

# Tipps und Tricks für gesundes Essen mit Genuss in der Gemeinschaftsverpflegung

Immer mehr Steirerinnen und Steirer essen außer Haus. Aufgrund der zunehmenden Berufstätigkeit beider Eltern betrifft dies mittlerweile auch viele Kinder. Nicht wenige davon werden schon in sehr jungen Jahren in der Kinderkrippe, im Kindergarten oder in der Schule mit Essen versorgt. Die Zahlen bei älteren Menschen, beispielsweise in Pflegeheimen, steigen in der Steiermark ebenfalls deutlich. Und natürlich essen auch viele berufstätige Erwachsene in Kantinen und Mensen. Was dabei auf die Teller kommt, hat Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Gesunde Ernährung ist nicht nur die Basis zur Verhinderung von Fehlernährung, sondern es können auch Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und Leistungsschwächen abgefangen werden.

Da immer öfter auswärts gegessen wird, kommt auch der Gemeinschaftsverpflegung eine große Bedeutung zu. Sie hat es in der Hand, ihre KundInnen mit den angebotenen Speisen und Getränken dabei zu unterstützen, mit Genuss gesund zu essen. Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sollen sich reichlich auf dem Speiseplan wiederfinden; fleischlastige sowie fett- und zuckerreiche Speisen dafür weniger. Natürlich soll auch ein gesundes Angebot an Getränken bestehen. Werden im Speiseplan dann noch regionale, saisonale und biologische Lebensmittel berücksichtigt, wird nicht nur die heimische Wirtschaft gefördert, sondern auch die Umwelt geschont. Und schließlich: Essen hat immer eine soziale Komponente und auch hier sollte eine höhere soziale Qualität angestrebt werden. Das kann den Einkauf und die Gestaltung der Speisesäle genauso betreffen wie die Arbeitsabläufe in der Küche selbst.

Eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung, die ökologische und soziale Aspekte berücksichtigt, nutzt aber nicht nur den KundInnen, sondern auch dem Gemeinschaftsverpflegungsanbieter selbst:

- ◆ Regionale Produkte sind geschmacklich abwechslungsreicher, da jeder Betrieb seine eigene Rezeptur hat.
- ◆ Wer saisonal einkauft spart nicht nur Geld, sondern sorgt bei seinen Gerichten auch für jede Menge Aroma und Abwechslung!
- ◆ Man zeigt Verantwortung gegenüber MitarbeiterInnen und Gästen sowie gegenüber der Umwelt. Wichtig ist, dass dies auch kommuniziert wird. Dies steigert die Zufriedenheit und sorgt für einen Imagegewinn bzw. für einen Wettbewerbsvorteil.
- ◆ Zufriedene KundInnen und MitarbeiterInnen bleiben länger „treu“.

**Wir wollen mit dieser Sammlung Köche und Köchinnen, Küchenleiter und Küchenleiterinnen sowie sonstige mit der Speisenzubereitung oder Speiseplanung betraute Personen unterstützen. Tipps und Informationen sollen Ihnen dabei helfen, sich der Verantwortung einer gesunden Gemeinschaftsverpflegung zu stellen!**

Haben auch Sie Tipps und Tricks, die in diese Sammlung aufgenommen werden sollten, dann schicken Sie uns bitte ein E-Mail unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Kontakt/Mitmachen. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

#### Literaturhinweis:

Die Tipps und Tricks in diesem Dokument stammen aus dem Projekt „Gemeinsam Essen“. In 7 Zyklen wurden zwischen April 2008 und Dezember 2012 insgesamt 74 Einrichtungen begleitet, die entweder Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Familien verpflegten. Ziel des Projektes war es, das Angebot in Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen hinsichtlich der ernährungsphysiologischen, ökologischen und sozialen Aspekte bei zumindest gleichbleibender KundInnenzufriedenheit zu verbessern.

Ergänzt wurden diese Tipps und Tricks durch Informationen aus den „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“. Dieser Leitfaden ist im Zuge von „Gemeinsam Essen“ entstanden und bietet Richtlinien und Hilfestellungen zur Umsetzung einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden und zielgruppenspezifischen Ernährung, welche auch ökologische und soziale Aspekte berücksichtigt. Die definierten Standards sind als Mindestanforderungen zu verstehen, die es ermöglichen, eine Grundqualität zu sichern.

Weitere Informationen stammen aus bereits bestehenden GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN Publikationen, die auch auf der Website unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) zu finden sind bzw. aus der Fachliteratur.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei Styria vitalis, der Landwirtschaftskammer Steiermark, der Bio Ernte Steiermark sowie bei den Expertinnen des Projektbeirates, die ebenfalls wertvolle Anregungen und Tipps für dieses Dokument beisteuerten.

#### Inhalt

- Gemüse und Obst
- Regionalität
- Fleisch & Fleischloses
- Fisch
- Vollkorn
- Fertigprodukte und Zusatzstoffe
- Fett
- Zucker
- Salz
- Getränke
- Bio-Produkte
- Fairer Genuss und soziales Engagement
- Ideen für gesunde Pausensnacks
- Ideen für eine gesündere Hausmannskost
- Ideen für kinder- und jugendgerechte Speisen

## Gemüse und Obst

Warum überhaupt so viel Gemüse und Obst?

Rund 600 Gramm Gemüse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, etc.) und Obst sollen täglich gegessen werden. Gemüse und Obst versorgen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, sind aber gleichzeitig – mit wenigen Ausnahmen wie Avocados und Oliven – meist kalorien- und fettarm. Außerdem senkt ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall. Auch bei der Vorbeugung von Krebs können Obst und Gemüse eine wichtige Rolle spielen.

Tendenziell sollte der Gemüseanteil größer sein als der Obstanteil. Ideal sind deshalb täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Um das Wohlbefinden Ihrer Gäste zu steigern, macht es also durchaus Sinn mehr Gemüse und Obst in den Speiseplan einzubauen. Kauft man zudem vor allem Regionales & Saisonales wird nicht nur das knappe Budget, sondern auch die Umwelt geschont. Zudem punktet vollreif geerntetes Obst und Gemüse durch ein Mehr an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen und Geschmack.

