesen.at.

Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter www.gemeinsam-geniesen.at.

Weitere Informationen insbesondere für weiterführende bzw. berufsbildende Schulen



Gerade in dieser Zielgruppe hat die Gemeinschaftsverpflegung oft große Hindernisse zu überwinden. Die Pubertät, das Ende der Schulzeit bzw. der Beginn der Berufsausbildung oder die Abnabelung vom Elternhaus sowie die Identitätsfindung prägen die Jugendzeit. In diesem Rahmen erfüllt die Gemeinschaftsverpflegung wichtige Funktionen im Hinblick auf eine ausgewogene, gesundheitsförderliche Ernährung, und sie trägt auch entscheidend zur Gesundheits- und Verbraucher*innenbildung bei.

istock / SDI Productions

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

In diesem Abschnitt finden Sie altersspezifische Umsetzungstipps, die für Sie zusätzlich von Nutzen sein können.

a. Jausenangebot am Schulbuffet und über den Automaten

Nicht nur das eventuell angebotene warme Mittagessen soll ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet sein, sondern auch die Verpflegung über das Schulbuffet oder den Automaten.

Weder das Angebot am Schulbuffet noch das Angebot über die Automaten soll ein Konkurrenzangebot zum ausgewogenen Mittagessen darstellen. Deshalb muss das Angebot bei allen Automaten und am Schulbuffet ebenso gesundheitsförderlich gestaltet werden. Praktisch heißt das z. B., dass nicht nur leere weiße

Weckerl oder Salzstangen verkauft werden sollten, sondern knusprige Saatenweckerl mit hohem Schrotanteil oder gefüllte Vollkornbrote. Donuts und Croissants sollten – wenn überhaupt Mehlspeisen angeboten werden – Germmehlspeisen mit Vollkornmehlanteil weichen. Bei den Getränkeautomaten muss der überwiegende Teil der angebotenen Getränke einen niedrigen Zuckeranteil aufweisen. Wasser muss immer eine Wahlmöglichkeit sein. Mehr zur Angebotsgestaltung erfahren Sie im entsprechenden Kapitel zum Thema Buffet und Automaten.

WAS NUN ANBIETEN? WAS JUGENDLICHE WOLLEN UND WAS JUGENDLICHE BRAUCHEN: JUGENDGERECHTE SPEISEN UND SPEISEPLÄNE



- ◆ Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel und mehr Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.
- ◆ Verwenden Sie keinen Alkohol oder Alkoholaromen zum Kochen.
- ◆ Planen und benennen Sie die Speisen mit den „Augen“ von Jugendlichen. Diese wählen Lebensmittel oft nach den Kriterien gutes Aussehen, Schnelligkeit, leicht nebenbei zu essen und „Coolness“ aus. Auch Nachhaltigkeit kann ein großes Thema sein.

IDEEN UND ANREGUNGEN

Besonders gut eignen sich fremdländische Gerichte zur Steigerung des Gemüsekonsums und zur Senkung des Fleischgenusses. Wie wäre es also mit einem Gemüse-Curry oder einer bunten Wok-Pfanne? Auch italienische Gerichte sind beliebt. Hier lassen sich leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen. Beispiele für solche Gerichte wären: Gemüselasagne, Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce und Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo. Auch Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten oder Speisen wie Chili sin Carne werden gerne angenommen.

Selbst gemachte Desserts können relativ kalorienarm und schnell zubereitet werden. Dies ist eine gute Möglichkeit, um den Süßhunger der Essengäste gesünder abzufangen als mit Schokoriegeln und anderen Naschereien. Bieten Sie z. B. selbst gemachte Obstkuchen an oder versuchen Sie es mit einem Topfen-Schicht-Dessert. Wahre Renner sind bei Jugendlichen auch selbst gemachte Smoothies. Versuchen Sie es!

Bieten Sie „Gesundes“ ganz selbstverständlich an und weisen Sie nicht extra darauf hin, dass etwas „gesund“ ist.

Nutzen Sie coole Speisen als Vehikel. Bieten Sie Wraps, Döner, Tacos und Burger an, aber in der „gesünderen“ Variante. So können ein vegetarischer Döner oder ein Veggieburger angeboten werden. Auch Veggie-Frühlingsrollen wären eine Idee.

Benennen Sie Ihre Speisen cool/interessant, z. B. „Green Power“, „Kuss mit Obst“, „Mexiko-Pfanne“, „Kraftpakete“ (z. B. Linsenbratlinge), „Mega Mix“, „All in red“ oder je nach der Schule z. B. „HLW-XXX-Weckerl“.

Auch wenn es sich um Jugendliche handelt, die vielleicht „wichtigere“ Interessen haben als Essen, sollten Sie sich bemühen, die Speisen stets schön anzurichten bzw. zu garnieren. Gehackte Kräuter, Schnittlauchhalme, rote Pfefferbeeren, Orangen-/Zitronenscheiben oder Nüsse können den letzten Schliff geben.

Zeichnen Sie die Verwendung von Vollkorn nur aus, wenn Jugendliche solche Produkte auch akzeptieren. Vollkornkuchen oder helle Vollkornnudeln werden normalerweise gerne gegessen.

Vegane Speisen können nicht nur für Einzelpersonen eine Bereicherung sein, sondern für das Angebot insgesamt. Seien Sie kreativ und bieten Sie z. B. gebratenen Sellerie mit Zimt auf Couscous-Gemüsesalat, Melanzani im Haferflockenmantel mit Gemüsebulgur, Szegediner Tofugulasch mit Kräuterkartoffeln, Indische Reispfanne mit roten Linsen und Datteln oder Tagliatelle mit Lauch-Sojaoberssauce und Walnüssen an.

Sorgen Sie für Abwechslung und bieten Sie jeden Tag zwei verschiedene Menüs oder ein zusätzliches Salatbuffet an! Achten Sie auf ein interessantes saisonales Angebot (orientalischer Kichererbsensalat im Winter, Griechischer Salat im Sommer, fruchtiger Linsen-Couscous-Salat im Herbst ...).

Jugendliche sind oft sehr kritisch, und gerade deshalb sollte es ein (anonymes) Feedbacksystem geben, das ihnen Gelegenheit gibt, sich zum Essen zu äußern. Das damit erhaltene Mitspracherecht kann die Zufriedenheit mit der Verpflegung erhöhen.

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Berufstätige



Berufstätige verbringen einen Großteil ihres Alltags am Arbeitsplatz, wobei in aller Regel mindestens eine Mahlzeit im Umfeld des Arbeitsplatzes eingenommen wird. Der Gemeinschaftsverpflegung kommt hierbei besondere Bedeutung zu. Sie ermöglicht eine gesundheitsförderliche Ernährung mit dem Ziel, Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen zu erhalten, und übernimmt eine tragende Rolle im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Folgende Besonderheiten sind – zusätzlich zu den schon beschriebenen Anforderungen – zu beachten. Zudem finden Sie in diesem Abschnitt zielgruppenspezifische Umsetzungstipps.

a. Alkohol und Alkoholaromen

Aufgrund der damit verbundenen Unfallgefahr sollten Sie keine Alkoholika wie Bier, Wein etc. im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung am Arbeitsplatz anbieten. Dazu kommt: In der Steiermark sind etwa 52.000 Menschen alkoholabhängig und weitere 125.000 Steirer*innen zeigen ein problematisches Konsumverhalten. In Anbetracht dieser deutlichen Zahlen muss dem Thema Alkohol besonders im Hinblick auf Suchtprävention ein

bedeutender Stellenwert zugesprochen werden. Daraum sollten Sie auch keine Speisen anbieten, in denen Alkohol oder Alkoholaromen als Zutaten enthalten sind, z. B. Eierlikörkuchen und Weincreme. Werden dennoch Alkohol oder Alkoholaromen in der Zubereitung etc. eingesetzt, dann muss dies unbedingt deutlich gekennzeichnet sein (siehe Abschnitt „Ihre Visitenkarte: ein Speiseplan mit Aussagekraft“ in Kapitel 5, S. 72).

b. Schwerarbeit

Durch die große körperliche Aktivität (PAL 2,0-2,4) ist der tägliche Energiebedarf gegenüber „Normalarbeiter*innen“ stark erhöht. Dieser höhere Energiebedarf sollte jedoch nicht durch fett- und zuckerreiche Produkte gedeckt werden, sondern vielmehr durch nährstoffreiche, gesundheitsförderliche Lebensmittel.

c. Ernährung bei Schichtarbeit

Ein großer Anteil an Arbeitnehmer*innen muss Schichtarbeit oder Nachtarbeit erbringen. Dadurch wird nicht nur der gesamte Tagesablauf, sondern vor allem auch das Ernährungsverhalten der Betroffenen stark beeinflusst. Die verschiedenen Belastungen und vor allem die Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus werden als Stress erlebt und können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Appetitstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen sowie Schlafstörungen führen. Der Ernährung kommt hierbei eine entscheidende Rolle zu, die einerseits die Situation verbessern oder aber zusätzlich negativ beeinflussen kann.

