



HOCHSCHULGASTRONOMIE

ABC

der Kindertagesstätten-
und
Schulverpflegung



Liebe Eltern,

wie wir uns als Erwachsene ernähren, haben wir bereits in unseren ersten Lebensjahren gelernt. Deshalb ist es wichtig, dass wir schon bei unseren Kindern die Lust an ausgewogener Ernährung wecken.

Mit unserer Broschüre wollen wir Ihnen nicht nur vorstellen, was wir unter gesunder Ernährung verstehen und wie wir dies in unseren Mensen umsetzen. Vielmehr möchten wir Ihnen eine kleine Fibel an die Hand geben, die Ihnen auch zu Hause dabei helfen soll, Ihren Kindern abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten anzubieten.

Die hier dargestellten Grundsätze basieren auf den „Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie dienen uns als Leitlinien, um die Qualität der Verpflegung in unseren Tageseinrichtungen und in den von uns belieferten Schulen zu sichern.

Sönke Nimz

Geschäftsführer

Ronald Brunow

Hygienebeauftragter, Produkt- und Ernährungsberater



Anlieferung: Warm- und Kaltverpflegung

Wir bereiten die Speisen in einer Zentralküche zu und liefern sie frisch an die Einrichtungen aus. Spezialbehältnisse sorgen dafür, dass während des Transports die Temperatur konstant bleibt. In den Einrichtungen wird das Essen direkt ausgegeben.



Besser nur kurz: Kühl- und Warmhaltezeiten

Unser Ziel ist es, die Kühl- und Warmhaltezeiten der Speisen so kurz wie möglich zu halten. So bleiben Nährstoffe und Geschmack des Essens erhalten.



Chemie – nein danke!

Auf Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe bzw. Zuckeralkohole verzichten wir weitestgehend. Generell bieten wir keine Speisen an, in denen Alkohol oder Alkoholaromen als Zutaten eingesetzt werden (z.B. Saucen, Desserts).

Bei der Zubereitung des Essens verwenden wir grundsätzlich jodiertes Speisesalz – und das sehr sparsam.



Die Mittagsmahlzeit

Unsere Mittagsmahlzeit enthält stets ein Hauptgericht mit Gemüse (gegart oder als Rohkost) sowie Getränke, z.B. Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, Fruchtschorlen oder Milchprodukte.



Energie aus Getreide

Zu einem gesunden Essen gehören für uns auch Vollkornprodukte sowie Reis in Form von Naturreis oder Parboiled-Reis.



Fit mit Kartoffeln

Kartoffeln kommen bei uns frisch auf den Tisch – auch als Pellkartoffeln oder Kartoffelpüree. Ab und zu finden Sie in unserem Angebot Halbfertig- und Fertigprodukte, wie Pommes frites oder Kroketten.



Gesundes Gemüse und Rohkost

Die Natur bietet die beste Abwechslung, deshalb greifen wir gern auf saisonale Produkte zurück. Täglich bieten wir Gemüse als Rohkost oder auch gegart an.



Haben´s in sich: Milch und Milchprodukte...

...aber bitte auf den Fettgehalt achten! Wir verwenden:

- Milch und Joghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5 %, Trinkmilch mit 3,5 %
- Quark und Quarkspeisen mit max. 20 % Fett i. Tr.,
- und Hart-/Schnittkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.



I

In Maßen: Fleisch und Fleischerzeugnisse

Auf die Qualität kommt es an, deshalb verwenden wir ausschließlich mageres Muskelfleisch und kein Formfleisch. Verschiedene Fleischsorten bringen Abwechslung in die Küche. Fleischerzeugnisse wie z.B. Gulasch, Nuggets, Hackfleischprodukte oder Wurstwaren gibt es maximal einmal pro Woche.

J

Jede Woche wieder: Seefisch

Fisch ist lecker und gesund und steht bei uns mindestens einmal in der Woche auf dem Speiseplan. Wir achten beim Einkauf darauf, dass er aus nachhaltiger Fischerei und kontrollierten Beständen stammt.

K

Keine Angst vor Fetten und Ölen

Für die Zubereitung unserer Speisen verwenden wir meistens Rapsöl, aber auch Soja-, Oliven- und Walnussöl bereichern das Zutatenregal.