### Tipps und Tricks für mehr Obst und Gemüse:

- ✦ Klassische Gerichte gehören auf die Speisekarte, man kann sie aber gut aufwerten, indem man den Gemüseanteil erhöht: Paprikawürfel im Gulasch, Putengeschnetzeltes mit Champignons und Zucchini-Stücken, Spinat-/Kräuterkäsespätzle etc.
- ✦ Auch die klassische Pizza kann aufgewertet werden. Verfeinern Sie Salami- oder Schinkenpizza mit frischem Gemüse oder Kräutern bzw. bieten Sie bevorzugt Gemüsepizza an. Denken Sie auch an die „steirische Variante“ (Pizza mit Polentaboden).
- ✦ Vergrößern Sie Ihr Angebot an leichten Gemüsesuppen – diese werden von Jung bis Alt gerne gegessen.
- ✦ Denken Sie daran, dass es auch in klaren Suppen die Möglichkeit gibt, die eine oder andere Portion Gemüse unterbringen. Zum Beispiel kann eine Grießnockerlsuppe mit feinen Gemüsestreifen (Karotten, Sellerie, Lauch) verfeinert werden.
- ✦ Bieten Sie nicht nur Beilagensalate an. Frische Salate der Saison sind besonders in der warmen Jahreszeit bei vielen Essern sehr beliebt – Griechischer Salat oder gemischter Salat mit Lachs-/Hühner- oder Putenstreifen kann auch gut als Mittagsmahlzeit angeboten werden.
- ✦ Toll ist es, wenn sich Ihre KundInnen an einem saisonalen Salatbuffet bedienen können. Käsestücke, Nüsse, Samen, Früchte, Brotwürfen und Kresse bringen als Salatzutat Abwechslung und machen Ihre Gäste zu begeisterten Salatessern.
- ✦ Würzen Sie mit vielen frischen Kräutern, sie geben Geschmack, viele gesundheitsförderliche Nährstoffe und helfen dabei Salz zu sparen.
- ✦ Bevorzugen Sie saisonales Obst als Dessert. Denken Sie dabei an die verschiedensten Obstsalate, Obstkuchen und Obststrudel oder auch an Desserts auf Milch(produkt)basis mit Fruchtanteil. Auch wenn es ein süßes Hauptgericht gibt, sollte dieses mit Obst aufgewertet werden (z. B. Buttermilchscharren mit Kirschenkompott).
- ✦ Gemüse kann sich ebenfalls im Nachtisch wiederfinden. Zucchini- oder Karottenkuchen sowie Kürbis-Tarte sind Beispiele hierfür. Interessant sind sicherlich auch Rote Bete Brownies.

Und: Zeigen Sie Ihre Obst- und Gemüsevielfalt auch auf der Speisekarte! Schreiben Sie nicht nur „Gemüse“, sondern beispielsweise „scharfes Paprikagemüse mit Rahm“. Das macht Gusto!

### Tipps und Tricks für mehr Saisonales:

- ♦ Versuchen Sie saisonales Gemüse in jedes Gericht einzubauen. Werfen Sie einen Blick auf den Saisonkalender und beginnen Sie die Speisenplanung zuerst beim Gemüse und planen dann, was gut dazu passen könnte.
- ♦ Sie brauchen Bananen, Kiwis und Orangen nicht völlig aus Ihrem Angebot zu verbannen, sollten jedoch kritisch hinterfragen, wann es sinnvoll ist, diese zum Teil tropischen Obstsorten anzubieten. Die Auswahl österreichischer Produkte ist vor allem bei Obst im Winter eher eingeschränkt und kann durchaus zuweilen durch nicht-heimische Waren ergänzt werden. Gelagertes oder tiefgekühltes heimisches Gemüse bzw. Trockenfrüchte sind im Winter eine Alternative zu Importware.

### Linktipp:

- ♦ Einen steirischen Saisonkalender finden Sie auf [GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN](#).
- ♦ Saisonale Kochrezepte, speziell für Großküchen, finden Sie ebenfalls auf der Projektwebsite. Einen Auszug der möglichen Rezeptideen finden Sie in folgender Tabelle.

Speise	Frühling	Sommer	Herbst	Winter
<b>Suppe</b>	<a href="#">Bärlauch-Dinkelsuppe</a> <a href="#">Klare Suppe mit gebratenem Polenta und Juliennegemüse</a> <a href="#">Kalte Buttermilchsuppe mit frischen Kräutern</a>	<a href="#">Gurkencremesuppe</a> <a href="#">Gazpacho</a> <a href="#">Buchweizencremesuppe mit Erbsen</a>	<a href="#">Cremige Gemüsesuppe mit Kürbis</a> <a href="#">Maronensuppe mit Speckwürfeln</a> <a href="#">Brokkoli-Kartoffel-Suppe</a>	<a href="#">Rote Rübensuppe mit Krennockerl</a> <a href="#">Gersten-Lauch-Suppe</a> <a href="#">Chinakohlsuppe</a>
<b>Salat</b>	<a href="#">Blattsalat mit Äpfeln und Orangendressing</a> <a href="#">Spargelsalat mit Joghurt</a> <a href="#">Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Apfel</a>	<a href="#">Tomatensalat mit Balsamico-Dressing</a> <a href="#">Lollo Rosso mit Honig-Senf-Dressing</a> <a href="#">Hafersalat mit Gemüse</a>	<a href="#">Fenchelrohkost mit Äpfeln und Ananas</a> <a href="#">Rote Rüben-Salat</a> <a href="#">Kohlrabi-Birnen-Rohkost</a>	<a href="#">Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais</a> <a href="#">Kraut-Karotten-Rohkostsalat</a> <a href="#">Linsensalat</a>
<b>Hauptspeise</b>	<a href="#">Hirse-Mangold-Strudel</a> <a href="#">Spinatknödel auf Karottengemüse</a> <a href="#">Bärlauch-Palatschinken</a>	<a href="#">Schwammerl-Erdapfel-Strudel</a> <a href="#">Gefüllte Zucchini mit Schafkäse und Spinat</a> <a href="#">Broccoliroulade mit Tomatensauce</a>	<a href="#">Herbstliche Gemüselasagne mit Kürbis</a> <a href="#">Scharfes Paprika-Kartoffel-Curry mit Joghurdip</a> <a href="#">Dinkellaibchen auf Kohlgemüse</a>	<a href="#">Erdapfeltascherl mit Nussfülle an Cremerüben</a> <a href="#">Getreidesoufflé auf Berglinsensauce</a> <a href="#">Karottenlasagne mit Lauch und Basilikum</a>
<b>Stärkehaltige Beilage</b>	<a href="#">Bärlauch- oder Spinatspätzle</a> <a href="#">Apfelrisotto</a>	<a href="#">Vollkorngemüserais</a> <a href="#">Reis-Zucchinirokettten</a>	<a href="#">Semmelknödel mit Buchweizen</a> <a href="#">Buntes Kartoffelpüree orange-grün</a>	<a href="#">Erdäpfelauflauf</a> <a href="#">Gefrittete Nusspolenta</a>
<b>Süße Hauptspeise/ Nachspeise</b>	<a href="#">Hirseauflauf mit Äpfeln</a> <a href="#">Quinoa-Nuss-Soufflé auf Beerenspiegel</a> <a href="#">Rhabarber-Erdbeer-Dessert</a>	<a href="#">Himbeerfruchtsuppe</a> <a href="#">Topfenstrudel mit Pfirsich</a> <a href="#">Heidelbeer-Tiramisu</a>	<a href="#">Apfelcreme mit Nüssen</a> <a href="#">Süßer Kürbis mit Kokos "Kabak Tatlısi"</a> <a href="#">Mohnschmarren mit Kirschröster</a>	<a href="#">Bananencreme</a> <a href="#">Bratäpfel mit Honig und Nüssen</a> <a href="#">Kürbis-Grießdessert mit Orangen</a>

Auch bei Gemüsebeilagen können Sie für Ihre Gäste Saisonalität spürbar machen!

