

# GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – UNSER Schulbuffet

## Obstangebote

Eines ist jedenfalls klar: Die Lust nach etwas Frischem ist bei den derzeit hohen Temperaturen da! Saisonale Obstangebote sind perfekt um diesen Gusto bei Ihren KundInnen zu stillen.

Man denke nur an einen Erdbeer-Becher oder einen Erdbeer-Smoothie!

Wer kreativ ist, kann diese Obstangebote auch mit Gemüse aufwerten.

Lassen Sie es jedenfalls **bunt** werden!

### Aktuelle Ziele der „Leitlinie Schulbuffet“ zum Thema Obst:



### Folgende Tipps können helfen, diese Ziele der „Leitlinie Schulbuffet“ zu erreichen und das Angebot am Schulbuffet zu optimieren:

#### ✓ Planen Sie Ihre Angebote mit „den Augen“ von Jugendlichen!

Jugendliche möchten eine Jause, die sie schnell bekommen, leicht nebenbei essen können und die cool klingt.

Wie immer, isst auch das Auge mit – bunt fällt auf und spricht an! Deshalb sollte auch darauf geachtet werden.

Planen Sie deshalb Ihr Angebot mit „den Augen“ von Jugendlichen. Oder besser noch: Fragen Sie, was ankommt!

#### ✓ Bieten Sie Stückobst zum Reinbeißen an!

Ein Obstkorb, der mit mehreren Sorten Obst gefüllt ist und zentral (nicht seitlich oder versteckt hinter Süßigkeiten oder Gebäck!) positioniert ist, ist der erste Schritt zu einem guten Obstangebot.

Um ein gesundheitsförderliches und wirtschaftlich tragbares Obst-Angebot am Schulbuffet zu haben, braucht es allerdings mehr als nur einen Obstkorb.

Eine kreative Idee – die über den Obstkorb hinausgeht – ist das Obstsackerl.

Das ist ein Sackerl, das mit mehreren Obststücken gefüllt ist, die gemeinsam verkauft werden. Ein solches Sackerl kann z. B. einen Apfel, ein paar Erdbeeren oder eine Banane und ein paar Kirschen enthalten.

Aber nicht vergessen! Es braucht nicht nur ein gutes Angebot, sondern auch einen coolen Namen, der Jugendliche anspricht.

Deshalb der Vorschlag: statt „Obstsackerl“ vielleicht **„Fruit mix to go“**

#### **Obst-Korb einmal anders, das Obstkörbchen:**



#### ✓ **Bieten Sie aufgeschnittenes Obst an!**

Wir wissen alle, dass Obst lieber gegessen wird, wenn es geschnitten ist.

Wer hat nicht schon einem Apfel beim Schrumpeln in der Obstschale zugesehen? Kaum ist der Apfel aber aufgeschnitten, ist er auch schon weg.

Das trifft natürlich auch auf Jugendliche zu.

Bieten Sie deshalb z. B. frische Obstsalate und Obstspieße an!

#### **Obstspieße:**

(kurz in Zitronenwasser „baden“, dann wird das Obst nicht braun)



**Obstsalat in einer Eistüte (als essbare Verpackung), im Eisbecher oder im Becher (den gibt es auch aus abbaubaren Materialien).**



✓ **Bieten Sie püriertes Obst (= Smoothies = Ganzfruchtgetränke) an!**

Smoothies sind bei vielen Buffets zu finden und sind der RENNER.

Sie ermöglichen die oben beschriebenen Eigenschaften (schnell, cool, bunt, ...) und bieten viel Raum für Kreativität.

• **Selbstgemachte Smoothies**

Versuchen Sie diesen Trend in Ihr Angebot einzubinden und probieren Sie verschiedene Fruchttrinks.

Im Frühling bieten sich insbesondere Erdbeeren und Marillen dazu an!

Nicht vergessen! Es braucht nicht nur ein gutes Angebot, sondern auch einen coolen Namen, der Jugendliche anspricht.

