



Modul

Nachhaltiger Speiseplan

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."



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



Vers. 2.0

Lehrziele

- Die Bedeutung eines nachhaltigen Speiseplans für Großküchen und Konsumenten darlegen
- Kompetenzen für die eigenständige Planung und Umsetzung eines nachhaltigen Speiseplans durch Speiseplananalyse, Optimierung von Speisen, Anpassung von Rezepten nach Saison und Probekochen
- Darlegen von Hintergründen, Zusammenhängen und möglicher Maßnahmen zur Gestaltung eines nachhaltigen Speiseplans
- Kennenlernen der zu berücksichtigenden Kriterien bei der Erstellung eines nachhaltigen Speiseplans



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
this project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Inhalt

- 1) Grundlagen und Voraussetzungen
- 2) Optimierte Speisen und Rezepte nach der Saison
- 3) Analyse der Speisepläne und Probekochen, Maßnahmen und Wirkungen



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice





1. Grundlagen und Voraussetzungen



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
this project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Kriterien für einen nachhaltigen Speiseplan

- Berücksichtigung der Kriterien einer Nachhaltigen Lebensmittelverwendung:
 - **Saisonale**
 - **Regionale**
 - **Biologische Lebensmittel**
- Einsatz frischer Lebensmittel
- Reduzierter Fleischeinsatz
- Optimierung der Portionsgrößen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Möglichkeiten, den Speiseplan anzupassen

Saisonalität:

- Einführung von Spezialitätenwochen
- An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne
- „Gemüse des Monats“
- Wintergemüse

Regionalität

- Traditionelle Menüs mit regionalen Zutaten
- Einsatz von Vielfaltssorten



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



Möglichkeiten, den Speiseplan anzupassen

Frische Lebensmittel

- Bevorzugung einer frischen Speisenzubereitung

Reduzierung des Einsatzes von Fleisch

- Kleinere Fleischportionen
- Ersatz des Fleischanteils
- Unterschiedliche Menülinien

Optimierung der Portionen

- Portionsgröße
- Auswahl des richtigen Ausgabesystems



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Saisonalität - Spezialitätenwochen

Es bietet sich an, saisonale, regionale oder BIO-Lebensmittel dann einzusetzen, wenn sie frisch verfügbar und somit geschmacklich am Besten sind.

Spezialitätenwochen sind eine willkommene Möglichkeit, den Speiseplan zu „unterbrechen“, Menüs vielseitiger zu gestalten und um auf regionale und saisonale Spezialitäten Rücksicht zu nehmen.



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur

RRNNMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Quelle: CCo Common Creatives

Saisonalität - Spezialitätenwochen

- **Im Frühling (März bis Juni)**
Spargel, Wildkräuter, Salate und Bärlauch
- **Im Sommer (Juni bis September)**
Paradeiser, Zucchini, Fisolen, Mangold
- **Im Herbst (September bis Dezember)**
Wild, Gansl, Kürbis, Kraut, Kohl, Herbstsalate, Fenchel, Karfiol
- **Im Winter (Dezember bis März)**
Karpfen, Pastinaken, Rote Rüben, Kohlsprossen, Schwarzwurzeln und Maroni



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Saisonalität – An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne

Der **Sommer- und Winterspeiseplan** ergänzt den im 6-8 Wochenrhythmus wiederkehrenden Speiseplan, indem auf die zeitliche Verfügbarkeit der Lebensmittel vor Ort Rücksicht genommen wird.

Bei **vierteljährlich** angepassten Speiseplänen gelingt diese Anpassung noch effizienter.



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Gemüse

Saisonkalender. Obst & Gemüse ganz frisch.

Wann wächst was in Österreich?



Der Geschmack unserer Heimat ist vielfältig und einmalig. Jedes Obst und Gemüse wächst zu seiner Saison. Für Ihren täglichen Einkauf, von unseren heimischen Bio-Bauern frisch geerntet.