Hier einige Grundrezepte aus dem Kochbuch<sup>1</sup> „Kochen im Haus der Stille“<sup>1</sup>:

- ✦ **Bohnschoten:** Eine Zwiebel fein würfelig schneiden, in Olivenöl anrösten. Je nach Geschmack auch Knoblauch zugeben. Die gekochten Bohnschoten mitschwenken, und mit Salz abschmecken.
- ✦ **Erbsen:** Reifere Erbsen in Butter und Wasser garen, salzen und mit Creme fraiche oder Sauerrahm binden.
- ✦ **Junge Erbsen oder Erbsenschoten:** Das Gemüse in Butter oder kaltgepressten Sonnenblumenöl knackig garen, und mit Petersilie oder Rucola und wenig Salz würzen.
- ✦ **Karfiol:** Sonnenblumenkerne in Butter oder kaltgepressten Sonnenblumenöl anrösten. Knackig gekochten Karfiol mitschwenken, und leicht salzen.
- ✦ **Karotten:** Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in wenig Butter oder kaltgepressten Sonnenblumenöl und Wasser kernig dünsten, würzen und zum Schluss mit etwas Honig abschmecken.
- ✦ **Kohlrabi:** Kohlrabi in bleistiftstarke, 5 bis 6 cm lange Stäbe schneiden. In Butter oder Olivenöl mit etwas Wasser kernig dünsten, salzen und mit geröstetem Sesam bestreuen.
- ✦ **Kürbis:** Den Kürbis schälen, entkernen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden. Mit Kümmel, Salz und Paprika würzen, in Butter oder Öl braten und vor dem Anrichten mit einem Esslöffel Sauerrahm verfeinern.
- ✦ **Mais:** Jungen Mais in Salzwasser kochen, überkühlen, abrebeln und beiseite stellen. Rote Paprika in Würfel schneiden, in Butter kurz anschwitzen, mit Mais vermengen, salzen und mit Petersilie bestreuen.
- ✦ **Melanzani:** Melanzani in Scheiben schneiden, mit Salz und Zimt würzen und in Olivenöl braten. Öl nur sparsam verwenden, da Melanzani sehr viel Öl aufnehmen.
- ✦ **Rote Rüben:** Kümmel in etwas Butter anlaufen lassen. Die gekochten, geschälten und in Würfel geschnittenen roten Rüben mit Obers einkochen lassen, salzen und mit Kren bestreuen.
- ✦ **Schwarzwurzeln:** Schwarzwurzeln gut waschen, schälen, in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Im Salzwasser mit Zitronensaft kernig kochen, und in kaltgepressten Haselnussöl oder in Butter schwenken.
- ✦ **Spinat:** Butter erhitzen bis sie braun ist. Den überkochten Spinat zufügen, und mit Knoblauch und Salz würzen. Auch Sardellenringe sind ein Versuch wert.
- ✦ **Tomaten:** Die Tomaten halbieren, salzen, mit Blauschimmelkäse belegen und in gebutterter Auflaufform im Rohr überbacken.
- ✦ **Zucchini:** Junge Zucchini in Scheiben schneiden, in Olivenöl braten, mit Salz und Knoblauch würzen.

<sup>1</sup> Quelle: Kochen im Haus der Stille, Manfred Nachtnebel, 1. Auflage, 2002



## Regionalität

Warum überhaupt auf Regionalität achten?

Saisonalität und Regionalität gehen bei Gemüse und Obst immer Hand in Hand - nur dann wird auch wirklich die Umwelt geschont und man kauft vollreife, geschmackvolle Produkte. 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 - wie verschiedene Käsesorten, Obst- und Gemüsesäfte, unterschiedliche Öle - die sich von der „breiten Masse“ unterscheiden, sorgen außerdem auch für geschmackliche Vielfalt. Mit dem Kauf der regionalen Produkte und Spezialitäten tragen Sie dazu bei, dass diese geschmackliche Vielfalt auch erhalten bleibt.

### Tipps und Tricks:

- ✦ Damit Sie Lieferanten aus der Region leicht finden bzw. wissen, wie Sie Produkte aus Österreich an den Gütezeichen erkennen können, haben wir für Sie eine Linksammlung zusammengestellt. Diese befindet sich auf der [Projektwebsite](#) und bietet die wichtigsten Informationen rund um Regionalität.
- ✦ War Regionalität für Sie noch kein großes Thema, dann versuchen Sie einen Einstieg mit den „Klassikern“: Brot & Gebäck, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Eier, Gemüse sowie Kernöl und Honig werden von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen gerne regional gekauft.
- ✦ Zeigen Sie Ihr regionales Engagement und nennen Sie die Bezugsregion (Schinken aus dem Vulkanland, ...) oder sogar den Bauern auf dem Speiseplan. Sie können aber auch z. B. eine Regionalecke beim Frühstücksbuffet einrichten. Ihre Kunden werden dies sehr schätzen, denn ÖsterreicherInnen kaufen und essen gerne Produkte aus Österreich!

## Fleisch & Fleischloses

Warum überhaupt weniger Fleisch, dafür aber mehr Vegetarisches?

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Es liefert hochwertiges Eiweiß und verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings nehmen wir teilweise auch erhebliche Mengen an gesundheitlich problematischen Stoffen wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Salz durch Fleisch und Wurst auf. Und: Fleisch kann uns nicht mit sekundären Pflanzenstoffen und wichtigen Ballaststoffen versorgen. Diese Stoffe nehmen wir mit (Vollkorn-)Getreide, Gemüse, Obst und Nüssen zu uns. Außerdem ist der Umweltaspekt zu bedenken: Bei der Produktion tierischer Lebensmittel entstehen wesentlich mehr Treibhausgas-Emissionen als bei der Produktion pflanzlicher Lebensmittel. So emittiert eine Portion „Rindfleisch mit Salzkartoffeln“ 99% mehr CO<sub>2</sub> als die Speise „Erdäpfelpuffer mit Gemüse“.<sup>2</sup>

Wer weniger Fleisch anbietet, betreibt also aktiven Umweltschutz, unterstützt die Gesundheit seiner Gäste und ist voll im Trend, denn bei immer mehr Menschen muss Fleisch nicht täglich auf dem Tisch stehen. Diese Personen zählt man übrigens zu den Flexitariern (Wortkreation aus „flexible“ und „vegetarian“).