Während des klassischen Dreischichtbetriebs sollten zu jeder Schicht jeweils zwei Mahlzeiten angeboten werden:

Frühschicht (6-14 Uhr): eine Zwischenmahlzeit am Vormittag und eine warme Hauptmahlzeit zu Mittag. Die Hauptmahlzeit entspricht dem Mittagessen der Normalschicht.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR GUTE VERPFLEGUNG IM (SCHICHT-)BETRIEB

Achten Sie bei Schichtbetrieb darauf, dass Ihre Kantine erweiterte Öffnungszeiten hat, sodass auch Schichtarbeiter*innen sich noch mit einer warmen Mahlzeit versorgen können.

Eine Alternative zur Kantine wäre ein Automat mit leichten Speisen und einer individuellen Möglichkeit zum Aufwärmen dieser Speisen (z. B. Mikrowelle).

Sorgen Sie grundsätzlich dafür, dass **Automaten auch mit vollwertigen Pausenmahlzeiten oder Snacks** gefüllt werden (z. B. gefüllte Vollkornbrote, haltbare Smoothies, Nüsse). Auch das Getränkeangebot sollte es ermöglichen, dass in der Schichtarbeit gesündere Getränke gewählt werden können. Alkohol empfiehlt sich nicht als Teil des Angebotes.

Gestalten Sie den Pausenraum gemütlich und hell. Idealerweise gibt es im Pausenraum auch die Möglichkeit, mitgebrachte Speisen aufzuwärmen.

d. Seminar- und Tagungsverpflegung

Gerade bei Anlässen, bei denen man geistig sehr fit und rege sein sollte (wie z. B. bei Besprechungen, Seminaren und Tagungen), ist es wichtig, auf eine ausgewogene

Spät- oder Nachmittagsschicht (14-22 Uhr): eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag und eine Hauptmahlzeit am Abend.

Nachtschicht (22-6 Uhr): Statt weniger, energiereicher Hauptmahlzeiten ist es sinnvoll, viele kleine, leichte Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Als günstig hat sich erwiesen, vor der Nachschicht ein leichtes Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr zu essen, gegen Mitternacht, wenn möglich, eine warme Mahlzeit und zwei Stunden vor Arbeitsende noch eine Zwischenmahlzeit. Da der gesamte Verdauungstrakt sich im Ruhezustand befindet, sollte die Nahrung besonders leicht und bekömmlich sein. Größere Mengen oder schwer verdauliche Nahrung belasten den Körper nur zusätzlich und sollten vermieden werden.



Brainfood ist nichts anderes als eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, bei der ein Glas Wasser auf dem Tisch nie fehlen darf! Außerdem sollte regelmäßig gegessen werden.

und abwechslungsreiche Kost zu achten. Sogenanntes Brainfood ist dementsprechend nicht nur im schulischen Bereich ein Thema, sondern auch bei Erwachsenen.

Tabelle 8.4: Empfehlungen zum Verpflegungsumfang bei Veranstaltungen

Empfehlung	Wann zutreffend?
Krüge, gefüllt mit Trinkwasser, sollten bei jeder Besprechung/bei jeder Veranstaltung zur freien Verfügung stehen. Leitungswasser ist das ideale Getränk. Gegenüber Mineralwasser hat es den Vorteil, dass es unverpackt auf den Tisch kommt.	Immer
Bei längeren Besprechungen sollten – um die Energiereserven wieder aufzustocken und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten – saisonales Obst (am besten kleinstückeliges Obst wie Weintrauben oder aufgeschnittenes Obst), ungeschwefelte Trockenfrüchte (z. B. Apfelchips) und/oder ungesalzene Nüsse bereitstehen. Auch Gemüesticks oder geschälte, tafelfertige Maroni werden als Snack gerne angenommen!	Besprechungsdauer über 2 Stunden
Bei längeren Besprechungen, die über die Mittagszeit gehen, sind Obst und Nüsse aber meist nicht ausreichend, um den Hunger zu stillen. Ein ausgewogenes kaltes Brötchenbuffet oder warmes Mittagessen sollte angeboten werden.	Besprechung von z. B. 10-15 Uhr
Bei ganztägigen Veranstaltungen ist insbesondere auf eine Vormittagspause auf Vollkornbasis, auf ein leichtes und ausgewogenes Mittagessen sowie auf eine Nachmittagspause auf Basis von Obst zu achten. Achtung: Bei Seminaren, bei denen es auch eine Mittagsverpflegung gibt, ist es üblich, die Seminargäste am Vormittag die Wahl treffen zu lassen. Oftmals wird dabei die Wahl aber schwer gemacht, wenn am Bestellformular nur allgemeine Angaben wie „Tagessuppe“ und „Dessert“ angeführt sind. Hier sollte besonders darauf geachtet werden, dass eine ausreichende Beschreibung/Benennung der Speisen inkl. Allergenkennzeichnung erfolgt.	Tagung von z. B. 9-17 Uhr



Mehr Informationen erhalten Sie in der Broschüre
„GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN bei Veranstaltungen“



e. Automatenverpflegung

Ein gut gestaltetes Automatenangebot kann – insbesondere wenn sonst keine Verpflegungsmöglichkeit besteht – einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit und zum Erhalt der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen darstellen. Sorgen Sie deshalb

dafür, dass Ihre Snackautomaten nicht zu Süßigkeitenautomaten verkommen! Wie Heiß- und Kaltgetränkeautomaten bzw. kombinierte Automaten im Idealfall befüllt sein sollen, wird im Automatenkapitel beschrieben.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR DIE UMGESTALTUNG DES AUTOMATENANGEBOTES

Die Umgestaltung des Automatenangebotes ist für viele ein heikles Thema. Manche Kolleg*innen/Mitarbeiter*innen können das Gefühl haben, dass ihnen etwas weggenommen wird bzw. ihre Entscheidungsfreiheit eingeschränkt wird. Denken Sie aber daran, dass ein gut gestaltetes Angebot Teil eines betrieblichen Gesundheitsmanagements sein soll, und überzeugen Sie auch Kritiker*innen davon. Und: Auch in einem gesundheitsförderlichen Automaten darf es noch Schokolade und Softdrinks geben, es geht nur um das Mengenverhältnis!

WAS NUN ANBIETEN? SPEISEN UND SPEISEPLÄNE FÜR DIE VERPFLEGUNG VON BERUFSTÄTIGEN



- ◆ Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel, fettreduzierte Milch und Milchprodukte und Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst an.
- ◆ Verführen Sie Ihre Kund*innen zum gesunden Genuss. Nutzen Sie dazu Spezialangebote.
- ◆ Statt kalorienreicher Kost, die für Schwerarbeiter*innen passend wäre, sollte auf leichtere, bürotaugliche Speisen umgestellt werden.
- ◆ Seien Sie am Puls der Zeit. Bieten Sie vermehrt vegetarische Speisen an und setzen Sie auch auf regionale Produkte sowie auf Produkte aus fairem Handel.

IDEEN UND ANREGUNGEN

Bieten Sie auch Jause zum Mitnehmen an, z. B. ein Grahamweckerl mit Käse und Gemüse, ein gefülltes Roggenbrot mit Schinken, Ei und Gemüse oder ein selbst hergestelltes Brainfoodmüsli (auf Vollkornflockenbasis mit Obst) bzw. einen frisch zubereiteten Obstsalat. Versuchen Sie Weißmehlprodukte (Laugengebäck und weiße Semmeln) zu meiden – insbesondere in Kombiangeboten mit Softdrinks.

Bieten Sie ein saisonales Salatbuffet an, z. B. Linsensalat, Käferbohnensalat, Rote-Rüben-Salat, Karottensalat, Chinkohlensalat, Vogersalat im Winter und Gurkensalat, Tomatensalat und Häuptelsalat im Sommer. Käsestücke, Nüsse, Samen, Früchte, Brotwürfel und Kresse bringen als Salatzutat zusätzlich Abwechslung und machen einen Salat zu einer ansprechenden Hauptspeise.

Bieten Sie wünschenswerte Gerichte – wie z. B. pikante vegetarische Gerichte – deutlich günstiger an. Eventuell kann hier die Unternehmensführung subventionieren (als Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement).

Bernerwürstel mit Pommes oder gebackener Leberkäse mit Mayonnaisesalat mögen vielleicht Kassenschlager sein, diese Speisenkombinationen sind aber extrem fettreich und sorgen dafür, dass Ihre Kund*innen nach dem Essen eher schlapp als fit sind. Sie müssen diese Produkte nicht streichen, kombinieren Sie sie aber geschickter! Angeboten werden könnten z. B. Bernerwürstel mit Potato Wedges aus dem Backofen mit großzügiger Salatgarnitur oder gebackener Leberkäse mit Kartoffelpüree und gebratenen Fisolen.

Vollkornprodukte können insbesondere bei der Brainfood-Menülinie gezielt als Verkaufsargument eingesetzt werden. Bieten Sie z. B. Vollkornnudeln mit Lachs und Rucola an, Naturreis mit roten Rüben und Walnüssen, Vollkornwrap mit Blattsalat und Dip oder ein mediterranes Rollgerstenrisotto.