L

Lecker durch Gewürze und Kräuter

Am besten schmeckt´s, wenn mit frischen Kräutern gewürzt und garniert wird. Mit Salz gehen wir sehr sparsam um und benutzen ausschließlich jodiertes oder fluoridiertes Jodsalz.

M

Menükomponenten	Häufigkeit der Lebensmittel pro 20 Tage	Beispiele
Stärkekomponente	20-mal, davon mind.: • 8-mal Kartoffeln • 4-mal Reis • 2-mal (Vollkorn-) Nudeln	• Pellkartoffeln, Püree • Reis pur, Reispfanne, im Eintopf • Nudeln pur, als Auflauf
Gemüse und Rohkost	20-mal, davon mind.: • 2-mal Hülsenfrüchte	• im Eintopf, Salat
Fleisch	6 – 8-mal, davon • 3 – 4-mal separat • 3 – 4-mal in Sauce	• Schnitzel, Brust • Bolognese, Gulasch
Seefisch	4-mal, davon • max. 1-mal fettreicher Seefisch • 3-mal Seefisch	• Lachs, Hering, Makrele • Seelachs, Scholle, Kabeljau

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.(Hrsg.): Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Bonn, 1. überarbeitete Auflage 2009



Nachhaltigkeit

Das Thema Nachhaltigkeit spielt auch beim Studentenwerk eine immer wichtigere Rolle und findet immer stärker auch in unseren Mensen Berücksichtigung. Das bedeutet: Sämtliche Eier und Eiprodukte stammen ausschließlich von Geflügel aus Bodenhaltung und unser Fisch wird von Lieferanten bezogen, die sich dafür verbürgen, den MSC-Standard einzuhalten. Das blaue Siegel des MSC (Marine Stewardship Council) genießt weltweit Vertrauen und steht für umweltbewussten und nachhaltigen Fischfang. Darüber hinaus bieten wir möglichst häufig Fleisch aus artgerechter Haltung an, was auf dem Speiseplan entsprechend gekennzeichnet wird (AT).



Ohne Fleisch und Fisch

Zu einem Hauptgericht muss nicht immer Fleisch oder Fisch gehören. Wir runden unseren Speiseplan durch fleisch- und fischlose Angebote ab (gilt für einen 4-Wochen-Rhythmus):

- Maximal zwei Gerichte mit Ei, z.B. Omelette, Rühr- oder Spiegelei,
- maximal zwei süße Gerichte, wie Milchreis mit Zimt und Zucker oder süße Pfannkuchen,
- mindestens vier Gerichte auf Basis von Kartoffeln, Getreideprodukten und Gemüse/Rohkost, z.B. Vollkornnudeln mit Gemüsesauce, Gemüsepfanne, Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Rohkost.





Problem: Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Wenn Kinder an einer Allergie oder Lebensmittelunverträglichkeit leiden, muss auf ihre Ernährung ganz besonders geachtet werden – ob zu Hause, in der Kita oder Schule. Durch ein spezielles Essensangebot können wir diese Problematik berücksichtigen.



Qualität ohne Zusatzstoffe

Da unsere Mensen Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung sind, gelten für sie die Bestimmungen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung und der Fleischverordnung. Danach sind wir verpflichtet, auf bestimmte Zusatzstoffe hinzuweisen (z.B. „mit Geschmacksverstärker“, „mit Farbstoff“) – auch dann, wenn diese Stoffe in Zutaten zusammengesetzter Lebensmittel enthalten sind.

Das Studentenwerk Braunschweig hat ein eigenes Handbuch für Lebensmittelsicherheit und HACCP erarbeitet. Wir sind bemüht, diesen Standard laufend zu verbessern.