Vegetarische Speisen sind Speisen ohne Fleisch, Wurst und ohne Fisch. Eier und Milch bzw. Milchprodukte können aber Bestandteil einer vegetarischen Speise sein. Vegan ist eine Speise, wenn sie gänzlich ohne tierische Bestandteile zubereitet wird.

<sup>2</sup> Daxbeck H, Petr D, Holler C, Střelec M, Moudrý J (2011): Möglichkeiten von Großküchen zur Reduktion ihrer CO<sub>2</sub>-Emissionen (Maßnahmen, Rahmenbedingungen und Grenzen) - Sustainable Kitchen (Projekt SUKI). Handbuch (Vers. 1.0) Wien, Dezember 2011. Download am 30.07.2013 unter: [http://suki.rma.at/sites/suki.rma.at/files/Projekt%20SUKI%20-%20Handbuch%20\(Vers.%201.0\).pdf](http://suki.rma.at/sites/suki.rma.at/files/Projekt%20SUKI%20-%20Handbuch%20(Vers.%201.0).pdf)

### Tipps und Tricks für kleinere Fleischportionen:

- ✦ Sie müssen Speisen mit Fleisch nicht zur Gänze aus dem Speiseplan streichen. Hinterfragen Sie jedoch, ob Sie bei manchen Gerichten die Fleischportion nicht etwas kleiner gestalten können - damit ist auch gleichzeitig mehr Platz für gesundheitsförderliches Gemüse auf den Tellern. Z. B. können die Fleischportionen bei vermeintlich „klassischen“ Gerichten etwas reduziert werden, indem man Gemüsekomponenten einbaut. Beispiele hierfür sind: Rindsgulasch mit kleinen Paprikawürfeln, Puten-Gemüse-Grillspieße, Hühnergeschnetzeltes mit Champignons und Zucchini in der Sauce. Und bei der Zubereitung von faschierten Braten/Laibchen kann man z. B. Grünkern oder Haferflocken und Topfen verwenden, damit wird das Gericht fleischärmer und ballaststoffreicher.
- ✦ Bieten Sie auch Fleischgerichte an, die traditionell einen geringeren Fleischanteil aufweisen, wie z. B. Chili con Carne, Lasagne, Pizza, Schinkenfleckerl, Reisfleisch, Spaghetti Bolognese.

Wichtig: Bei Gerichten mit Fleisch und Wurstwaren sollte die Tierart, von der die Zutaten stammen, im Speiseplan erläutert werden, wie z. B. Cordon bleu vom Schwein/vom Kalb/von der Pute.

### Tipps und Tricks für mehr Vegetarisches:

- ✦ Denken Sie auch an ein vegetarisches Suppenangebot. Gemüsecremesuppen werden gerne gegessen!
- ✦ Planen Sie fleischlose Tage gezielt ein - mindestens zweimal in der Woche sollte es etwas Fleischloses geben, davon aber maximal einmal in der Woche eine Süßspeise.
- ✦ Gebackene Champignons oder gebackener Emmentaler sind zwar ab und zu okay, aber da die Gerichte sehr fettreich sind, sollte man seinen Gästen auch andere vegetarische Speisen anbieten. Dies muss jetzt nicht ein Tofuschnitzerl sein. Es gibt eine Vielzahl von Gerichten, die auch ohne Fleisch (oder vegetarischen Fleischersatz) köstlich sind und die auch gerne von „Fleischessern“ gegessen werden, wie z. B. Gemüselasagne, vegetarische Pizza/Moussaka, Getreide- oder Gemüselaiabchen mit verschiedenen Soßen oder auch klassische Gerichte wie Erdapfelstrudel/-gulasch, Krautfleckerl oder Linsen mit Knödel.
- ✦ Sie können aber natürlich auch mit Tofugerichten für Abwechslung sorgen. Speck lässt sich z. B. bei Käsespätzle gut mit geräuchertem Tofu ersetzen.

Und: Versuchen Sie, schon bei der Bezeichnung auf der Speisekarte ersichtlich zu machen, dass es sich um ein vegetarisches Gericht handelt. Dies sollte auch bei Suppen gelten. Eine klare Suppe kann vegetarisch sein, muss es aber nicht. Rindssuppe mit Kräuterschöberl oder klare Gemüsesuppe mit Kräuterschöberl ist hier schon eindeutiger.

## Fisch

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant, kann aber auch – wenn er etwas fetter ist – eine geeignete Omega-3-Fettsäurequelle sein. Seefische sind zusätzlich eine natürliche Quelle für die Jodaufnahme.

Omega-3-Fettsäuren braucht der Mensch. Sie sind lebensnotwendig und gesundheitsförderlich. Optimale Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Meeresfische, wie z. B. Makrele, Lachs und Hering. Heimische Kaltwasserfische wie Saibling oder (Lachs-)Forelle können ebenfalls zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beitragen und auch pflanzliche Öle sind dazu geeignet.

Besonderes Augenmerk sollte auf die Herkunft der angebotenen Fische fallen, denn laut FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) sind gut ein Drittel der weltweiten Fischbestände überfischt bzw. sind die Bestände bereits zusammengebrochen. Bei weiteren 50% sind wir am Maximum angekommen.

## Tipps und Anregungen für die „besseren“ Fischgerichte

- ✦ Fisch in paniertes und frittiertes Form sollte die Ausnahme auf Ihrem Speiseplan sein, bevorzugen Sie andere Zubereitungsarten wie z.B. Braten oder Pochieren.
- ✦ Verwenden Sie bevorzugt heimische Fische wie (Lachs-)forellen, Saiblinge, Karpfen oder Zander. Langfristige Liefervereinbarungen können zu einem „akzeptablen“ Preis verhelfen und bieten Ihnen und dem Fischereibetrieb Sicherheit. Regionale Lieferanten können Sie über verschiedenste Suchmaschinen finden. [Hier](#) sind die Links für Sie zusammengefasst.
- ✦ Alles, was nicht durch Karpfen & Co gedeckt werden kann, sollte nur aus bestandserhaltender, umweltschonender Fischerei gekauft werden. Bei nicht heimischem Fisch und Meeresfrüchten aus Wildfang steht das [MSC-Siegel \(Marine Stewardship-Council\)](#) für nachhaltigen Genuss. Das MSC-Logo sichert als anerkanntes Zertifikat die bestandserhaltende, umweltschonende Fischerei. Auf der Website von MSC findet man auch eine [Onlinelieferantensuche \(B2B\)](#).

