



Buffets und Automaten – Was ist wichtig beim Angebot?

Verpflegung am Buffet (Kiosk, Café)

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

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

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

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

Wünschenswerte Lebensmittel (Speisen und Getränke) müssen:

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

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

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

Tabelle 7.1: Tipps zum Angebot am Schulbuffet

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

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



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

Automatenverpflegung

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

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



ACHTUNG HYGIENE UND LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG!

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

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

Tabelle 7.2: Ideen für Heißgetränkeautomaten

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

Tabelle 7.3: Ideen für Kaltgetränkeautomaten

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

Tabelle 7.4: Ideen für „Milchautomaten“

Eine Sonderform von kombinierten Automaten sind die vorerwähnten „Milchautomaten“ dar. Als „Milchautomaten“ werden Automaten bezeichnet, die speziell auf Milchprodukte schließen lässt (Schriftzüge wie z. B. „Milch“). Sie sind für Milchprodukte, sondern auch andere Produkte wie z. B. Getränke oder Süßwaren. Die Anforderungen für kombinierte Automaten zu, wenn die besagten Anforderungen erfüllt sind.



Produktgruppe	Beispiele für die praktische Umsetzung
Milch und Milchprodukte	Nutzen Sie für die Auswahl Ihres Angebotes die Getränkeliste, die von SIPCAN angeboten wird. Sie finden diese Liste auch unter den Informationen, die Schulbuffet-Betreiber auf www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung stehen. Denken Sie daran, dass es Getränke auch in Bioqualität gibt, die sehr gut angenommen werden.
	Denken Sie daran, dass es Getränke auch in Bioqualität gibt, die sehr gut angenommen werden. Über dem Zucker-Maximalgehalt liegt die Menge an Süßstoffen/Süßholzwurzel. Denken Sie auch an Bioangebote!
	Milchprodukte sind für Kinder unter 10 Jahren nichts. Vermeiden Sie es, Eiskaffee anzubieten, oder koffeinhaltigen Eiskaffee an.

Tabelle 7.5: Mindeststandards für kombinierte Automaten

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



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

Tabelle 7.6: So könnte ein kombinierter Automat befüllt sein

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

* mit moderatem Zucker- und Fettgehalt
** mit moderatem Zuckergehalt

