

# GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN – UNSER Schulbuffet

## Warme Imbisse und Speisen

Warme Speisen sind wieder gefragt!

Aber welche Speisen kommen gut an?

Und was sagt die Leitlinie Schulbuffet zum Thema warme Imbisse und Speisen?

### Aktuelle Ziele der „Leitlinie Schulbuffet“ zum Thema warme Imbisse und Speisen:



**mind. 50%** Mind. 50 % der warmen Speisen sind vegetarisch

**mind. 1 Sorte** Mind. 1 warme Speise wird mit Kräutern gewürzt und/oder mit Gemüse garniert

**X** Mayonnaise wird nicht verwendet

**↓** Das Zufügen von Salz wird auf das Minimum beschränkt

### Folgende Tipps können helfen, diese Ziele der „Leitlinie Schulbuffet zu erreichen:

#### Optimieren Sie Ihr bestehendes Angebot:

✓ **Wenn Sie TK-Gerichte anbieten, werten Sie diese auf!**

Tiefkühlprodukte zwischendurch sind ok – achten Sie aber vermehrt auf vegetarische Varianten. Werten Sie die Fertiggerichte mit frischem Gemüse und/oder Kräutern auf. Belegen Sie TK-Pizzen oder TK-Baguettes so zum Beispiel mit zusätzlichen Tomatenscheiben, Paprikastreifen oder Champignonscheiben und/oder streuen Sie frisch gehackte Kräuter darüber.

✓ **Werten Sie insbesondere fleischhaltige Speisen mit Gemüse auf bzw. bieten Sie Variationen an!**

Bieten Sie beispielsweise auch einen Hot-Dog an, der zusätzlich mit Gemüse gefüllt wird (In New-York isst man beispielsweise Hot-Dogs mit Sauerkraut und Tomaten-Zwiebelsauce). Oder bieten Sie einen Chickenburger deluxe an (=Chickenburger mit einer extra Portion Gemüse).



✓ **Checken Sie Zubereitungsmethoden und stellen Sie – zumindest teilweise – auf fettärmere Methoden um**

Versuchen Sie z. B. statt Pommes oder Paniertes aus der Fritteuse, Wedges aus dem Heißluftofen anzubieten.

✓ **Machen Sie Ihre Toasts zum Brainfood**

Schinken-Käse-Toast kann etwas Tolles sein. Aber haben Sie schon einmal probiert, auch einen Vollkorn-Schinken-Käse-Toast anzubieten?

Außerdem können Toasts auch mit Gemüse gefüllt werden – Sie haben dann hot toasties!

**Bieten Sie neue, gesundheitsförderliche Speisen an:**

✓ **Versuchen Sie sich beispielsweise an folgenden warmen Speisen:**

(Diese kommen an verschiedenen Schulbuffets schon gut an! )

- Verschiedene Gemüsecremesuppen, zum Beispiel: Kürbiscremesuppe mit Kürbiskernen
- Wraps mit viel Gemüse und Käse / Wraps mit viel Gemüse, Käse und einigen Putenstreifen
- Veggie Kebab mit viel Gemüse (Kraut, ...) und Räuchertofu / Kebab mit viel Gemüse (Kraut, ... ) und etwas Fleisch
- Ofenkartoffeln, Kartoffelpuffer oder -wedges mit selbstgemachtem Kräuterdip und Salat
- Nudelvariationen mit Gemüse in der Box to go

! auf die Würzung kommt es an! **Curry-Variationen** sind zur Zeit an einigen Buffets der Renner!

**Interpretieren Sie Klassiker neu oder nutzen Sie die angesagten Speisentrends, die auch an den Food-Trucks angeboten werden.**

Wie wär's mal mit einer Knödelbox to go?

Zum Thema Knödelbox können z. B. Spinatknödel auf Karottensalat mit etwas Parmesan, ein Gemüseknödel in Champignonsauce oder ein Kürbisknödel mit Semmelbrösel-Topping als Ideen genannt werden.

Oder vielleicht möchten Sie mal einen vegetarischen Flammkuchen anbieten – hier ein Rezept:

**Yummi-Flammi- Gemüseflammkuchen**

Zutaten für 10 Portionen

Teig:	Belag:
700 g Vollkornweizen- oder Dinkelmehl	1 Stange Lauch
8 EL kalt gepr. Olivenöl	400 g Champignons,
2 TL Salz	400 g Zucchini (oder Kürbis)



40 g (Trocken)germ ca. ½ l warmes Wasser	300 g geriebener (Hart)Käse 600 g Sauerrahm 3 EL Schnittlauchröllchen Eventuell 3 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer nach Geschmack
<b>Zubereitung</b> Die Teigzutaten 5 Min gut verkneten, auf einem Blech zwischen Backpapier möglichst dünn ausrollen. Oberes Backpapier entfernen. Sauerrahm würzen und auf dem Teig verteilen. Gewaschenen Lauch, Champignons und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse auf dem Boden verteilen, bei 180° Heißluft ca. 15 Minuten backen. Danach den geriebenen Käse drüberstreuen und weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren die Schnittlauchröllchen darüber streuen.	
<b>Tipp:</b> Probieren Sie unterschiedliche Belagsvarianten aus – Sie können auch Ihre SchülerInnen fragen, was ihnen besonders gut schmecken würde...	

Was aber, wenn **neue Gerichte nicht gut** ankommen?

- Bevor Sie neue Kreationen ins Angebot aufnehmen, hat es sich schon oft bewährt, **Kostproben** anzubieten. Damit werben und testen Sie gleichzeitig! Kostproben machen neugierig und sehr oft auch Lust auf mehr
- Denken Sie auch an einen „**coolen**“ **Namen** Ihrer neuen Speisen – vielleicht heißt ihre nächste Kartoffel-Lauch-Cremesuppe „Creamy-Dreamy-to go“...
- Und schließlich: Lassen Sie sich **nicht entmutigen** – manchmal brauchen neue Speisen eine etwas längere Anlaufzeit, bis sie zum Buffet-Renner werden

---

#### Hintergrund zu diesem Informationsblatt:

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

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

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

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

Das Programmteam

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