



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

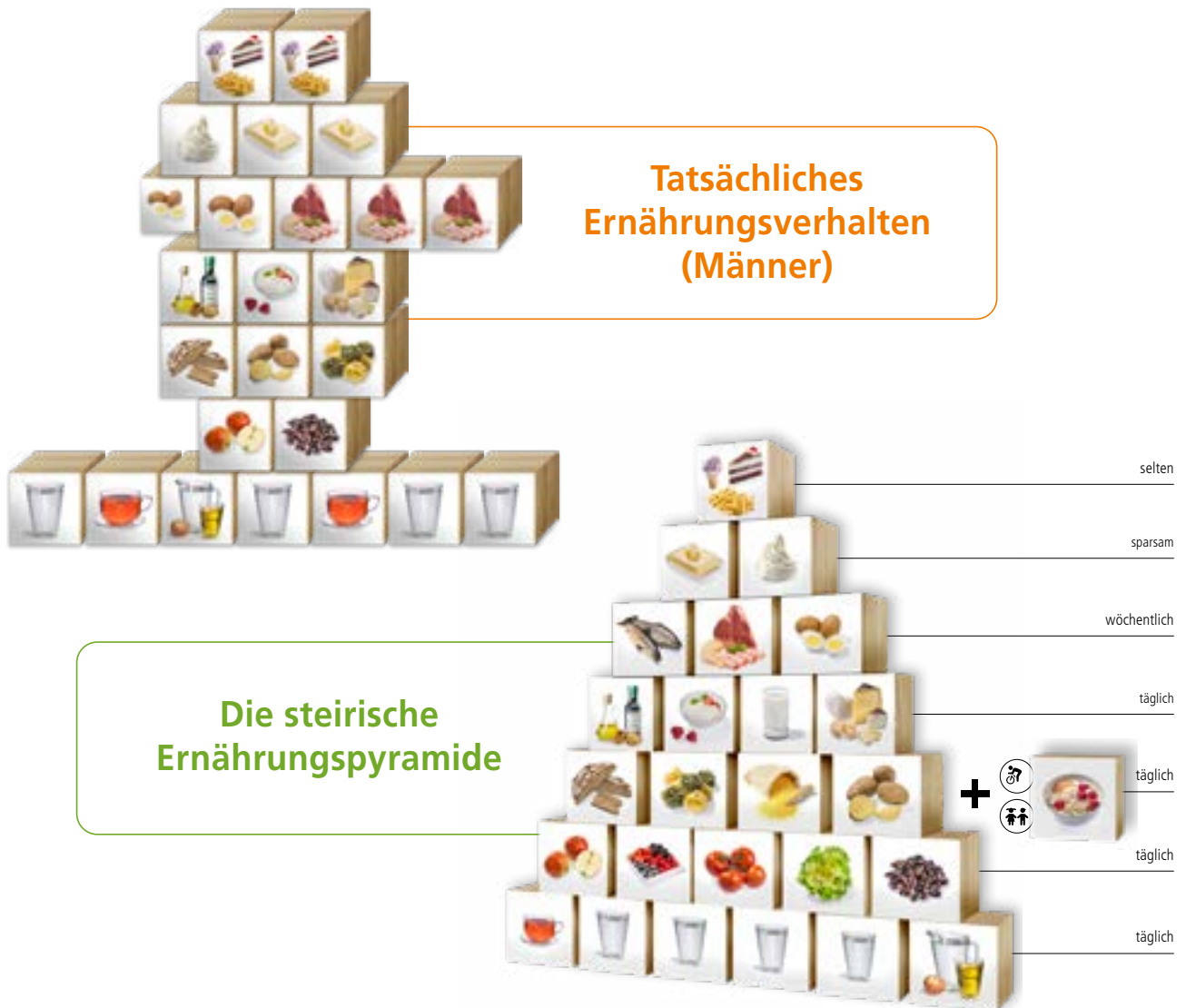
Unser Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, und das von Kindesbeinen an

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 „Wohlstandsbüchlein“ 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 Frühpensionen.

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.

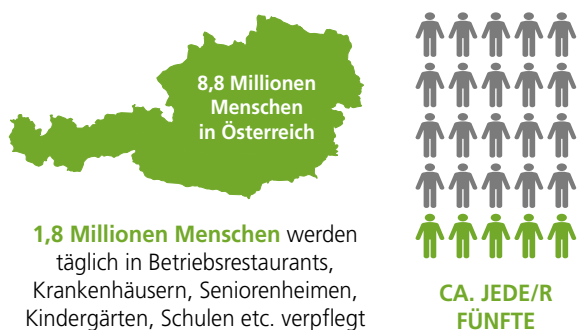


* Vgl. Gesundheitsbericht für die Steiermark 2015; Österreichischer Ernährungsbericht 2017

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 Mensen 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.landschaftleben.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 asaisonaalem Gemüse und Obst oft eine eintönige Menügestaltung erfolgt, die geschmacklich

wenig attraktiv ist. Beispiele sind hierfür der Tomatensalat im Winter oder Erdbeeren im Februar.

Ein gesunder Speiseplan kann die Kund*innen-zufriedenheit 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.

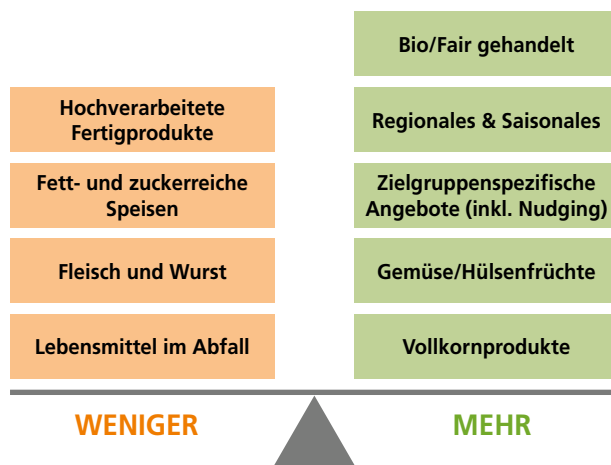
Ein gut gestaltetes Verpflegungsangebot erhält die Produktivität

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 Ressourcenverlust 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: Verbesserungspotenzial 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 / stockimages

GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung heißt für Kch*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 ungesbte, 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

Nhrstoffschonende 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 – ineinandergreifen. 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

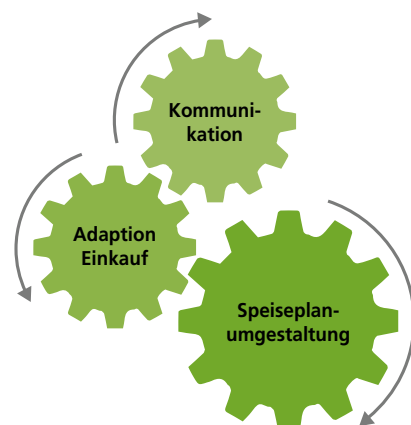


Abbildung 2.4: Strategie-Zahnräder für eine wirtschaftliche Optimierung der Verpflegung (Fokus Küche)

Wie können Ziele bzw. die steirischen Mindeststandards umgesetzt werden?

Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten.

Die Orientierung an verschiedenen Strategien, die ineinandergreifen, wurde schon aufgezeigt. Doch auch Strategien/geplante Maßnahmen setzen sich nicht von einem 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





Gesundheitsland Steiermark



stock / ahuffing