Hinweis: Insbesondere bei Ihrer vegetarischen Menülinie sollten Sie vermehrt pflanzliche Öle als alternative Omega-3-Fettsäurequellen verwenden. Reich an Omega-3 Fettsäuren sind: Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl. Natürlich sind auch die Ausgangsprodukte wie Walnüsse oder geschroteter Leinsamen eine gute Quelle für die lebensnotwendigen Fettsäuren.

## Vollkorn

Warum überhaupt Vollkorn?

Im vollen Korn steckt viel drinnen. Neben der Stärke sind Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe enthalten. Letztere sind besonders interessant. Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt nämlich die Risiken für diverse ernährungsmitbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ 2-Diabetes oder diverse Krebserkrankungen (z. B. Dickdarmkrebs). Sie beugt Übergewicht vor und hilft den Heißhunger hintan zu halten. Leider werden die positiven Inhaltsstoffe des vollen Kornes heutzutage nur noch wenig genutzt, weil überwiegend raffiniertes Mehl (Weißmehl) verwendet wird und sich die meisten der gesundheitsfördernden Substanzen aber im Keim und der Kleie befinden. Diese Teile werden bei der Raffination aber entfernt, durch Backen, Kochen, Braten werden sie jedoch kaum zerstört.

## Tipps und Tricks für mehr Vollkorn im Speiseplan:

- ✦ Achten Sie bei allen Gerichten auf eine Sättigungsbeilage (z. B. Knödel, Nudeln, Reis). Diese sollte öfter auch als Vollkornvariante bzw. mit Vollkornanteil angeboten werden. Es gilt: Schritt für Schritt anstatt Vollgas – beginnen Sie langsam mit der Steigerung des Vollkornanteils. Mischen Sie z. B. beim Kochen und Backen mit Auszugsmehlen mindestens ein Drittel fein vermahlene Vollkornmehl dazu (z. B. bei Spätzle oder Kaiserschmarrn) oder verwenden Sie Vollkornmehl und Auszugsmehl abwechselnd.
- ✦ Sie können aber auch Komponenten gemischt anbieten, wie z. B. eine Mischung aus Vollkorn-Nudeln/Nudeln aus Auszugsmehlen oder weißer Reis/Wildreis. Dies wird auch von KundInnen gut angenommen.
- ✦ Nutzen Sie die Vielfalt, die Getreide mit sich bringt. Denken Sie daran, Getreide als ganzes Korn (Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel, Naturreis, Hirse, Mais), als Flocken (Hafer-, Dinkel-, Hirseflocken), gebrochen (Bulgur, Couscous) oder gemahlen (diverse Vollkornmehle) auf den Speiseplan zu setzen. Sie können aber auch mit sogenanntem Pseudogetreide für Abwechslung sorgen. Pseudogetreide gehört botanisch gesehen nicht zum Getreide, wird aber wie Getreide verwendet. Beispiele hierfür sind Buchweizen (aus dem das traditionelle Heidenmehl hergestellt wird) sowie Amaranth und Quinoa.



- ◆ Beispiele für vollwertige Suppeneinlagen:  
Grießnockerl aus Vollkorndinkel oder Polenta, Heidenmehlfrittaten, Buchweizen.  
Beilagen: Dinkel- oder Einkornreis, Vollkorndinkelspätzle, Grieß-/Hirseknödel, Heidensterz.  
Dessert: Hirseauflauf mit Marillenkompott, Dinkelgrießschmarrn mit Äpfeln, süße Polentaknödel mit Kirschkompott, Amaranth-Topfencreme, Buchweizenpalatschinken gefüllt mit frischen Beeren und Joghurt etc.
- ◆ Auch im Brotkorb sollte sich eine Alternative aus Vollkorn oder mit Vollkornanteil finden. Aber Achtung: Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot. Auch muss z. B. ein „Kornwecker!“ nicht aus Vollkorn sein. Schauen Sie beim Einkauf auf die Bezeichnung und auf die Zutatenliste. Nur wo „Vollkorn“ drauf steht, muss auch Vollkornmehl oder -schrot drin sein. Beispielsweisemuss Dinkelbrot kein Vollkornbrot sein. Dinkelvollkornbrot aber schon.

Und: 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 wiederum werden es meiden. Hier ist die Akzeptanz der Speisen aber gegeben, wenn die Auslobung entfällt und es zu keiner Farb- bzw. Geschmacksänderung kommt (Vollkorn anteilig verwenden!).

## Fertigprodukte und Zusatzstoffe

Convenienceprodukte erleichtern die Arbeit und sind aus der Gemeinschaftsverpflegung nicht mehr wegzudenken. Mit ihnen kommen jedoch auch recht häufig viele Zusatzstoffe (z. B. Konservierungsmittel) sowie Zucker und Fett (oft auch das falsche Fett) auf den Teller. Zudem sind sie oft umfangreich verpackt (was das Müllaufkommen erhöht) und der Kostenfaktor ist ebenfalls zu bedenken. Studien belegen, dass Rohware+Arbeitskraft+Betriebskosten auch günstiger sein können als Fertigprodukte und dies sogar in Bio-Qualität. Das Projekt BIOFAIR II zeigte so z. B. dass der frisch gemachte BIO-Topfenknödel eine Ersparnis von 63% im Vergleich zum konventionellen Fertigprodukt brachte.<sup>3</sup>

### Tipps und Tricks für weniger Fertigprodukte und Zusatzstoffe:

- ◆ Ein effektiver Weg, um punkto Zutaten auf Nummer sicher zu gehen, ist Rohware oder möglichst wenig verarbeitete Produkte einzukaufen. Wer Suppenbasis, Fertigsaucen und industrielle Gewürzmischungen in der Küche einsetzt, läuft Gefahr, unerwünschte Zusatzstoffe zu verarbeiten – dies passiert meist unwissentlich. In Fertigprodukten kann sich auch jede Menge Laktose verstecken, die für laktoseintolerante Personen problematisch werden könnte. Checken Sie deshalb die Zutatenliste Ihrer bisher verwendeten Fertigprodukte.
- ◆ Durch den vermehrten Einsatz von Bio, kann man ebenfalls 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 (aber: Glutamat ist auch in der Zutat Hefeextrakt vorhanden!) vollständig verboten.
- ◆ Nehmen Sie Ihren Speiseplan unter die Lupe. Wo verwenden Sie Fertigprodukte? Überlegen Sie, ob Sie diese Produkte auch durch selbst gemachte Produkte ersetzen könnten. Jeder Gast schätzt es, wenn er z. B. hausgemachte Gemüselaiachen auf der Speisekarte wiederfindet.