Obst

FRISCH LAGER

	JÄN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Rhabarber												
Erdbeere												
Kirsche												
Ribiseln												
Himbeere												
Stachelbeere												
Marille												
Brombeere												
Heidelbeere												
Pfirsich												
Zwetschke												
Apfel												
Birne												
Weintraube												
Quitte												

	JÄN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Kresse												
Zwiebel, Schalotte												
Karotte												
Erdapfel												
Sellerie												
Rote Rübe												
Bärlauch												
Spargel												
Petersilie, Dill												
Schnittlauch												
Radieschen												
Rucola												
Salate												
Vogelsalat												
Gurke												
Radicchio												
Kohlrabi												
Paradeiser												
Fenchel												
Spinat												
Porree												
Erbsen												
Stangensellerie												
Knoblauch												
Kraut												
Blaukraut												
Fisolen												
Karfiol												
Brokkoli												
Wirsing												
Chinakohl												
Mangold												
Zucchini												
Kürbis												
Mais												
Melanzani												
Rettich												
Wurzelpetersilie												
Pastinake												
Paprika												
Kohlsprossen												
Schwarzwurzel												
Meerrettich												
Topinambur												

Saisonalität – An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne

An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne machen nur Sinn, wenn beim Lebensmitteleinkauf auf Regionalität und Saisonalität Rücksicht genommen wird.

An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne stoßen vor allem in jenen Zeiträumen an ihre Grenzen, in denen die regionale Landwirtschaft nur begrenzt Lebensmittel anbieten kann.



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Saisonalität – An die Jahreszeiten angepasste Speisepläne

Vorteile zeitlich angepasster Speisepläne

- Ausgewogenere, abwechslungsreichere Ernährung durch größere Produktvielfalt.
- Qualität frischer, regionaler und saisonaler BIO-Lebensmittel ist höher.
- Reduktion von CO₂-Emissionen (aus Import und Anbau nicht-saisonaler Lebensmittel).



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Saisonalität - Gemüse des Monats

Das „**Gemüse des Monats**“ stellt eine gut geeignete Marketinginitiative dar, um die Berücksichtigung eines saisonalen Speiseplans zu bewerben.

In Kindergärten/Schulen kann zusätzlich eine Einbindung in den Unterricht erfolgen.



Quelle: CCo Common Creatives



Quelle: CCo Common Creatives



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Regionalität - Vielfaltssorten

Am Anfang des Jahrhunderts gab es noch ~ 2.000 Apfelsorten, während man heute nur noch max. 20 Sorten in den Supermärkten finden kann

Vielfaltssorten können für Abwechslung im Speiseplan sorgen. Zudem zeichnen sie sich häufig durch einen besonders guten Geschmack aus und sorgen für optisch ausgefallene Gerichte.



Quelle: CCo Common Creatives



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Regionalität - Vielfaltssorten

AMARANTH



ab September
Gut geeignet als
Beilage, in Salaten
oder zum backen

PASTINAKE



September und Oktober
Eignet sich gut für
Suppen und Gemüse

TOPINAMBUR



winterfest
Eignet sich hervorragend
für Suppen und als
Gemüse

DINKEL



ab August
Eignet sich zum backen
und als Beilage

Bildquellen: Amaranth (www.gourmet-versand.com), Topinambur („Earendil - Eigenes Werk“), Pastinake (www.gartenrot.com), Dinkel (<http://www.strobl-naturmuehle.com/german/bio/dink.htm>)

Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Quelle: Projekt UMBESA 2014, RMA

16



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Regionalität – Speisen aus regionalen Zutaten



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
 2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Jihočeská univerzita
 v Českých Budějovicích
 University of South Bohemia
 in České Budějovice



FrISChe Lebensmittel

Vorteile von frischen Lebensmitteln:

- frisches Kochen erweist sich häufig, trotz des erhöhten Arbeitsaufwandes, als deutlich günstiger, verglichen mit dem Einsatz von Fertigprodukten
- verminderter Energieverbrauch durch weniger Verarbeitungsprozesse
- geringere CO₂ – Emissionen durch das geringere Transportaufkommen
- geringeres Verpackungsaufkommen
- besserer Geschmack
- keine Konservierungsstoffe



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme
this project has been funded with support from the European Union
this website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained th