Um das Speisenangebot abwechslungsreich zu gestalten, eignen sich insbesondere bei Berufstätigen Aktionswochen bzw. Aktionstage. So können Sie z. B. eine Spargelwoche, eine Erdbeerwoche, einen Fair-Trade-Aktionstag oder z. B. eine „Kulinariwoche Steiermark“ durchführen.

Bieten Sie keine Plunderteilchen als Seminarverpflegung an. Wählen Sie stattdessen Obstkuchen mit Vollkornmehlanteil (diese können in Muffinformen schön portioniert werden) oder z. B. kleine Germteigschnecken. Vermeiden Sie auch das Angebot von weißem Jourgebäck oder Laugengebäck und bieten Sie stattdessen dunkles Gebäck, das überwiegend vegetarisch belegt ist, an. Beliebt als Seminarverpflegung sind z. B. reine Gemüsebrote wie z. B. Schnittlauch- oder Radieschenbrote bzw. Aufstrichbrote (Kürbiskernaufstrich, Linsenaufstrich, Karottenaufstrich ...).

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Zielgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Zielgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Besonderheiten in der Gemeinschaftsverpflegung für Senior*innen



Die Freude am Essen und Trinken zu vermitteln, Mangelernährung zu vermeiden und Senior*innen ausgewogen und qualitativ hochwertig zu versorgen und somit Wohlbefinden und Lebensqualität wiederherzustellen bzw. zu erhalten – das sind die Ziele bei der Betreuung von Senior*innen.

TIPP

Checklisten zu den aktuellen zielgruppenspezifischen Mindeststandards: www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/#Checklisten

Folgende Besonderheiten sind – zusätzlich zu den schon beschriebenen Anforderungen – zu beachten. Zudem finden Sie in diesem Abschnitt zielgruppenspezifische Umsetzungstipps.

a. Körperlische Veränderungen

Das Alter bringt viele körperliche Veränderungen mit sich, dementsprechend reichen die Anforderungen an Verpflegungseinrichtungen für Senior*innen von den Wünschen und Bedürfnissen selbstständiger Senior*innen bis hin zu

Senior*innen, die Hilfestellungen bei der Nahrungsaufnahme und/oder Nahrungszerkleinerung benötigen. Diese Vielfalt ist eine große Herausforderung für Sie als Mitarbeiter*in in diesen Einrichtungen.

INFO KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN UND ESSVERHALTEN IM ALTER

In der Regel nimmt die fettfreie Körpermasse (Muskelmasse) ab und die Fettmasse zu. Dies hat u. a. zur Folge, dass der Grundumsatz an Energie sinkt und man leichter an Gewicht zunimmt. Mit einer übermäßigen Gewichtszunahme steigt aber das Risiko für einen Altersdiabetes.

Daneben stehen jedoch andere körperliche Veränderungen im Vordergrund. So reagieren Leber und Nieren empfindlicher auf außergewöhnliche Belastungen, die Blutzufuhr zu den Organen verringert sich, die Magendehnbarkeit nimmt ab und Darmbewegungen werden trüger. Letzteres kann z. B. Verstopfungen begünstigen. Andererseits kann Milchzucker (Laktose) Durchfall und Blähungen verursachen, wenn der Milchzucker im Darm mit zunehmendem Alter nicht mehr ausreichend gespalten werden kann. Diese Laktoseintoleranz ist deshalb besonders bei älteren Menschen ein Thema.

Außerdem können verringertes Seh- und Kauvermögen oder nachlassende Fingerfertigkeit und andere körperliche Beeinträchtigungen, wie Lähmungen durch einen Schlaganfall, die Einnahme der Speisen und Getränke erschweren. Auch geistige Veränderungen, z. B. Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Demenz, haben Einfluss auf das Ess- und Trinkverhalten von Senior*innen. Grundsätzlich kann es durch eine vermehrte Medikamenteneinnahme (Polypharmazie) zu Interaktionen mit der Nahrungsaufnahme kommen, u. a. nimmt der Appetit ab. Und schließlich lässt auch das Durstempfinden im Alter nach.

GUT ZU WISSEN

Die beschriebenen Veränderungen haben zur Folge, dass oft sehr einseitig oder zu wenig gegessen und getrunken wird. Deshalb ist auch nicht Übergewicht, sondern Mangelernährung das zentrale Ernährungsthema im Alter.

b. Gefahr der Mangelernährung

Im Rahmen der Erhebung des nutritionDay wurde im Jahr 2015 bei 27,2 % der insgesamt 232 im Krankenhaus gescreenten Patient*innen in der Steiermark eine Mangelernährung festgestellt. Das Screening in steirischen Pflegeheimen 2015 ergab, dass 13,1 % der Bewohner*innen

mangelernährt oder gefährdet sind. Dabei kann Essen aber wie Medizin angesehen werden: Passt der Ernährungszustand, können wir Krankheiten und Operationen besser überstehen. Sind wir hingegen mangelernährt, steigt das Komplikations- und Sterberisiko.

INFO MANGELERNÄHRUNG

Mangelernährung ist definiert durch einen krankheitsassoziierten ungewollten Gewichtsverlust (mehr als 10 % des Körpergewichts in 6 Monaten) und/oder Eiweißmangel mit verringertem Eiweißbestand (v. a. Muskelmasse). Festgestellt wird die Mangelernährung/das Risiko einer Mangelernährung anhand verschiedener Screeningmethoden. Diese berücksichtigen vor allem den BMI (Body Mass Index), den Gewichtsverlust und die Nahrungsaufnahme (wird weniger gegessen?), die Mobilität und auch eine vorhandene Erkrankung.

TIPP

Mehr über die Mangelernährung in der Steiermark und die Situation in steirischen Krankenhäusern und Pflegeheimen erfahren Sie im Bericht „Ernährung älterer Menschen in der Steiermark“.



TIPPS UND ANREGUNGEN, UM MANGELERNÄHRUNGSSITUATIONEN ALLGEMEIN ZU VERMEIDEN

Die Durchführung eines **Mangelernährungsscreenings** wird **zumindest vierteljährlich** empfohlen. (Wird eine Mangelernährung oder ein Mangelernährungsrisiko festgestellt, ist eine engmaschigere Kontrolle angebracht.) Als Screeninginstrument kann das Mini Nutritional Assessment in der Kurzform (MNA-SF®) empfohlen werden.

Installieren Sie – wenn Sie noch kein **Ernährungsteam** haben – dieses innerhalb weniger Monate. Ist ein permanentes Ernährungsteam nicht möglich, dann definieren Sie zumindest eine Person in Ihrem Haus, die für Fragen bezüglich Ernährung die Ansprechperson ist bzw. die das Schnittstellenmanagement übernimmt und im regelmäßigen Austausch mit den anderen Berufsgruppen steht.

Auch kostengünstige und natürliche Nahrungsmittel können bei einer Mangelernährungssituation helfen. Praktische Beispiele zur natürlichen Eiweißreicherung, Energieanreicherung etc. erfahren Sie in der Broschüre des Sozialministeriums „Ich lade dich zum Essen ein!“.

Umfangreiche Informationen liefert auch die Broschüre „Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen – Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Diese Publikation steht als Download auf der Website des Sozialministeriums zur Verfügung.

c. Gesundheitsförderliches Essen und Trinken bei Demenz

Durch verschiedene Begleiterscheinungen ist es für an Demenz erkrankte Menschen schwieriger, sich gesundheitsförderlich und bedarfsgerecht zu ernähren. Um einer möglichen Mangelernährung vorzubeugen, gibt es einige Möglichkeiten.

TIPPS UND ANREGUNGEN ZUR VORBEUGUNG EINER MANGELERNÄHRUNG BEI DEMENZ

Bei Menschen mit Demenz sollten Sie auf kräftige Farben achten – diese erleichtern das Erkennen der Speisen und Getränke. Verwenden Sie vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung bei weißen Tischen bunte Gläser und bunte Teller bzw. eine bunte Tischdecke. Dieser farbliche Kontrast ist auch wichtig, wenn Sehschwächen vorliegen.

Demenzkranke lehnen saure Lebensmittel häufig ab, während süße Speisen von einigen besonders gerne gegessen werden. Liegt eine solche Geschmackspräferenz vor, können Getränke und durchaus auch herzhafte Speisen wie Fleischgerichte mit Zucker oder Süßstoff nachgesüßt werden. Wenn das Süßen der Speisen einer besseren Nahrungsaufnahme dient, sollte dieser Präferenz nachgegeben werden, selbst wenn dabei „ungewöhnliche“ Geschmacksrichtungen entstehen.

