



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.

Kaufen 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 (Hitzeconservierung) bevorzugen, da eine Konservierung durch Kälteeinwirkung 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 Milchprodukte 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 Eiprodukte (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.landschaftleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung#seniorenheime → Qualität für Wiener Pensionisten
- Kaufen Sie in der Saison ein.
- Verwenden Sie weniger Fleischedelteile.
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. Erstehen 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/rezeptefuer-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 Meeresfrüch-

ten, 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 tierfreundlicherer 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. Zumindest 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 Schweinefleischkauf“. Hier hat die Tierschutzombudsstelle Wien gemeinsam mit Greenpeace, pro-tier, dem Verein gegen Tierfabriken und Vier Pfoten insgesamt 26 Marken und Gütesiegel für Schweinefleisch nach 12 Tierwohl- und Umweltschutzkriterien bewertet.

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



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 Kleinstgebilde (0,2 l-Verpackungen) und auf Aluminium-Einzelportionsgebilde.

Bevorzugen Sie grundsätzlich Mehrportionengebilde.

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	↓ Preis, Zusatzstoffe, Energieeinsatz	↑ Personaleinsatz, Platzbedarf
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		
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?	<i>Das Gebäck enthält auch Milch und Karamell.</i>

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, Milchezucker, 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, Milchezucker, 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, Milchezucker, 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



istock / chang

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 Paprikawürfeln, 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	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, Frittierfetten 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 fettreicheren 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 nährstoffschonende Verarbeitung

Garmethode	Ernährungsphysiologische Bewertung ¹
Dämpfen/Dünsten Garen in Wasserdampf bei Temperaturen um 100° C	<ul style="list-style-type: none"> Nährstoffschonend 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 nährstoffschonend 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 nährstoffschonend Vitaminverlust zwischen 5 und 10 %
Mikrowelle Garen mit elektromagnetischen Wellen	<ul style="list-style-type: none"> Nährstoffschonend durch kurze Garzeit Vitaminverlust zwischen 5 und 25 %
Grillen Garen durch Strahlungs- oder Kontakthitze	<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 „vergoldet, nicht verkohlen“.



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



shutterstock / Adreagan

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 immungeschwächte 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 Gemeindefachkraft bei der **Überarbeitung** von Speisemenüs jedenfalls einhalten:

- Nach dem Erhitzen oder Kochen von Speisen die Temperatur mindestens 60° C betragen.
- Die Temperatur muss bis zur Speisenausgabe mindestens 60° C betragen. Sollte ein Transport von Speisen nötig sein, so darf auch dabei eine Temperatur von 70° C eingehalten werden.
- Speisen, die kalt gegessen werden, sollen bei der Speisenausgabe in Kühlvitrinen aufbewahrt werden. Die Temperatur von 8° C nicht überschreiten. Zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen sollte die Temperatur nicht höher als 8° C sein und die Lagerzeit soll höchstens drei Stunden ausmachen (darüber hinaus sind 4° C notwendig).

nicht mehr aktuell

Bitte--> Website

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 durchgegartes 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.	<p>DIE BASIS</p> <p>Für den Verwendungszweck passende räumliche und technische Voraussetzungen</p>	<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, ...) 	<p>Im Internet unter:</p> <p>www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/hyietenell.html</p> <p>Auf Bundesebene:</p> <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“
Immer, wenn das LMSVG* anzuwenden ist.	<p>DAS KERNSTÜCK</p> <p>Allgemeine Hygienemaßnahmen durch</p> <p>GHP</p> <p>(Gute Hygienepraxis)</p> <p>Zur GHP gehören folgende Bereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personalhygiene • Betriebshygiene • Prozess-/Produktionshygiene 	<p>Eigenkontrollen und wiederkehrende Schulungen/Unterweisungen sind immer im Rahmen der GHP vorgesehen.</p> <p>Dazu gehören beispielsweise:</p> <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, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelsicherheits- und Verbraucherschutzgesetz (LMSVG) <p>Auf EU-Ebene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verordnung (EG) Nr. 852/2004 • Verordnung (EG) Nr. 853/2004 • Verordnung (EG) Nr. 1748/2002
Ausmaß ist abhängig von der Größe des Betriebes**	<p>DIE KRÖNUNG</p> <p>Produktbezogene Hygienemaßnahmen durch</p> <p>HACCP</p> <p>(Hazard Analysis and Critical Control Point)</p>	<p>HACCP ist ein Beherrschungskonzept. Man muss sich mögliche Gefahren, bezogen auf die Sicherheit eines Lebensmittels, bewusst machen, diese überwachen und durch entsprechende Maßnahmen (kritische Lenkungsstellen) beherrschen. Das hat aufbauend auf einer gut funktionierenden GHP zu geschehen.</p> <p>Produktionsbetriebe brauchen ein HACCP-Konzept, dieses kann z. B. die pH-Messung von Salat beinhalten oder die Temperaturkontrolle vor Abgabe der Speisen.</p>	

* 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 beaufsichtigt 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 krankheitsregender Mikroorganismen, andererseits verlieren Speisen mit zunehmender Warmhaltedauer 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 / TheStruggle001

Tabelle 5.7: Beispiel für die Berechnung der absoluten Warmhaltedauer

	benötigte Zeit in Stunden	Zeitraumen
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 Anfahrtstrecke 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!



istock / reklamilar

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 Essensgast 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 Zucchini-auflauf 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 Essensumgebung 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 ausgehenden 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 INHALTLICHE 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 Lieblingsspeise“, ...). 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 auszuloben, 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 UMZUGEHEN

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

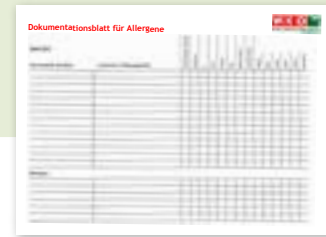


Tabelle 5.9: Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung

Die 14 wichtigsten Allergene	Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung	
	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-III/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.

Herkunftskennzeichnung

Mit 1. September 2023 ist die verpflichtende Herkunftskennzeichnung 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 Herkunftskennzeichnung:

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:

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

Die Herkunft unserer Zutaten

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

Fleisch

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

Milch und Milchprodukte

- Vollmilch: 100 % Salzburg
- Butter: 100 % AT
- Topfen: 100 % AT
- Schlagobers: 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

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

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 Lebensmittelaufsicht der Länder sind für die Kontrollen zuständig.

Die Teilnahme an „gesetzlich anerkannten Herkunftssicherungssystemen“ oder an Systemen zur Herkunftskennzeichnung 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-Herkunftskennzeichnungssystem teilzunehmen.

Besonderheit der Herkunftskennzeichnung „unbekannte Herkunft“

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

Die wichtigsten Herkunftskennzeichnungen 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/art-der-leistung/gemeinschaftsverpflegung/

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

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

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