Ressourcen Management Agentur

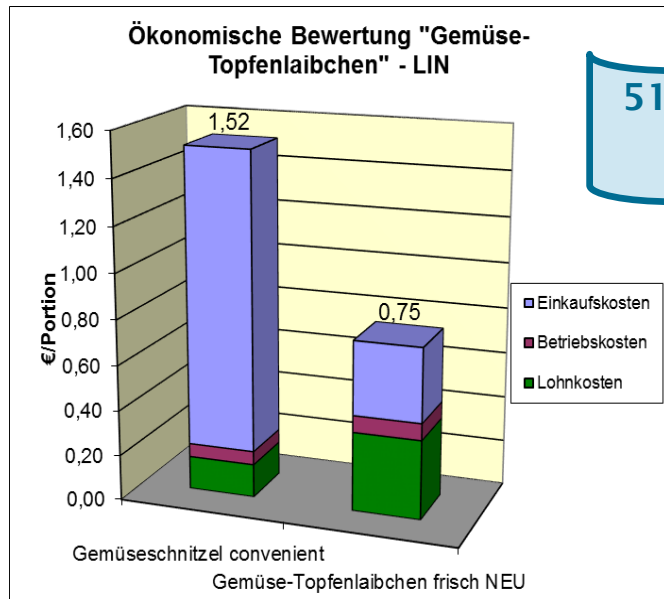


Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



FrISChe Lebensmittel -

Gemüseschnitzel (convenience) vs. Gemüse-Topfenlaibchen, (frisch gekocht)



51% geringere Kosten



Fotos: RMA

- BIO-Anteil = 87 %
- FrISChe-Anteil = 97 %
- Österreich-Anteil = 94 %

→ QUALITÄTSSTEIGERUNG

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Verarbeitungsgrad der Lebensmittel

Definition: Fertigprodukte bzw. Convenience-Produkte (convenience engl. = Bequemlichkeit), sind Produkte bei denen der Hersteller bestimmte Be- und Verarbeitungsschritte übernimmt

Merkmale von Fertigprodukten

- Fertigprodukte sind deutlich teurer als selbst zubereitete Speisen
- Zusatzstoffe (Konservierung und Geschmacksverstärkung) sind in Fertigprodukten enthalten
- Aufgrund der zahlreichen Verarbeitungsschritte von Fertigprodukten, verursachen sie höhere CO₂-Emissionen als frisch gekochte Lebensmittel



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Convenience - Verarbeitungsstufen

Conveniencestufe	Grad	Definition	Beispiele
Grundstufe	0 %	Vorbereitung muss noch in der Küche erfolgen	Zerlegen von Tierhälften, Backen von Brot
Küchenfertig	15 %	Lebensmittel müssen vor dem Garen noch vorbereitet werden	Fisch, zerlegtes Fleisch, unvorbereitetes Gemüse
Garfertig	30 %	Ohne Vorbereitung zu garen	Filet, Teigwaren, TK-Gemüse
Mischfertig	50 %	Durch Mischung verschiedener Lebensmittel werden fertige Speisen hergestellt	Salatdressing, Kartoffelpüree Pulver
Regenerierfertig	100 %	Nach Wärmezufuhr sind die Speisen verkaufsfähig	Fertiggerichte (einzelne Komponente oder fertige Menüs)
Verzehrfertig	100 %	Zum sofortigen Verzehr geeignet	Brot, Gebäck, Matjes, Tomatenmark

Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Verarbeitungsgrad der Lebensmittel

Voraussetzungen für den Einsatz frischer Lebensmittel :

Um frische Lebensmittel anstelle von Fertigprodukten einzusetzen, müssen die Verfügbarkeit von Küchengeräten und Räumlichkeiten sowie die Zeit- und Personalressourcen, die zur Verarbeitung frischer Lebensmittel benötigt werden, gegeben sein.