Vorschläge:

- Statt „Bananensmoothie“ oder „Erdbeersmoothie“ vielleicht „**Crazy Banana**“ oder „**Strawberry Soul**“
- Mango Mix, Berries Best oder Citrus Cooler – je nach dem was drinnen ist ☐

Übrigens: Selbstgemachte Smoothies zählen im Sinne der Anforderungen der „Leitlinie Schulbuffet“ als **1 eigene Sorte Obst!**

**Smoothie am Schulbuffet – in der Vitrine zwischen den WeckerIn positioniert**  
(den Becher gibt es auch aus abbaubaren Materialien!)



Denken Sie an einen coolen Namen – vielleicht Berries best??!



**Smoothies und Obstsalat in allen Varianten in einer Verkaufstheke:**  
(den Becher gibt es auch aus abbaubaren Materialien!)



Denken Sie an einen coolen Namen –  
vielleicht „Strawberry Soul“ oder „Mango Mix“?!

- **Green Smoothies**

Hier wird nicht nur Obst als Zutat verwendet, sondern auch etwas Gemüse beigemischt. Verwendet werden können z. B.: Spinat, Brokkoli, Gurken oder verschiedene Blattsalate (z.B.: Endivien-, oder Vogelsalat,...).

Sie machen den Smoothie nicht nur grün, sondern bringen auch ein neues Geschmackserlebnis!

Green-Smoothie-Rezept zum Ausprobieren von Styria vitalis:

„Evergreen“ (5 Minuten Zubereitungszeit)

Zutaten für 2 Portionen

1 St Banane

2 St Kiwi

1/2 St mittelgroße Salatgurke

250 – 300 ml Wasser zum Auffüllen

1 EL Zitronensaft

20 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt) oder Salatblätter

Zubereitung

Kiwi, Banane schälen. Obst und Gurke in Scheiben schneiden. Ein paar Gurkenscheiben für die Deko übriglassen.

Alles mit dem frischen Spinat oder Salatblättern im Mixer pürieren. Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und nochmals durchmischen.

In einen Becher füllen und falls möglich mit einer Gurkenscheibe garnieren

**Grüner Smoothie:**

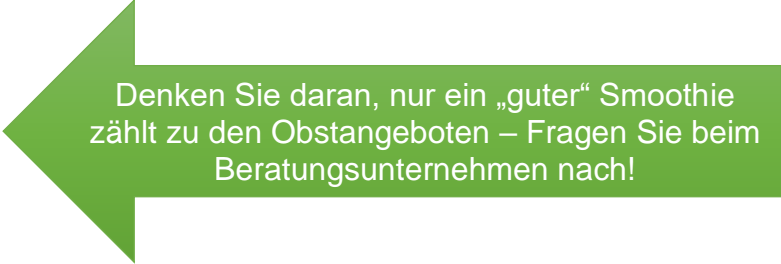
(den Becher gibt es auch aus abbaubaren Materialien!)



- **Guter, gekaufter Smoothie**

Ist es nicht möglich, einen Smoothie selber zu zubereiten, dann zählt auch ein guter, gekaufter Smoothie aus 100% Frucht (ohne Zuckerzusatz!) als 1 Sorte Obst.

Beispielbild für einen gekauften Smoothie:



Denken Sie daran, nur ein „guter“ Smoothie zählt zu den Obstangeboten – Fragen Sie beim Beratungsunternehmen nach!

---

**Hintergrund zu diesem Informationsblatt:**

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN (GGG) ist die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen und Unterstützungshilfen bzw. Werkzeuge soll es SteierInnen ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und das insbesondere in der Gemeinschaftsverpflegung.

Als eine solche Unterstützungshilfe finden Sie in diesem Dokument Informationen für steirische Schulbuffets. Diese Informationen wurden im Rahmen des Programmes GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN-Unser Schulbuffet von Styria vitalis in Abstimmung mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark erstellt und im Rahmen der Programmumsetzung 2017 sowie 2018 direkt an SchulbuffetbetreiberInnen versandt.

Diese Informationen sind ein Baustein um SchulbuffetbetreiberInnen dabei zu unterstützen die Anforderungen der „Leitlinie Schulbuffet“ in die Praxis umzusetzen.

Wir wünschen viel Erfolg bei Ihrem Angebot einer gesundheitsförderlichen und genussvollen Verpflegung!

Das Programmteam

[www.gemeinsam-geniesSEN.at](http://www.gemeinsam-geniesSEN.at)