Für Personen mit erhöhtem Bewegungsdrang und dadurch erhöhtem Energiebedarf ist es ratsam, Fingerfood, kleine belegte Brötchen, aufgeschnittenes Obst und Gemüse und andere Snacks, die im Gehen gegessen werden können, herzurichten. Zum Fingerfood zählen z. B. Fleischstücke ohne Sauce oder Gemüse, kleine Erdäpfel oder Kroketten, stichfeste Aufläufe, stichfeste Süßspeisen in Stücken oder Gebäck. Beachten Sie aber, dass die Stücke nicht größer als zwei Bissen sein sollen. Sie müssen gut zu greifen und einfach zu kauen und zu schlucken sein. Das Essen sollte nicht klebrig sein.

Orientieren Sie sich bei Ihrem Angebot für Menschen mit Demenz an der Ernährungsgeschichte (Essbiografie) und verbinden Sie Essen beispielsweise mit Ritualen, z. B. mit einem Tischgebet. Gerüche bleiben oft besser in Erinnerung: Der Kaffeegeruch am Morgen oder ein Stück angebratener Schinken machen Lust auf mehr!



Mehr Info zum Thema Demenz bzw. konkrete Umsetzungstipps erhalten Sie hier:

- Broschüre: DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Demenz
- Informationen vom öffentlichen Gesundheitsportal Österreich zum Thema Demenz:
www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/demenz/inhalt

d. Gesundheitsförderliches Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen

Schluckstörungen und der Zahnstatus von älteren Menschen erschweren das Essen und können damit zu Mangelernährung führen. So wirkt sich zum Beispiel eine Vollprothese negativ auf den Gesundheitszustand aus.

TIPPS UND ANREGUNGEN, UM MANGELERNÄHRUNGSSITUATIONEN BEI KAU- UND SCHLUCKSTÖRUNGEN ZU VERMEIDEN

Was ist bei Kau- und Schluckstörungen zu beachten?

Bei Kau- und Schluckstörungen können – je nach individuellen Fähigkeiten – am besten in Abstimmung mit Diätolog*innen und Logopäd*innen verschiedene Kostformen angebracht sein, wie z. B. eine (teil-)pürierte Kost oder weiche Kost. Für Menschen mit leichten Kauschwierigkeiten eignen sich Speisen, die von Natur aus leicht zu kauen sind oder weicher gekocht werden können, wie zum Beispiel Faschiertes und Püree. Bei starken Kau- und Schluckschwierigkeiten sollten einzelne oder sogar alle Komponenten püriert werden. Für manche Menschen wird es notwendig sein, Speisen anzudicken. Problematisch sind bei Schluckstörungen Speisen mit verschiedenen Konsistenzen (z. B. Nudelsuppe). Gerichte mit Krümeln, Fasern oder gehackten Kräutern sind ungeeignet für Personen mit starken Beschwerden. Wird nicht auf eine angepasste Konsistenz geachtet, können sich Senior*innen verschlucken. Speisereste können so in die Lunge gelangen, die dann auch zu Lungenentzündungen führen können.

Pürierte Kost in Form gebracht

Der Genuss steht auch bei einer angepassten Kost im Fokus! Daher sollten auch pürierte Gerichte appetitlich angerichtet sein. Am besten können Sie die pürierte Kost z. B. mit Hilfe einer Darioform, Terrinenformen oder speziellen Silikonformen optisch ansprechend gestalten.

Anreicherung von Speisen

Trotz einer angepassten Kostform kann es vorkommen, dass Personen mit Kau- oder Schluckstörungen nur mehr kleine Mengen essen. Mahlzeiten müssen dann insbesondere mit energiereichen Lebensmitteln angereichert werden, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Hierfür eignen sich in erster Linie pflanzliche Lebensmittel, wie hochwertige pflanzliche Öle, z. B. Raps- oder Nussöl, Nuss- oder Samenmus. Auch tierische Lebensmittel wie Schlagobers, Butter, Mascarpone oder Ei können verwendet werden.

TIPP

Mehr Info zu Kau- und Schluckstörungen erhalten Sie hier:

- Broschüre: DGE-Praxiswissen – Essen und Trinken bei Kau- und Schluckstörungen im Alter
- Broschüre: DGE-Praxiswissen – Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen
- Informationen vom öffentlichen Gesundheitsportal Österreich:
www.gesundheit.gv.at/leben/altern/ernaehrung-im-alter/kau-und-schluckbeschwerden-senioren

e. Kritische Nährstoffe

Bei Senior*innen kann im Gegensatz zu anderen Personengruppen der gezielte Einsatz von nährstoffangereicherten Lebensmitteln oder **Nahrungsergänzungsmitteln** sinnvoll sein. Dies sollte jedoch **nur in Absprache mit einer Ärztin/einem Arzt oder der Diätologin/dem Diätologen** erfolgen. Von Nutzen kann es trotzdem auch sein, in der Gemeinschaftsverpflegung vermehrt Lebensmittel einzusetzen, die reich an kritischen Nährstoffen sind. So kann z. B. **nährstoffreiches Hafnermark** vielen Speisen untergemischt werden, und kal-

ziumreiches Mineralwasser ($>150 \text{ mg/l}$) hilft, die täglich empfohlene Kalziummenge leichter zu erreichen.

Eiweiß ist jedenfalls ein kritischer Nährstoff für ältere Menschen, denn eine ausreichende Eiweißzufuhr (bei ausreichender Energiezufuhr!) ist wesentlich für den Erhalt der Muskelmasse und der Muskelfunktion. Eine unzureichende Versorgung kann die altersassoziierte Abnahme der Proteinbildung verstärken und zur Entwicklung der Sarkopenie beitragen. Auch das Risiko für die Gebrechlichkeit (Frailty) kann erhöht sein.

f. Flüssigkeitszufuhr

Ältere Menschen vergessen oft auf das Trinken oder leiden unter körperlichen Beeinträchtigungen, die die Flüssigkeitsaufnahme erschweren. Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr stellt aber ein hohes Gesundheitsrisiko im Alter dar. Bereits kleine Schwankungen im Flüssigkeitshaushalt älterer Menschen können gravierende Folgen haben. Schwindelzustän-

de, Verwirrtheit, Stürze etc. sind mögliche Folgen. Aus diesem Grund ist hier besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten (täglich rund 1-1,5 Liter Flüssigkeit in Form von z. B. Getränken, Suppe, Kompottsaft oder Kaffee). Achtung: Bei Fieber, Durchfall, Erbrechen oder an heißen Tagen etc. ist der Flüssigkeitsbedarf erhöht.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN GUTES GETRÄNKEANGEBOT

Trinkrituale, Trinksprüche oder -lieder können auch im Pflegeheim zum regelmäßigen Trinken motivieren.

Fragen Sie am besten nach den **Lieblingsgetränken** und variieren Sie die Getränke dementsprechend bzw. bieten Sie immer Wahlmöglichkeiten, z. B. Wasserkaraffen mit frischen Kräutern (oder mit Zitronenscheiben, Gurkenscheiben ...), hochwertige regionale Säfte (Apfelsaft, Traubensaft oder Apfel-Karotte-rote-Rüben-Saft) bzw. Tee. Auch regionaler Dicksaft, wie Holundersaft, ist okay. Er sollte aber nicht die einzige Wahlmöglichkeit sein.

Achtung bei Alkohol: Alkohol ist nicht tabu, sollte aber nur **maßvoll genossen** werden. Bei Senior*innen sollte besonders auf Wechselwirkungen mit Medikamenten geachtet werden.

Die nachlassende Muskelkraft älterer Menschen kann ein Hindernis darstellen. Das Öffnen einer Getränkeflasche oder das Aufheben eines gefüllten Wasserkuges stellen die Personen oft vor unüberwindbare Hindernisse. Aus Scham wird oft nichts gesagt und infolgedessen auch zu wenig getrunken. Deshalb ist es vor allem in Einrichtungen der Senior*innenverpflegung wichtig, einen unbeschränkten Zugang zu Getränken zu gewährleisten. **Geöffnete Flaschen**, immer wieder nachgefüllte Gläser oder auch einfach zu bedienende Getränkespender können hier Abhilfe schaffen. Eventuell wäre die Einrichtung von **Trinkstationen** an häufig frequentierten Stellen eine Idee für Ihre Einrichtung.

Trinkhilfen sollten nicht vorschnell eingesetzt werden. Wird der individuelle Bedarf aber festgestellt, sollten z. B. **Nasenausschnittbecher** eingesetzt werden.

g. Der richtige Mahlzeitenrhythmus bzw. die richtige Speisenauswahl

Senior*innen müssen, damit das Risiko einer Mangelernährungssituation minimiert wird, oftmals zum Essen verführt werden bzw. benötigen manche spezielle Unterstützung bzw. Hilfen. Diese Hilfsmittel tragen vor allem zur Erhaltung der

Selbstständigkeit bei, ebenso kann zu einer bedarfsgerechten Energie- und Nährstoffversorgung beigetragen werden. Weiters ist es ratsam, mindestens zwei Mittagsmenüs zur Auswahl anzubieten, und auch abends sollte es Alternativen geben.