<sup>3</sup>Ressourcen Management Agentur (RMA): Projekt BIOFAIR II. Im Internet unter: [www.rma.at/sites/new.rma.at/files/BIOFAIR%20II%20Endbericht.pdf](http://www.rma.at/sites/new.rma.at/files/BIOFAIR%20II%20Endbericht.pdf)

- ✦ Als Alternative zu Pommes frites eignen sich selbst gemachte Potatoe Wedges aus dem Backrohr. Diese sind auch abwechslungsreicher, da sie unterschiedlich gewürzt (Paprika-Chili, Rosmarin & andere Kräuter, Kümmel, Curry, ...) werden können.

Linktipp: Von der Arbeiterkammer gibt einen informativen [Leitfaden zu E-Nummern für Lebensmittel](#) zum Download.

## Fett

Pflanzliche Öle liefern Vitamine und essentielle Fettsäuren, die wir für das richtige Funktionieren unseres Körpers brauchen. Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöle sind wichtige Omega-3-Fettsäure-Lieferanten. Tierische Produkte liefern hingegen vermehrt gesättigte Fettsäuren und Cholesterin, die die Blutfette negativ beeinflussen können. Gemeinsam ist den beiden Fettquellen, dass sie eben Fett und damit Kalorien liefern. Es gilt daher immer Qualität vor Quantität.

### Tipps und Anregungen für weniger (besseres) Fett

- ✦ Versuchen Sie den Fettgehalt Ihrer Speisen gezielt zu verringern und darüber hinaus bevorzugt hochwertige, pflanzliche Öle einzusetzen. Bedenken Sie: Kaltgepresste/native Öle können nur bedingt erhitzt werden. So verkohlt Kürbiskernöl schon bei 120 °C, Olivenöl ist aber bis 180°C beständig. Achten Sie deshalb immer auf die Eignung der Öle bei der Zubereitung bzw. auf den Rauchpunkt.
- ✦ Würzen Sie Ihre Gerichte mit Kräutern wie Rosmarin, Kerbel, Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum oder auch mit feurigen Gewürzen wie Ingwer, Paprika, Chili oder Pfeffer – denn Fett ist nicht der einzige Geschmacksträger in der Küche.
- ✦ Auch bei Milch und Milchprodukten lässt sich Fett einsparen. Bevorzugen Sie fettarme und möglichst naturbelassene Milch und Milchprodukte oder ersetzen Sie Fettreiches durch Fettarmes. So werden Cremesuppen oft mit Schlagobers angereichert, obwohl das nicht sein müsste. Auch Milch verfeinert die Suppe.
- ✦ Binden Sie Ihre Suppen und Saucen beispielsweise mit Kartoffeln, rote Linsen oder Getreideflocken anstelle einer fettreichen Einbrenn.
- ✦ Schöpfen Sie die Fettaugen von tierischen Suppen ab.
- ✦ Bereiten Sie Salatdressing selbst zu, verzichten Sie dabei aber auf Mayonnaise oder fettreiche Milchprodukte. Setzen Sie stattdessen Joghurt ein oder nutzen Sie die Vielfalt an hochwertigen Pflanzenölen.
- ✦ Bieten Sie anstelle von Pommes frites und Kroketten doch einmal Potatoe 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 magere Fleischsorten bzw. –teile und achten Sie auch auf die Zubereitung. Setzen Sie auch fettärmere Alternativen auf Ihren Speiseplan. Probieren Sie doch einmal ein gebratenes Naturcordon bleu oder ein mit Ei und Kräutern gebratenes Schnitzel anstelle des klassischen Wiener Schnitzels.
- ✦ Bevorzugen Sie Germ- bzw. Strudelteig gegenüber den fettreicheren Plunder- oder Blätterteig.
- ✦ Laibchen jeder Art können ohne Fettzugabe oder nur mit Öl bepinselt im Rohr oder Konvektomat sehr gut fettsparend zubereitet werden.

## Zucker

Es gilt: „Zucker bleibt Zucker“ – egal, ob Frucht-, Trauben-, Malz- oder Haushaltszucker, wichtig ist eine sparsame Verwendung! Andere Süßungsmittel wie Honig, brauner Zucker, Ahornsirup, u.a. bieten eine geschmackliche Abwechslung, sind aber von der Zusammensetzung her ähnlich dem Zucker und daher auch sparsam zu verwenden. So hat z. B. Honig zwar etwas weniger Kalorien als Haushaltszucker, aber die enthaltenen Mineralstoffe sind für unsere Ernährung vernachlässigbar. Man müsste 1,5 kg Honig essen, um die gleiche Menge Magnesium aufzunehmen wie in 100 g Himbeeren enthalten sind.

### Tipps und Anregungen für weniger Zucker

- ✦ Achten Sie auf den Zuckergehalt – besonders bei Desserts lohnt es sich, die Rezepturen von Zeit zu Zeit kritisch unter die Lupe zu nehmen und Zucker einzusparen. Versuchen Sie, bestehende Rezepturen Schritt für Schritt zu verändern. Sollte der Kuchen dann doch einmal zu wenig süß sein, kann man leicht mit Puderzucker nachsüßen – was nebenbei auch noch dekorativ aussieht.
- ✦ Bieten Sie häufiger Desserts auf Basis von Milchprodukten (z. B. Joghurt, Topfen, Bifidus-, Butter- oder Sauermilch) anstatt Kuchen oder anderer Mehlspeisen an, denn sie enthalten in der Regel viel weniger Zucker pro Portion.
- ✦ Passend zur kälteren Jahreszeit können auch Trockenfrüchte zum Süßen verwendet werden. Cranberries, Marillen, Zwetschken oder Rosinen in Kuchen, Cremes oder anderen Desserts verleihen schon eine gewisse Grundsüße. Trockenfrüchte enthalten neben Zucker auch jede Menge Mineralstoffe und sind deshalb von Vorteil.

## Salz

Ohne Salz geht in der Ernährung nicht viel. Wir brauchen die Bestandteile Natrium und Chlorid für zahlreiche lebenswichtige Vorgänge, z. B. bei der Regulation des Wasserhaushaltes. Auch das Jod, mit dem das Salz meist angereichert ist, wird vom Körper benötigt. Mehr als 6 g Salz sollten es pro Tag allerdings nicht sein, denn ein zu viel an Salz begünstigt Bluthochdruck und somit Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Nierensteine, Gastritis und Osteoporose. Oft ist es aber deutlich mehr Salz, das wir zu uns nehmen, besonders wenn man zu verarbeiteten Lebensmitteln greift. In Brot und Gebäck, Fleisch und Wurstwaren sowie in Käse kommen teils erhebliche Mengen vor.