Richtig Portionieren (Empfehlung)

	1 – 3jährige	4 – 6jährige	Primarstufe
Lebensmittel- gruppen	pro Tag in Gramm	pro Tag in Gramm	pro Tag in Gramm
Kartoffeln, Nudeln, Reis, gegart	100	125	160
Gemüse, Rohkost*	80	120	140
Fleisch	40	60	110
Fisch	50	70	120
Eintopf, Suppen	200	300	400
Nudelgericht, Reisgericht	140	180	260
Auflauf	150	200	280

* Rohkostmengen können um 1/3 geringer sein.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (Hrsg.): Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Bonn, 1. überarbeitete Auflage 2009 sowie Qualitätsstandards für die Schulverpflegung. Bonn, 2. Auflage 2009



S Schlussnotizen

(1) Checkliste Speiseplan

Diese Liste hilft Ihnen, Ihren eigenen Speiseplan zu überprüfen.
(Die Kriterien sind für 20 Tage ermittelt.)

Kriterium	Menükomponente laut Speiseplan	erreicht	teilweise erreicht	nicht erreicht
1	Stärkekomponente, davon:	<input type="checkbox"/> mind. 20 x		<input type="checkbox"/> < 20 x
2	- Kartoffeln (frisch)	<input type="checkbox"/> mind. 8 x	<input type="checkbox"/> 6 – 7 x	<input type="checkbox"/> < 5 x
3	- Reis (Naturreis, parboiled)	<input type="checkbox"/> mind. 4 x	<input type="checkbox"/> 2 – 3 x	<input type="checkbox"/> < 2 x
4	- Vollkornnudeln	<input type="checkbox"/> mind. 2 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
5	Gemüse/Rohkost, davon:	<input type="checkbox"/> mind. 20 x		<input type="checkbox"/> < 20 x
6	- Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/> mind. 2 x	<input type="checkbox"/> 1 x	<input type="checkbox"/> 0 x
7	Fleisch, davon:	<input type="checkbox"/> max. 8 x	<input type="checkbox"/> 9 x	<input type="checkbox"/> > 9 x
8	- Fleischerzeugnisse	<input type="checkbox"/> max. 4 x	<input type="checkbox"/> 5 x	<input type="checkbox"/> > 5 x
9	Seefisch	<input type="checkbox"/> mind. 4 x	<input type="checkbox"/> 2 – 3 x	<input type="checkbox"/> < 2 x
10	Ei	<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
11	Süßes Hauptgericht	<input type="checkbox"/> max. 2 x	<input type="checkbox"/> 3 x	<input type="checkbox"/> > 3 x
12	Vegetarisches Gericht	<input type="checkbox"/> mind. 8 x	<input type="checkbox"/> 6 – 7 x	<input type="checkbox"/> < 6 x
13	Frittierte Produkte	<input type="checkbox"/> max. 8 x	<input type="checkbox"/> 9 x	<input type="checkbox"/> > 9 x

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.(Hrsg.): Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder. Bonn, 1. überarbeitete Auflage 2009

(2) Ansprechpartner

Generell sind in unseren Einrichtungen der Hochschulgastronomie der jeweilige Betriebs- bzw. Küchenleiter und dessen Vertreter Ihre Ansprechperson. Sie finden die Kontaktdaten auf unserer Homepage: www.sw-bs.de

Für Fragen darüber hinaus steht Ihnen gerne Herr Brunow als Ernährungsberater zur Verfügung: r.brunow@sw-bs.de

(3) Eigenverpflichtung

Liebe Eltern,
wir haben uns bemüht, die Dinge so gut als möglich darzustellen. Sollte Ihnen dennoch eine Unrichtigkeit in unserer Infobroschüre auffallen, sagen Sie es uns bitte. Ziel ist es, unser Verpflegungsangebot so auszurichten, dass es diesen Vorgaben entspricht. Auch hier sind wir für Verbesserungsvorschläge dankbar und werden stets versuchen, diese im Rahmen unserer Möglichkeiten umzusetzen.

Wir wissen, dass es Ihnen nur gut gehen kann, wenn es auch Ihren Kindern gut geht. Und dabei ist angemessene Verpflegung ein wichtiger Aspekt. Ihre diesbezüglichen Bemühungen zu unterstützen, verpflichten wir uns.

Bernhard Heuermann
Justiziar





IMPRESSUM

Herausgeber:

Studentenwerk Braunschweig, Der Geschäftsführer

Redaktion & Layout:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig
Tel.: 05 31/3 91-48 05, Email: presse@sw-bs.de

Foto Obst: Aboutpixel (sbrehm)