Senior*innen sollen immer eine Wahlmöglichkeit haben.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR EIN GESUNDHEITSFÖRDERLICHES ANGEBOT FÜR IHRE BEWOHNER*INNEN

Regen Sie **gemeinsame Mahlzeiten** aktiv an. Mit einer Einladung zum Kaffeekränzchen oder zur Teestunde am Nachmittag können Sie die Geselligkeit fördern und zum Essen animieren. Denken Sie aber daran: Es muss nicht zu jedem Kaffeekränzchen Kuchen geben. Bieten Sie auch Obst und Milchprodukte an.

Beachten Sie **individuelle Vorlieben und Abneigungen** Ihrer Kund*innen und servieren Sie – soweit möglich – Wunschkost. Dies kann dazu beitragen, das Essen für Senior*innen wieder attraktiver zu machen.

Nutzen Sie **diskrete Unterstützungsmöglichkeiten**, die die Selbstständigkeit weitestgehend erhalten. Im Alter können bedarfsgerechte Esshilfen, wie Besteck mit Griffverdickung oder gekrümmten Griffen, notwendig werden. Auch rutschfeste Teller mit Randerhöhung (Abstreifkante) können hilfreich sein. Bei Menschen mit Demenz sollten Sie auf kräftige Farben achten – diese erleichtern das Erkennen der Speisen und Getränke. Verwenden Sie vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung bei weißen Tischen bunte Gläser und bunte Teller bzw. eine bunte Tischdecke. Dieser farbliche Kontrast ist auch wichtig, wenn Sehschwächen vorliegen.

Senior*innen, die nicht mehr mit Besteck essen können, müssen ansprechendes Fingerfood erhalten. Für das Frühstück und das Abendessen ist dies üblich, während es für das Mittagessen eher ungewöhnlich ist. Auch bei dieser Mahlzeit ist es möglich, Gerichte in mundgerechten Stücken zu servieren, die gut zu greifen sind, z. B. Fleischstücke ohne Sauce oder Gemüse, kleine Erdäpfel oder Kroketten, stichfeste Aufläufe, stichfeste Süßspeisen in Stücken oder Gebäck. Beachten Sie aber, dass die Stücke nicht größer als zwei Bissen sein sollen. Sie müssen gut zu greifen und einfach zu kauen und zu schlucken sein. Weiters dürfen die Speisen nicht klebrig sein.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr **Speiseplan bestmöglich optimiert** ist und das nicht nur bei den diätetischen/ergänzenden Kostformen. Zum mindest **einmal jährlich** sollte eine kritische Überprüfung des gesamten Speiseplans vorgenommen werden und das Angebot mit den Erfordernissen abgeglichen werden. (Entspricht der Speiseplan den Ernährungsempfehlungen und den aktuellen Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner?) Denken Sie hier z. B. an Fingerfood oder pürierte Kost bzw. auch an laktosefreie Gerichte.

Stellen Sie für die Speisenzubereitung besonders qualifiziertes Personal ein, z. B. eine Köchin oder einen Koch mit der Zusatzausbildung **diätetisch geschulte/r Köchin/Koch** bzw. **geriatrisch geschulte/r Köchin/Koch** oder unterstützen Sie dementsprechende Fortbildungsmaßnahmen.

Tabelle 8.5: Ideen für einen Verpflegungstag für rüstige Senior*innen

Achten Sie darauf, dass die Essenszeiten den Gewohnheiten der Senior*innen angepasst sind, und vermeiden Sie während der Nacht Nüchternzeiten von mehr als 12 Stunden.

Frühstück (7-9 Uhr)	Die Bewohner*innen können sich ihr Frühstück aus einer bunten Vielfalt am Frühstücksbuffet wählen. Es gibt ungesüßten Tee, Kaffee, saisonalen Obstsalat, aufgeschnittenes Gemüse, verschiedene Brote (auch Vollkornbrot ist dabei), warmen Getreidebrei mit Obst, Käse, Marmelade, Butter ...
Vormittagsjause (10 Uhr)	Die Bewohner*innen können sich nach ihrem Gusto z. B. ein Joghurt mit frischen Früchten, ein Kompott oder ein Stück Brot mit Gemüseaufstrich nehmen. Tee, Wasser und 100-prozentiger Fruchtsaft stehen immer zur freien Entnahme zur Verfügung.
Mittagessen (12 Uhr)	Die Bewohner*innen können aus mind. zwei verschiedenen Menüs wählen, welche immer auch reichlich Gemüse und/oder Obst enthalten. Ein Angebot ist jedenfalls vegetarisch, hier wird besonders darauf geachtet, saisonale und traditionelle Rezepte wie z. B. Erdäpfelgulasch, Krautfleckerl etc. anzubieten. Idealerweise werden Speisen aus den Essbiografien der Bewohner*innen berücksichtigt, so kann es auch am Wochenende Schweinsbraten mit Sauerkraut und Knödel geben und dies in der von den Bewohner*innen benötigten Konsistenz.
Nachmittagsjause (15 Uhr)	Manche Bewohner*innen freuen sich auf ein kleines Stück Kuchen und trinken dazu einen Kaffee oder Tee, andere bevorzugen Obstsalat oder Kompott bzw. eine herzhafte Nachmittagsjause, wie ein Stück Schwarzbrot mit deftigem Kürbiskernaufstrich. Tee, Wasser und 100-prozentiger Fruchtsaft stehen immer zur freien Entnahme zur Verfügung.
Abendessen (17:30 Uhr)	Mal ein warmes Abendessen, mal eine kalte Jause – auch hier sind Abwechslung, Vielfalt und Wahlmöglichkeit gefragt. Bieten Sie verschiedene Brot- und Gebäcksorten an und garnieren Sie auch kalte Speisen liebevoll.
Spätmahlzeit:	Angeboten werden können z. B. Joghurt, Milchdrink, Obst oder Käsewürfel.

f. Der Ton macht die Musik: die richtige Essatmosphäre

Mahlzeiten sind vor allem im Alter wichtige Fixpunkte im Tagesablauf und sollten zelebriert werden. Gemeinsames Genießen ist ein Stück Lebensfreude. Besonders wichtig ist es, dabei eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, die

Sie unter anderem durch freundliches Personal, ansprechende Raum- und Tischgestaltung und kreative Speisenpräsentation erreichen können.

TIPPS UND ANREGUNGEN FÜR GUT ZELEBRIERTE MAHLZEITEN

Bei Senior*innen können besondere Aktionen und Attraktionen („Italienischer Abend“, „Bergmenü“, „Galamenü“, „Steirische Grüße aus der Küche“, „Candle-Light-Dinner“ ...) den oft eintönigen Alltag unterbrechen. In manchen Pflegeheimen gibt es z. B. einen Schaukoch, der einmal wöchentlich auf der Station kocht. Die entstehenden Gerüche machen Lust auf mehr!

Eine Idee wäre es auch, zumindest ab und zu fliegende Händler in das Pflegewohnheim/in die Seniorenresidenz einzuladen, bei denen sich die Senior*innen ihre Jause selbstständig kaufen können.

Bieten Sie mindestens 1 x in der Woche ein Buffet für Ihre rüstigen Kund*innen an.

Vermeiden Sie es, die Cloches bzw. Abdeckungen der Speisen direkt vor den Senior*innen abzunehmen.

Achtung Speiseplanänderungen: Abweichungen vom Speiseplan sind oft eine große Enttäuschung, da sich insbesondere Senior*innen auf ein Gericht freuen. Ändern Sie deshalb nur im Notfall kurzfristig.

Kündigen Sie bei einem Tellerservice die Speisen an: „Heute gibt es für Sie ...“

WAS NUN ANBIETEN? SENIOR*INNENGERECHTE SPEISEN UND SPEISEPLÄNE



- ◆ Bieten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel, Milch und Milchprodukte, Vollkornprodukte, aber weniger Fleisch und Wurst sowie süße Hauptspeisen an.
- ◆ Berücksichtigen Sie die Essbiografie Ihrer Kund*innen.
- ◆ Sorgen Sie für Abwechslung und kochen Sie insbesondere saisonal.
- ◆ Achten Sie auf die benötigte Konsistenz (z. B. zartes Fleisch und feine Vollkornbrote) und richten Sie z. B. auch Breikost liebevoll an.

IDEEN UND ANREGUNGEN

Bieten Sie bekannte/altbewährte Speisen an – nach Möglichkeit aber in einer optimierten Form (adaptierte Rezepte), z. B. faschierte Laibchen mit etwas Haferflocken im Teig, Kaiserschmarrn mit etwas Vollkornmehl, Topfenpalatschinken, Polenta zubereitet mit Buttermilch oder saurer Milch. Denken Sie auch an Speisen wie Röhrsalat mit Erdäpfeln, Brösel-Karfiol, Krautfleckerl, Heidensterz, saure Rahmsuppe oder Apfeltommler.

Achten Sie unbedingt auf die Saisonen! Erdäpfellaibchen mit Sauerkraut sind beispielsweise im Winter eine tolle Speise, aber im Sommer nicht passend. Andererseits ist eine Spargelcremesuppe im Mai oder ein Hollerkoch im September sicher ein Highlight.