### Weniger Salz ist g'sünder - Tipps und Anregungen für weniger Salz

- ✦ Wiegen Sie ab, wie viel Salz Sie bei den Gerichten verwenden und experimentieren Sie! Oft kann die Salzmenge deutlich reduziert werden, ohne dass der Geschmack darunter leidet.
- ✦ Viel Salz wird auch über Brot und Gebäck aufgenommen. Sprechen Sie mit Ihrem Bäcker, ob er nicht vielleicht weniger Salz beim Backen verwenden kann. Verkostungen zeigen, dass der Salzgehalt in Brot und Backwaren ohne Geschmackseinbußen um ca. 15 Prozent verringert werden kann.<sup>4</sup>
- ✦ Nachsalzen ist bei manchen Personen reine Gewohnheit. Versuchen Sie Ihre Gäste „umzulenken“, indem in den Menagen am Tisch auch getrocknete Kräuter oder Chillipulver angeboten werden anstatt nur Salz und Pfeffer. Eine weitere Möglichkeit ist es, die Menagen nicht direkt auf die Tische zu stellen, sondern z. B. bei der Essensausgabe zu platzieren. Somit wird die Gewohnheit des Nachsalzens verändert.

<sup>4</sup> <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/aktuelles/aktuelles-weniger-salz-ist-mehr.html>



- ◆ Gemeinsam mit Zwiebel, Knoblauch oder anderen Gewürzen wie Paprika, Ingwer oder Chili lassen sich würzige Gerichte zaubern. Denken Sie aber auch an Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Koriander, Thymian, Oregano, Basilikum oder Dill zum Würzen der Speisen. Dadurch kann Salz eingespart werden, ohne dass der Geschmack darunter leidet.

Und: Verwenden Sie nur jodiertes Speisesalz. Da Salz fast die einzige Jodquelle in unseren Breiten ist, sollten Sie darauf besonders Wert legen. Auch Meersalz sollte jodiert sein!

## Getränke

Der erwachsene Mensch besteht zu 50-60% aus Wasser. Es erfüllt wichtige Funktionen, schon bei zwei Prozent Flüssigkeitsverlust vermindert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Konzentration- und Reaktionsvermögen lassen nach. Starkes Durstgefühl, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung sind weitere Folgen.

Ideale Durstlöcher sind kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte. Grundsätzlich ist ein natürlicher Zuckergehalt gegenüber zugesetzten Zucker zu bevorzugen. Nicht empfehlenswert sind deshalb Nektar, Fruchtsaftgetränke, Fruchtsirup oder Limonaden, die nur mehr wenig Fruchtsaft, dafür aber reichlich zugesetzten Zucker enthalten. Für Kinder sind zudem Getränke mit Süßstoffen, Koffein, Teein, Alkohol sowie Getränke, die sogenannte Azofarbstoffe enthalten, nicht empfehlenswert.

### Tipps und Anregungen für gesunde Getränke:

- ◆ Bieten Sie zu jeder Mahlzeit geeignete Getränke an. Am besten stellen Sie Leitungswasser zur freien Entnahme bereit. Wie wäre es denn mit einem Trinkbrunnen oder einem Wasserspender?
- ◆ Denken Sie auch an die Getränkeautomaten, die bei Ihnen im Betrieb aufgestellt sind. Nehmen Sie das das Sortiment kritisch in Augenschein – gibt es genügend gesunde Alternativen im Angebot?  
Linktipp: In den [Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung](#) finden sich Infos zum optimalen Automatenangebot.

## Bio-Produkte

Ob Bio auch wirklich gesünder ist, darüber wird nach wie vor heiß diskutiert. Chemisch-synthetische Pestizide sind jedenfalls bei der Produktion von Bio verboten, genauso wie Gentechnik. 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 (aber: Glutamat ist auch in der Zutat Hefeextrakt vorhanden) vollständig verboten. Durch verschiedene Umweltaspekte ist Bio zudem klimafreundlicher, d. h. durch die Verwendung von biologisch produzierten Lebensmitteln schont man die Umwelt. Dies sind Argumente genug, um auch in der Großküche Bio-Produkte einzusetzen. Je mehr das Budget zulässt, desto besser. Die Verwendung von Bio-Produkten muss allerdings nicht immer mit einer Kostensteigerung einhergehen.





Die BIOFAIR II Studie belegt, dass eine Erhöhung des BIO-Anteils von bis zu 37% möglich ist, ohne das Lebensmittelbudget insgesamt zu belasten.<sup>3</sup> Die Umstellung auf weniger Fertigprodukte, geschickter Einkauf, der Austausch von einzelnen Komponenten statt einer Komplettumstellung und veränderte Speisenplanung lautet hier die Devise.

### Tipps und Tricks:

- ✦ Kaufen Sie Biogemüse und Bioobst kostengünstig in der Saison.
- ✦ Schließen Sie langfristige Liefervereinbarungen ab. Diese können zu einem „akzeptablen“ Preis verhelfen und bieten Ihnen und dem Biobauern Sicherheit.
- ✦ Entscheiden Sie sich für einzelne Komponenten und kaufen diese dann in größeren Mengen ein. Von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen werden beispielsweise gerne Milch und Milchprodukte aus biologischer Produktion gekauft.
- ✦ Möchten Sie auch Biofleisch verwenden, schrecken aber vor dem Preis zurück, dann versuchen Sie z. B. nicht nur die Edelteile zu kaufen. Erstellen Sie stattdessen das ganze Tier und verwerten Sie es vollständig. Natürlich ist dies aber nur möglich, wenn gewisse Voraussetzungen (Küchenausstattung, Wissen um die Zerlegung, ...) erfüllt sind. Leichter umzusetzen ist die regelmäßige Einplanung von kostengünstigen vegetarischen Gerichten, die das Biofleisch kostenmäßig „mittragen“ bzw. die Bevorzugung von Gerichten mit kleinerem Fleischanteil.
- ✦ Wird der Einsatz von Bioprodukten ausgelobt (z. B. über die Speiskarte, über die Website,...), dann muss der Betrieb sich auch biozertifizieren lassen! Hier gibt es nur eine Ausnahme, wenn verpackte Produkte direkt vor dem Gast geöffnet werden bzw. in der Verpackung an den Gast abgegeben werden. Ein Beispiel hierfür wäre eine Frühstücksecke, bei der man sich selbst das Biojoghurt, den Biosaft oder den Bioteebeutel nehmen kann.

Linktipp:

- ✦ Auf der [Website von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN](#) finden Sie Links, die Ihnen bei der Suche nach Biolieferanten helfen können.
- ✦ Informationen zur Zertifizierung finden Sie u.a. auf der Website von der SLK [www.bio-gastronomie.at/](http://www.bio-gastronomie.at/).

