



## PROJEKT REKUK

Berufsbegleitende Weiterbildung in nachhaltiger  
Verpflegung und Küchenmanagement für  
Köche und Küchenchefs von Großküchen

# Modul Lebensmittelverwendung Übungsmappe



### Haftungsausschluss:

"Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben."

Vers. 2.0



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



R R R R R M M M M M A A A A A  
Ressourcen Management Agentur





## Urheberschaft und geistiges Eigentum von:

### Projektleitung:

#### **Ressourcen Management Agentur (RMA)**

Argentinerstr. 48 / 2. OG, 1040 Wien, Österreich, [www.rma.at](http://www.rma.at)

Hans Daxbeck, Nathalia Kisliakova, Alexandra Weintraud, Irene Popp, Nadine Müller, Stefan Neumayer, Mara Gotschim

### Projektpartner (in alphabetischer Reihenfolge):

#### **Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica (AIAB Liguria)**

Via Caffaro1/16 - 16124 Genua, Italien, [www.aiabliguria.it/](http://www.aiabliguria.it/)

Alessandro Triantafyllidis, Giorgio Scavino, Francesca Coppola

#### **Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Branišovská 1645/31A, České Budějovice 2, 370 05 Budweis, Tschechische Republik,  
[www.jcu.cz/?set\\_language=cs](http://www.jcu.cz/?set_language=cs)

Prof. Jan Moudry, Dr. Jan Moudry

#### **Thüringer Ökoherz (TÖH)**

Schlachthofstraße 8-10, 99423 Weimar, Deutschland, [www.oekoherz.de](http://www.oekoherz.de)

Sara Flügel, Franziska Galander



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



R R R R R M M M M M A A A A  
Ressourcen Management Agentur







**ÜBUNG 5:** Beschreiben Sie die Stärken, Schwächen, Chancen und Herausforderungen im Bezug auf die Verwendung von nachhaltigen Lebensmitteln (biologisch, frisch, regional, Verkleinerung der Fleischportion und saisonal).

(Teilnehmer können sich dabei auf ein Kriterium von Nachhaltigkeit beschränken oder eine allgemeinere Analyse vornehmen.)

<b>SWOT Analyse von der Umstellung nach nachhaltigen Kriterien</b>	
<b>Stärken</b>	<b>Schwächen</b>
<i>Individuell</i>	
<b>Chancen</b>	<b>Herausforderungen</b>

**ÜBUNG 6:** Durch welche Maßnahmen können Großküchen CO<sub>2</sub> Emissionen bei der Lebensmittelbeschaffung einsparen?

- Regionale Lebensmittel einsetzen → geringere Emissionen durch kürzere Transportwege
- Lebensmittel mit geringerem Verarbeitungsgrad verwenden (Salzkartoffel statt Pommes Frites)
- Lebensmittel aus biologischem Landbau bevorzugen






**ÜBUNG 09:** Beschreiben sie die Vor- und Nachteile vom Einkauf bei regionalen Produzenten, Großhändlern und anderen Quellen. Durch welche konkrete Maßnahmen könnten Sie die Verwendung von regionalen Lebensmitteln in Ihrer Küche erhöhen?

	Vorteile	Nachteile
<b>Produzent</b>		
<b>Großhändler</b>		
Andere		
<b>Konkrete Maßnahmen:</b>		

**ÜBUNG 10:** Was sind Gründe um saisonale Lebensmittel zu kaufen?

- Frisch
- Optimaler Mineral und Nährstoffgehalt (kein Verlust durch Lagerung)
- Preisvorteil
- Aromatisch

**ÜBUNG 11:** Saisonales Obst und Gemüse: Tragen sie die zehn am häufigsten verwendeten Obst und Gemüsesorten in die Liste ein, informieren Sie sich über Preise innerhalb und außerhalb der Saison. Markieren sie Obst und Gemüse welches lokal produziert wird.