Nutzen Sie die Vielfalt, die Aufstriche mit sich bringen, und bieten Sie z. B. Bärlauchaufstrich, Karotten-Krenaufstrich, Linsenaufstrich, Grünkernaufstrich, Radieschenaufstrich, Liptauer, Kräuteraufstrich, Erdäpfelkas, Lachsaufstrich oder Thunfischaufstrich an.

Teigwaren werden meist gerne angenommen, wenn sie mit dem Löffel essbar sind (z. B. Hörnchen oder Penne). Spaghetti oder Bandnußeln sind schwieriger zu essen.

Grießbrei mit Kompott wird von älteren Menschen sehr gerne gegessen. Schaffen Sie aber Abwechslung durch Berücksichtigung der Saisonen und richten Sie liebevoll an. Variieren können Sie den Brei auch durch Verwendung von verschiedenen Getreidesorten oder durch die Verwendung von Gewürzen und weiteren Zutaten. Bieten Sie z. B. Hirse mit Rosinen, Buchweizenbrei, Quinoa-Getreidebrei, Vanille-Grießbrei, Hirse-Reis-Brei oder Polenta-Nuss-Brei an.

Nüsse und Samen sind wertvolle Lebensmittel, sind aber aufgrund der „Dritten“ oft schwierig für ältere Menschen zu essen. Verarbeiten Sie z. B. Kürbiskerne oder Nüsse fein vermahlen im Kuchen, im Grießbrei oder in Suppen.

Werten Sie Fleischgerichte mit Gemüsebeilagen auf oder setzen Sie auf pikante gemüsereiche Hauptmahlzeiten: Gerichte wie Linsen mit Knödel, Krautfleckerl, Fisolengulasch, Gemüsestrudel mit Sauce, geröstete Eierschwammerl mit Ei, Erdäpfelpuffer mit Apfelkren und Nudeln mit Kürbissauce liefern wichtige Nährstoffe und schmecken gut. Auch bei jeder kalten Jause sollte am besten eine Portion Gemüse mit am Teller sein! Saftige Paradeiser im Sommer und Herbst oder sauer Eingelegtes im Winter und Frühling. Ganzjährig können diverse Gemüseaufstriche die Jause ergänzen.

Speiseplanideen und Rezepte

Passende Speisepläne und passende Rezepte für diese Altersgruppe finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at. Beispielsweise finden Sie eine Planungsmatrix und Speiseplanideen für das Mittagessen für 6 Wochen im Sommer und 6 Wochen im Winter von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN. Diese Ideen bzw. Vorschläge wurden mit Küchenleitungen aus Pflegeheimen und Bewohner*innen abgestimmt.

Ernährungsempfehlungen

Offizielle Broschüren mit Ernährungsempfehlungen für diese Altersgruppe (auch kostenlos bestellbar) finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at.

Ideen für die Praxis

Ein erfolgreiches Verpflegungsangebot umfasst mehr als nur gute Rezepte und die Einhaltung von offiziellen Ernährungsempfehlungen. Ideen, um zum Beispiel alle Verpflegungsbeteiligten einzubinden und mehr, finden Sie in den einrichtungsspezifischen Ideensammlungen unter www.gemeinsam-geniessen.at.



Hilfreiches im Anhang



Die Gemeinschaftsverpflegung ist ein komplexes Thema. Es gilt vieles zu beachten, um Gerichte auf den Teller zu bringen, die schmecken, gesund sind und wirtschaftlich tragbar sind.

Personen, die in der Gemeinschaftsverpflegung tätig sind, haben deshalb viel zu leisten! Um Sie bei diesen Tätigkeiten zu unterstützen, gibt es zum Abschluss dieses Leitfadens hilfreiche Tabellen, die vor allem der Planung dienen.



Wer persönliche Unterstützung bei der Umsetzung der Mindeststandards sucht, kann auch die GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Fördermöglichkeit in Anspruch nehmen. Mehr dazu finden Sie unter www.gemeinsam-geniessen.at → Förderungen im Bereich Ernährung.

Der steirische Saisonkalender

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bohnschoten												
Brokkoli												
Butterhäuptel												
Chinakohl												
Eichblattsalat												
Eisbergsalat												
Endiviensalat												
Erbsen												
Erdäpfel												
Feldgurken												
Fenchel												
Friséesalat												
Jungzwiebel												
Käferbohnen												
Karfiol												
Karotten												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohl												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Krauthäuptel												
Kren												
Kürbis												
Lauch/Porree												
Lollo Rosso												
Mangold												
Mais												
Melanzeni												
Paprika												
Pastinaken												
Petersilwurzel												
Pfefferoni												
Radicchio												
Radieschen												
Rhabarber												
Rettich												
Rote Rüben												
Rotkraut												
Rucola												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Stangensellerie												
Tomaten												
Vogerlsalat												
Weißkraut												
Zucchini												
Zuckerhut												
Zwiebel												

Obst	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Esskastanien												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Hirschbirnen												
Hollunderbeeren												
Hollunderblüten												
Kirschen												
Marillen												
Nektarinien												
Pfirsiche												
Preiselbeeren												
Quitten												
Ribisel												
Ringlotten												
Stachelbeeren												
Wassermelonen												
Weichseln												
Weintrauben												
Zwetschken												

■ aus steirischer Produktion nicht verfügbar

■ steirische Lagerware

■ aus steirischer Produktion

Quelle: Broschüre „Ich tu's: Klimafreundliches Einkaufen – so geht's ganz einfach“, Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Abteilung 15 – Fachabteilung Energie und Wohnbau, Referat Technik und Strategie; adaptierte Darstellung. Im Internet unter: www.ich-tus.steiermark.at

Machen Sie die Saison spürbar: Saisonale Speiseideen!

Tabelle 9.1: Ideen für (neue) saisonale Speisen

Komponente	Saison	Beispiele Buffetangebote	Beispiele Tellerservice
Suppe	Frühling	Selleriecremesuppe, Grünkernsuppe, Lauchcremesuppe, Käferbohnensuppe, Bärlauch-Dinkel-Suppe, Buchweizencremesuppe, Rote-Rüben-Suppe mit Kren, Spargelcremesuppe, ...	
	Sommer	Tomatensuppe, Kohlrabicremesuppe, Gurkensuppe, Minestrone, Kichererbensuppe, Zucchiniuppe, ...	
	Herbst	Brokkoli-Kartoffel-Suppe, Kürbiscremesuppe, Maronisuppe, Klare Gemüsesuppe mit Polentagrießnockerl und Karottenstreifen, Erbsensuppe, Schwammerlsuppe, ...	
	Winter	Karottencremesuppe mit Ingwer, Rote-Linsen-Suppe, Chinakohlsuppe, Klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten, Saure Rahmsuppe, Krautsuppe, Lauch-Erdäpfel-Suppe, Pastinakensuppe, ...	
Gemüse (Salat)	Frühling	Linsensalat, Rote-Rüben-Salat, Endiviensalat mit Mandarinen, Maissalat, Vogersalat, Waldorfsalat, Spinatsalat, Krauthäuptel, Rucola, Spargelsalat mit Joghurt, Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln, ...	
	Sommer	Gurkensalat, Lollo Rosso, Tomatensalat, Gurken-Mais-Salat, Häuptelsalat, Kopfsalat mit Gurken und Tomaten, Zucchini-Salat, Fenchelsalat, Fisolensalat ...	
	Herbst	Kohlrabi-Birnen-Rohkost, Hafersalat mit Gemüse, Paprika-Linsen-Salat, Rotkrautsalat, Eisbergsalat mit Radieschen, Kürbissalat mit Birne, Brokkolisalat, Fenchelrohkost mit Äpfeln und Ananas, ...	
	Winter	Käferbohnensalat, Karottensalat, Rettichsalat, Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais, Sauerkrautsalat, Weißkrautsalat, Topinambursalat mit Kren, Selleriesalat, Apfel-Lauch-Salat, ...	
Gemüse (Beilage)	Frühling	Linsensauce, Wurzelgemüse aus dem Ofen, Blattspinat mit Mandeln, Rote-Rüben-Taler, Rosenkohl mit Haselnüssen, ...	<ul style="list-style-type: none"> Erdapfeltaucherl mit Nussfülle an Cremerüben Gemüsestrudel (Sauerkraut, Kraut, Kürbis, Zucchini, gemischtes Gemüse und Käse,...) mit gelber oder roter Paprikasauce / Kräuter-Joghurt-Dip / Kräuterschaum Rollgerstl-Risotto mit Kürbis / Pilzen Gemüsepätzchen mit Kräuter-Joghurt-Dip/mit Käse gratiniert Spinatknödel mit Tomatenragout / Kürbis-gemüse / Käsesauce
	Sommer	Ratatouille, Gemüsespieße, Melanzani-Zucchini-Ragout, Zucchini-Schafskäse-Röllchen, ...	
	Herbst	Bohnengemüse, Balsamico-Karotten, Tomatenragout, Pilzragout, fruchtiger Rotkohl, Vanillewirsing, ...	
	Winter	Kürbisrahmgemüse, Sauerkraut, Rote Rüben, ...	
Kohlenhydrat-Komponente	Ohne Zuordnung	(Vollkorn-)Spätzle, Naturekreis, Polentaschnitten, Semmelknödel mit Buchweizen, Rosmarinkartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, Hirseknoedel, Gnocchi, Rollgerste, ...	
Eiweiß-Komponente		Gegrillter Schafskäse oder Ziegenkäse, gebratener Tofu bzw. Milch / Milchprodukte / Ei oder adäquates Produkt verarbeitet in: Hirselaibchen, Topfenlaibchen, Grünkernlaibchen, Gemüsestrudel, Palatschinken, Eiernockerl, Käsepätzle, ... Fleisch / Wurst oder Fisch: Räucherforellenfiletstreifchen, Gebratene Hühnerbrüstchen, Steirisches Wurzelfleisch, ...	<ul style="list-style-type: none"> Reisläibchen oder -bällchen mit Basilikumsauce / Schnittlauchsauce Bohnen-, Kürbis-, Pilzgulasch mit Vollkornbrot / Erdäpfeln Spinat mit Eierspeise und Bratkartoffeln / Erdäpfelschmarrn Steirischer Karpfen auf Sellerie-Karotten-Bett mit Hirsetaler Naturschnitzel vom Schwein mit Erbsenreis und Pilzsauce Putengeschnetzeltes mit (Vollkorn-)Spätzle und Kürbisgemüse
Nachspeise	Frühling	Erdbeer-Rhabarber-Schnitte, Karottenkuchen, Grießpudding mit Früchtesauce, Saftiger Kirschkuchen, Erdbeer-Topfen-Tiramisu, ...	
	Sommer	Marillencreme, Vollkornkuchen mit Ringlotten, Obstsalat (Erdbeeren, Brombeeren, Pfirsich), Buttermilch-Fruchtshake, Topfenstrudel mit Pfirsichen, ...	
	Herbst	Topfencreme mit frischen Himbeeren, Vollkornzwetschkenkuchen, Zucchini-Kuchen mit Schokolade, Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Bananen), Apfelmarmelade mit Nüssen, ...	
	Winter	Apfel-Tiramisu, Kürbismuffins, Zitronencreme, Apfel-Kiwi-Salat, Schokopudding mit Orangen, Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen, Walnüsse), Bananencreme, Kürbis-Grießdessert mit Orangen, ...	