## 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. Das Fairtrade-Gütesiegel garantiert beispielsweise eine gerechte Bezahlung und verbessert dadurch die Lebens- und Arbeitsbedingungen von Bauernfamilien und ArbeiterInnen in Entwicklungsländern.

### Tipps und Anregungen:

- ✦ Verwenden Sie [Fairtrade-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung](#), sofern Bananen, Kaffee, Kakao, Orangensaft angeboten werden. Weisen Sie auf der Speisekarte darauf hin und zeigen Sie Ihr soziales Engagement! Möglicherweise ist auch ein Bio-Fairer-Aktionstag – wie er von Fair Styria mit der Landesbetriebskantine jährlich umgesetzt wird – etwas für Sie. [Hier](#) sind die Rezepte für einen solchen Aktionstag.

- ✦ Denken Sie bei Fairtrade auch an Heißgetränkeautomaten und den dort angebotenen Kaffee. Informieren Sie die Belegschaft aber vorab über die Umstellung bzw. über Fairtrade und sorgen Sie für Akzeptanz!  
Vom Österreichischen Gewerkschaftsbund gibt es einen kostenlosen Leitfaden für die Umstellung auf fair gehandelten Kaffee in Büros und Kantinen. [Link zum Leitfaden.](#)
- ✦ Gestalten Sie Ihren Speisesaal hell und gemütlich. 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 etwas 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 (auf Brandschutzbestimmungen Rücksicht nehmen).
- ✦ Sorgen Sie dafür, dass Ihre Gäste Ihnen eine Rückmeldung zum Essen geben können. Freuen Sie sich über positive Rückmeldungen und versuchen Sie Wünsche und Anregungen umzusetzen. Wie wäre es z. B. mit einer Feedback-Box, die anonym befüllt werden kann?
- ✦ Kommunikation und Information gehört zum guten Funktionieren einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung einfach dazu. Vielleicht ist es möglich, in Ihrer Einrichtung eine Pinnwand oder einen Infokasten zu installieren. Hier könnte man über Fairtrade und Bio sowie über andere Ernährungsthemen (Österreichische Ernährungspyramide, Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung, ...) informieren und damit auch zur Akzeptanz bzw. zur Wertschätzung des Speiseplanes beitragen.

## Ideen für gesunde Pausensnacks

Unterstützen Sie Ihre Essensgäste bei der gesünderen Wahl und bieten Sie gesunde Zwischenmahlzeiten an. Hier ein paar Beispiele für schmackhafte Pausensnacks:

- ✦ Saisonaler Obstsalat mit Joghurt oder Topfencreme.
- ✦ Obstkorb mit Obst der Saison: Im Herbst oder im Winter auch mit Trockenfrüchten, wie Zwetschken, Kletzen, Apfelinge usw.
- ✦ Weckerl und Brote mit Gemüseaufstrichen, wie z. B. Rote Rübenaufstrich, Karottenaufstrich oder Paprikaaufstrich.
- ✦ Auch Aufstriche wie Sonnenblumen- oder Kürbiskernaufstrich sowie Aufstriche mit Hülsenfrüchten (z. B. Linsen- oder Kichererbsenaufstrich) sind für den Pausensnack empfehlenswert.
- ✦ Peppen Sie Ihre Jausenweckerl doch einmal mit Kräutern (frisch oder tiefgekühlt je nach Verfügbarkeit und Saison) oder mit etwas frischem Kren auf.
- ✦ Energiereiche Lebensmittel wie Mehlspeisen, Süßigkeiten sowie zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden, Nektar, Fruchtsaftgetränke) sollten - wenn überhaupt - nur zurückhaltend angeboten werden, d.h. beim Buffet nicht in der ersten Reihe bzw. in unmittelbarer Augenhöhe der Essensgäste platzieren.

Linktipp: Erprobte und erfolgreiche Rezepte für gesunde Pausensnacks kann man sich auch auf der Website [„Unser Schulbuffet“](#) holen.

## Ideen für eine gesündere Hausmannskost

- ✦ Entschärfen Sie ein Menü à la Frittatensuppe, Wiener Schnitzel mit Pommes und Sachertorte! Beginnen Sie mit einer leichteren Suppe, z.B mit einer Gemüsecremesuppe. Als Beilage zum Wiener Schnitzel sollte dann etwas Fettarmes gereicht werden, z. B. Petersilienkartoffeln, Erbsenreis und/oder ein gemischter Salat. Zum Abschluss einen Schokopudding mit Obstgarnitur.
- ✦ Bereichern Sie traditionelle Gerichte mit Gemüse (Paprikawürfel im Gulasch, Putengeschnetzeltes mit Champignons und Zucchini-Stücken, Spinat-/Kräuterkäsespätzle etc.)
- ✦ Süßen Sie gezielt: Bei Desserts und Kuchenrezepten können leicht bis zu 1/3 des angegebenen Zuckers weggelassen werden. Und das ganz ohne geschmackliche Einbußen. Und sollte es doch einmal zu wenig süß sein, dann kann man ja immer noch nachsüßen (Staubzucker, Honig, etc.).

## Ideen für kinder- und jugendgerechte Speisen

- ✦ Mut zu neuen Gerichten: Besonders gut kommen Gerichte aus dem asiatischen Raum bei jungen Menschen an. Wie wäre es also mit einem Gemüse-Curry oder einer bunten Wok-Pfanne?
- ✦ Auch italienische Gerichte sind beliebt. Hier lassen sich leicht verschiedene Gemüsesorten verkochen, z. B. in einer Gemüselasagne, Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-Spiralen, Nudeln mit Broccoli-Käsesauce oder Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo.
- ✦ Fastfood-Ketten haben es vorgemacht, in Großküchen lässt es sich überaus gesund nachmachen: Wraps mit frischem Gemüse und fettarmen Zutaten.
- ✦ Der Trick mit dem Dip: Kinder reagieren besonders empfindlich auf bittere Geschmacksrichtungen, deshalb diese mit Hilfe eines Dips „maskieren“. Versuchen Sie Brokkoli, Karfiol & Co. vielleicht einmal mit einem Dip aus fettarmem Kräuterfrischkäse und etwas Joghurt zu servieren.
- ✦ Selbst gemachte Desserts können relativ kalorienarm und schnell zubereitet werden. Dies ist eine gute Möglichkeit, um den Süßhunger der Essensgäste gesünder abzufangen als mit Schokoriegeln & anderen Naschereien. Wer sagt zu Topfenockerln mit frischem Marillen-Erdbeeren-Obstsalat schon nein?!

Linktipp: Auf der [Projektwebsite von GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN](#) finden sich auch Rezeptideen speziell für Kinder bzw. für Schule und Kindergarten.