<b>Saisonkalender von Obst und Gemüse</b>			
<b>Name</b>	<b>Saison von – bis (Monate)</b>	<b>Preis außerhalb der Saison</b>	<b>Preis während der Saison</b>
individuell			






**ÜBUNG 16:** Geben Sie Gründe an warum biologische Lebensmittel normalerweise teurer als konventionell produzierte Lebensmittel sind.

- Geringere Besatzdichten (weniger Tiere/ Fläche)
- Geringerer Ertrag
- Längere Wachstumszeiten
- Enthalten Kosten für den Umweltschaden den bei konventionellen Lebensmitteln die Allgemeinheit trägt

**ÜBUNG 17:** Vergleichen Sie anhand der Tabelle die Kosten einer Fertig - Pizza mit einer frisch zubereiteten Pizza aus eigener Produktion

Kostenfaktor	Conv. Pizza	Pizza, frisch	Umrechnungsfaktor (Beispiel)	Kosten Conv.	Kosten Frisch
Arbeitszeit in min/kg	individuell		€ 11,58/Stunde		
Energie in kWh/kg			3,437 Cent/kWh		
Einkaufskosten	3 – 6 Euro		€/kg		
Gesamtkosten/kg					







## Wissensüberprüfung

1. Das Konzept der nachhaltigen Entwicklung, & das Konzept der Nachhaltigkeit.
2. Ökologische, soziale und ökonomische Aspekte der Nachhaltigkeit.
3. Die Prinzipien nachhaltiger Landwirtschaft.
4. Anforderungen an regionale Produkte.
5. Vorteile von regionalen Lebensmitteln.
6. Begriff der Saisonalität.
7. Vorteil der Verwendung von saisonalen Lebensmitteln?
8. Nutzen von regionalen und saisonalen Lebensmitteln für die Gesellschaft?
9. Definition von biologischen Lebensmitteln.
10. Grundprinzipien des Pflanzenanbaus in biologischen Anbausystemen.
11. Artgerechten Tierhaltung in Biologischer Landwirtschaft.
12. Unterschiede zwischen biologischer und konventioneller Produktion.
13. Gesetzliche Grundlagen zur Produktion von biologischen Lebensmitteln in der EU.
14. Qualitätsunterschiede zwischen biologischen und konventionellen Lebensmitteln.
15. Sensorische Eigenschaften von Bio-Lebensmitteln.
16. Technologische Qualität der konventionellen und biologischen Produktion.
17. 18. Hygienische Qualität von biologischen und konventionellen Lebensmitteln.
18. Faktoren die die Qualität von Lebensmitteln tierischen Ursprungs beeinflussen.
19. Standards für biologische Lebensmittel. Welche Organisation setzt sie um?
20. Kennzeichnung von biologischen Lebensmitteln.
21. Prinzipien der Verarbeitung für biologische Lebensmittel.
22. Nachhaltige Lagerung und Transport.
23. Verbotene Techniken und Hilfsstoffe bei biologischer Produktion.
24. Biologische Lebensmittel in Supermärkten und auf Wochenmärkten.

## Themen für individuelle Bearbeitung- Beispiele

(Teilnehmer können aus den Kursinhalten gerne auch ein eigenes Thema wählen)

1. Überblick über die Kenntnis grundlegender Konzepte der Lebensmittelproduktion.
2. Bewertung der Unterschiede in der sensorischen Qualität ausgewählter regionaler, saisonaler, biologischer Produkte mit konventionellen Produkten.
3. Bewertung n der sensorischen Eigenschaften ausgewählter biologischer Produkte auf den Konsumenten.



4. Vorschlag der technologischen Qualitätsparameter für ausgewählte Bio-Produkte.
5. Strategie zur Erweiterung des Marktes mit regionalen, saisonalen und ökologischen Produkten in Zusammenarbeit mit regionalen Produzenten.
6. Saisonale Verfügbarkeit ausgewählter regionaler Lebensmittel.
7. Preisspannen zwischen ausgewählten konventionellen und biologischen Lebensmitteln.
10. Möglichkeiten einen nachhaltigen Konsum von Lebensmitteln zu fördern.