Haben Sie Lust, die angeführten Speisen auszuprobieren? In der umfangreichen Rezeptsammlung auf der Website www.gemeinsam-geniessen.at finden Sie dazu passende Rezepte!

Speiseplanoptimierung

Tabelle 9.2: Beispielhafte Speiseplanoptimierung

	Ursprünglicher Speiseplan	Optimierter Speiseplan
Montag	Backerbsensuppe	Klare Rindsuppe mit Profiteroles und frischem Schnittlauch
	Kasperrknödel mit Karotten-Rahm-Gemüse	Spinat-Kasperrknödel auf knackigem Karottengemüse
	Mascarponecreme mit Bananen und Orangen	Leichte Topfencreme mit Bananen und Orangen
Dienstag	Reibeteigsuppe	Buchweizencremesuppe mit Erbsen
	Germknödel mit zerlassener Butter und Mohn	Mohnnudeln mit Erdbeersauce
Mittwoch	Frittatensuppe	Klare Gemüsesuppe mit Vollkornfrittaten
	Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce	Rindfleisch-Getreidelabchen mit Erdäpfelpüree und Tomatensauce
	Klassisches Tiramisu (mit Alkohol)	Apfeltiramisu
Donnerstag	Käsecremesuppe	Rote-Linsen-Suppe
	Überbackene Schinkenfleckerl	Überbackene Gemüsefleckerl
	Schokoladekuchen	Zucchini-Kuchen mit Schokoladegitter
Freitag	Schöberlsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Kräuter-Karotten-Schöberl
	Fischstäbchen mit Pommes frites	Fischstäbchen in Sesamkruste mit Erdapfelspalten und Gurkengemüse
	Erdbeeren mit Schlag	Erdbeer-Joghurt-Creme
Montag	Sahnige Gemüsecremesuppe	Leichte Gemüsecremesuppe
	Topfenknödel	Topfenknödel mit Beerenmus
Dienstag	Kartoffelcremesuppe mit Speckwürfeln	Kartoffelcremesuppe
	Spaghetti Bolognese	Spaghetti mit Fleisch-Grünkern-Sugo (Rinder- und Schweinsfaschierter)
	Vanillecreme mit Biskotten	Geschichtete Vanillecreme mit Vollkornbiskotten, Äpfeln und Nüssen
Mittwoch	Leberknödelsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Grießnockerln
	Hähnerschnitzel mit Reis	Hühnergeschnetzeltes mit Erbsenreis
	Schokocroissant	Germteigkipferl mit Schokofüllung
Donnerstag	Nudelsuppe	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln und Karottenjulienné
	Erdäpfel-Würstel-Gulasch mit Semmel	Rindsgulasch mit Grahamsemmerl
	Marmorkuchen	Topfen-Marmorkuchen
Freitag	Frittatensuppe	Klare Rindsuppe mit Kräuterfrittaten
	Quiche Lorraine (Schinken-Käse-Kuchen)	Lauchquiche
	Apfel-Streusel-Kuchen	Apfelstrudel



Passen Sie die genauen Rezepturen und die Benennung Ihrer optimierten Speisen an Ihre Zielgruppe an!
Achten Sie vor allem auch auf die Bezeichnung „Vollkorn“. Zeichnen Sie Vollkorn nur aus, wenn Ihre Zielgruppe den Mehrwert von Vollkorn bereits schätzt und die Akzeptanz gegeben ist.

Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige

Folgende Tabelle ist abgeleitet von offiziellen Empfehlungen. Sie ermöglicht eine Orientierung in Bezug auf Portionsgrößen, ist aber kein starres Regelwerk. Denken Sie z. B. daran, dass durchaus auch 2 Portionen auf einmal gegessen werden können (z. B. 2 Portionen Gemüse in Form eines großen Salates).

Tabelle 9.3: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für 1- bis 18-Jährige

Lebensmittelgruppe		Alter						
		1-3	4-6	7-9	10-12	13-14 (w/m)	15-18 (w/m)	
 täglich								
Getränke	gesamt	ml/Tag	820	800	900	1000	1200/1300	1400/1500
		ml/Portion	125	135	150	170	200/220	235/250
Gemüse, Hülsenfrüchte	gesamt	g/Tag	180*	200	220	250	260/300	300/350
		g/Portion	50	70	75	85	90/100	100/120
Obst	gesamt	g/Tag	100*	200	220	250	260/300	300/350
		g/Portion	50	100	110	125	130/150	150/175
Getreide und Erdäpfel	gesamt	g/Tag	230*	300	360	440	440/560	540/660
	Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	k. A.	150	180	220	220/280	270/330
		g/Portion	30	50	60	75	75/95	90/110
	Erdäpfel, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	g/Tag	k. A.	150	180	220	220/280	270/330
		g/Portion	110	150	180	220	220/280	270/380
Milch und Milchprodukte	gesamt	g/Tag	200*	350	400	420	425/450	450/500
	Milch	ml/Portion	125	150	200	220	220/250	250
	Joghurt	g/Portion	100			150		
	Käse	g/Portion	20			30		
Öl	gesamt	g/Tag	25**	12	15	17	18/20	20/22
wöchentlich								
Fleisch, Wurst	gesamt	g/Tag	20*	40	50	60	65/75	75/85
	Fleisch	g/Portion	50	100	130	170	200	210
	Wurst	g/Portion	50	25	30	30	30	40/50
Fisch	gesamt	g/Woche	75*	50	75	90	100	100
		g/Portion	50	50	75	90	100	100
Eier	gesamt	Stück/Woche	1-2	2	2	2-3	2-3	2-3
sparsam								
Fettreiche Milchprodukte	gesamt				sparsam einsetzen			
Margarine, Butter	gesamt	g/Tag	sparsam	12	15	17	18/20	20/22
					1 TL Butter oder Margarine = 4 g			
selten								
Süßes, Knabberereien	gesamt	max. kcal/Tag	< 95	< 125	< 160	< 190	< 195/240	< 220/270
			100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade, 200 ml Limonade					

w/m = weiblich/männlich; *Berechnet aus den Portionsangaben von „Richtig Essen von Anfang an“; **Betrifft pflanzliche Öle und fein geriebene Nüsse
k. A. = keine Angabe

Quellen: AGES, BMG & HVB. „Richtig essen von Anfang an – Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder“. 2014. Download vom 03.09.2015 von www.richtigessenvonanfangen.at; aid-Heft „Die aid Ernährungspyramide – richtig essen lehren und lernen“, Seite 18-19, Bestellnr. 3899/2012. FKE Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, 4. überarbeitete Auflage 2012

Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene

Tabelle 9.4: Orientierungsmengen/Portionsgrößen für Erwachsene

Folgende Tabelle ist abgeleitet von den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide (siehe Seite 23). Sie ermöglicht eine **Orientierung in Bezug auf Portionsgrößen**, ist aber kein starres Regelwerk. Denken Sie z. B. daran, dass durchaus auch 2 Portionen auf einmal gegessen werden können (z. B. 2 Portionen Gemüse in Form eines großen Salates) oder dass sich eine Portion Gemüse auch auf Vorspeise und Hauptspeise aufteilen kann.

Lebensmittelgruppe	Menge der Lebensmittelgruppe insgesamt	Anmerkungen zu den Portionsgrößen bzw. zu üblichen Messgrößen
täglich		
Alkoholfreie Getränke	ca. 1500 ml/Tag	Glas: 200 ml
Gemüse und Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen)	375-600 g/Tag	1 Portion Gemüse gegart: 200-300 g 1 Portion Rohkost: 100-200 g 1 Portion Salat: 75-100 g 1 Portion Hülsenfrüchte: roh ca. 70-100 g, gekocht ca. 150-200 g 100 % Gemüsesaft: 200 ml
Obst	250-300 g/Tag	1 Portion Obst: ca. 125-150 g 100 % Fruchtsaft: 200 ml
Getreide und Erdäpfel	400-640 g/Tag*	1 Portion Gebäck/Brot/Vollkornbrot: ca. 50-70 g 1 Portion Müsli oder Getreideflocken: ca. 50-60 g 1 Portion Teigwaren: roh ca. 65-80 g, gekocht ca. 200-250 g 1 Portion Reis oder Getreide: roh ca. 50-60 g, gekocht ca. 150-180 g 1 Portion Erdäpfel: gegart ca. 200-250 g
Milch, Milchprodukte	430-510 ml (g)/Tag	1 Portion Milch: 200 ml 1 Portion Joghurt: 180-250 g 1 Portion Topfen: 200 g 1 Portion Hüttenkäse: 200 g Käse: 50-60 g
Hochwertiges Pflanzenöl und/oder Nüsse und Samen	20-40 g/Tag	1 EL Öl: 10 g 1 EL Nüsse: 10 g
wöchentlich		
Fleisch, Wurst	max. 300-450 g/Woche	1 Portion Fleisch: ca. 100-150 g
Eier	max. 180 g/Woche	1 Ei: 60 g
Fisch	mind. 150-300 g/Woche	1 Portion Fisch: ca 150 g
sparsam		
Fettreiche Milchprodukte (Sauerrahm, Schlagobers, Creme fraîche)	k. A. (sparsam!)	
Margarine, Butter	k. A. (sparsam!)	1 TL Butter oder Margarine: 4 g
selten		
Süßes, Knabbereien	k. A. (selten!)	100 kcal entsprechen je: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse, 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade, 30 g Fruchtgummi, 20 g Schokolade, 200 ml Limonade

k. A. = keine Angabe; *bei 4 Portionen/Tag

Quelle: Österreichische Ernährungspyramide, GEMEINSAM GSUND GENIESSEN – Beurteilungsmöglichkeit für ein Ernährungstagebuch, Juni 2018



Beobachten Sie in Ihrer Einrichtung die Portionsgrößen. Kommt viel an Tellerresten retour, muss das hinterfragt werden.

Referenzwerte für die Verpflegung – Energie und Nährstoffe

Tabelle 9.5: Ausgewählte D-A-CH-Referenzwerte für Mittagessen und Vollverpflegung (Angaben pro Tag)

Hinweis: Die angegebenen Werte müssen nicht jeden Tag, aber im Wochendurchschnitt erreicht werden. Die Werte beziehen sich auf Normalgewichtige, bei denen keine qualitative und/oder quantitative Mangelernährung vorliegt.

Beispiel für die Einrichtung	Mittagsverpflegung								Vollverpflegung		
	Kinderkrippe/ Kindergarten		Schule		Betriebskantine			Essen auf Rädern		Stationäre Senior*innen-einrichtung	
Alter in Jahren	1 - < 4	4 - < 7	7-10	10 - < 19	19-65			> 65		> 65	
PAL*	1,6	1,6	1,4	1,4	1,4	1,6	1,8	1,2	1,4	1,2	1,4
Energie (kcal)	320	380	400	520	700	800	900	540	630	1630	1900
Protein (g)	16	19	20	26	34	39	44	27	31	60	70
Fett (g)	11	13	14	18	24	27	35	18	22	55	65
Kohlenhydrate (g)	39	47	49	64	86	98	99	67	78	220	257
Ballaststoffe (g)	3	4	4	8	10	10	10	10	10	30	30
Vitamin E (mg)	2	2	3	4	5	5	5	4	4	12	12
Vitamin B 1 (mg)	0,2	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,3	0,4	1,0	1,1
Folat (µg)	30	35	45	75	100	100	100	100	100	300	300
Vitamin C (mg)	5	8	11	26	37	37	37	37	37	110	110
Calcium (mg)	150	188	225	300	333	333	333	333	333	1000	1000
Magnesium (mg)	20	30	43	100	117	117	117	117	117	350	350
Eisen (mg)	2	2	3	4	5	5	5	3	3	10	10

*Die körperliche Aktivität (PAL = Physical Activity Level) hat Auswirkungen auf den Energiebedarf. Der PAL drückt den Gesamtenergisumsatz als Mehrfaches des Grundumsatzes aus.

PAL 1,2: ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise.

PAL 1,4-1,5: ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität. Dieser Wert wird üblicherweise für die Personengruppe der zu Hause lebenden Senior*innen zu Grunde gelegt sowie für die Betriebsverpflegung.

PAL 1,6-1,7: sitzende Tätigkeit mit zeitweiligem zusätzlichem Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeit.

PAL 1,8-1,9: überwiegend gehende oder stehende Arbeit.

Quellen: DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 5. Auflage, 3., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung, 4. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, Bonn, 3. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018; DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Räder, Bonn, 3. Auflage, 2., korrigierter Nachdruck 2018



Hilfreiches online

Unter www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-in-der-gemeinschaftsverpflegung/umsetzungshilfen/ finden Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen kostenlose Unterstützung, die regelmäßig aktualisiert wird.

Unter anderem sind folgende Hilfen/Anregungen verfügbar:

Checklisten

Die Checklisten beinhalten die aktuellen steirischen Mindeststandards, die für die Gemeinschaftsverpflegung anzuwenden sind. Sie wurden vor allem als Hilfestellung für die Qualitätssicherung bzw. für die interne Überprüfung der Verpflegung (Selbsttest) entwickelt und unterstützen Sie dabei, Optimierungsmöglichkeiten zu erkennen!

Literaturverzeichnis

Interessierte finden die für diesen Leitfaden verwendete Literatur online. Die Übersicht ermöglicht es, tiefer in die Materie der Gemeinschaftsverpflegung einzutauchen, und ist besonders für Diätolog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen interessant.

Rezeptsammlung

Die umfangreiche Rezeptsammlung richtet sich speziell an Großküchen und bietet praxiserprobte, gesundheitsförderliche Rezepte. Viele vegetarische und kindgerechte Rezepte!

Musterspeisepläne

Hier finden Sie für verschiedene Zielgruppen Musterspeisepläne, die eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung ermöglichen.

Übersicht: regional, saisonal, biologisch – Produkte und Anbieter

Hier finden Sie einige Informationen bzw. Links, die Sie bei der Suche nach Produkten und Anbietern in Ihrer Umgebung bzw. aus Österreich unterstützen können.

So werden Ihre vegetarischen Gerichte ein Erfolg!

Die Broschüre erklärt anschaulich, wie man seinen Gästen wirklich Gusto auf vegetarische Gerichte machen kann und ihren Absatz steigert. Darüber hinaus werden (ernährungsphysiologische) Hintergrundinformationen zu den Themen vegan und vegetarisch gegeben.

Übersicht Beratungsmöglichkeiten

Die Broschüre „Beratungsmöglichkeiten für die Gemeinschaftsverpflegung“ gibt Gemeinschaftsverpflegern einen guten Überblick, welche Institution zu welchem Thema (Bio, Fairtrade, ...) Beratungen anbietet. Einige Angebote sind kostenlos!

Schnellcheck Speiseplan

Sie wollen wissen, ob Sie einen gesundheitsförderlichen Speiseplan haben? Dieser einfache Schnellcheck des Speiseplanes kann es Ihnen zeigen.

Kund*innenfragebögen

Eine Kund*innenbefragung hat vielfachen Nutzen und sollte Teil des Qualitätsmanagements einer Großküche sein. Unsere Musterfragebögen können bei einer Befragung hilfreich sein.

Implementierungshandbuch mit Muster-Verpflegungsleitbildern

Das Handbuch zur Implementierung einer gesundheitsförderlichen Gemeinschaftsverpflegung unterstützt insbesondere Verantwortliche für betriebliche Gesundheitsförderung bei der Planung und Durchführung. Auch für Ernährungswissenschaftler*innen und Diätolog*innen, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beraten, ist dieses Handbuch von Nutzen.