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Reduzierter Fleischeinsatz

„Massentierhaltung verpestet Böden und macht das Wasser teuer. Alle schweigen, Hauptsache, das Fleisch ist billig.“
Zeit, Juni 2017

Die **Nutztierhaltung** hat vielfältige negative Umweltauswirkungen:

- Methan und CO₂-Emissionen → Klimawirksam
- das Ausbringen von Wirtschaftsdünger (Gülle, Festmist) belastet das Grundwasser
- Landwirtschaftliche Flächen werden zur Futtermittelproduktion statt zur Lebensmittelproduktion genutzt
- Soja, das als Futtermittel in der Rinderzucht verwendet wird, kommt zum Großteil aus Südamerika → dafür wird Regenwald abgeholzt

Quelle: Projekt UMBESA 2014, RMA



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Reduzierter Fleischeinsatz

Das Thema “Fleisch” ist in der Gemeinschaftsverpflegung sehr sensibel. Gerade Änderungen im Fleischangebot müssen vor der Realisierung von Maßnahmen den VerpflegsteilnehmerInnen kommuniziert werden.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, den Fleischkonsum zu reduzieren:

- Fleischspeisen durch vegetarische Alternativen ersetzen: der Fleischersatz sollte überwiegend durch pflanzliche Lebensmittel stattfinden und nicht durch tierische Produkte wie beispielsweise Käse erfolgen
- kleinere Fleischportionen
- Fleischanteil in Strudel, Eintöpfen etc. durch Gemüse ersetzen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



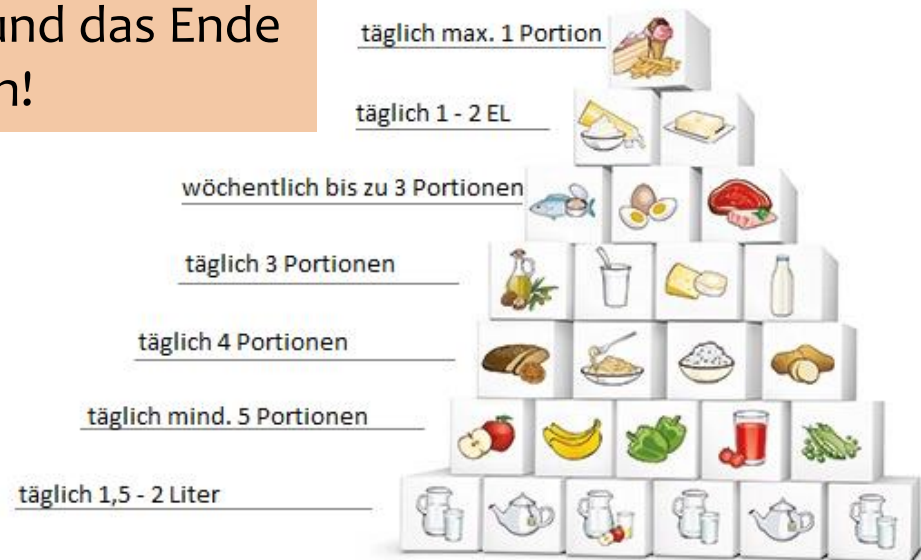
Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Optimierung der Portionsgröße

Nicht unser Sättigungsgefühl sagt wann wir aufhören sollen zu essen, sondern unsere Augen, die den leeren Teller sehen und das Ende der Nahrungsaufnahme signalisieren!

Die Ernährungspyramide verwendet als Maßeinheit die eigene Hand: 1 Hand = 1 Portion



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Optimierung der Portionsgröße

Die Portionsgröße sollte sich zudem auch nach dem Energiebedarf der VerpflegungsteilnehmerInnen richten:

Laut Auswertungen des Österreichischen Ernährungsberichts 2017 beträgt der tägliche Energiebedarf eines Menschen, in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und Bewegungsausmaß ca. 1800-2500 kcal.



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Quelle: Österreichischer Ernährungsbericht 2017

Optimierung der Portionsgröße

Auch die Essensausgabe hat Einfluss darauf, wie die Mahlzeit wahrgenommen wird. Bei der Auswahl eines Ausgabesystems sollten die Bedürfnisse der Zielgruppe und die räumlichen Gegebenheiten berücksichtigt werden:

Schöpfsystem

Vorteile

- Die Portionsgröße kann individuelle an die Bedürfnisse der Kunden angepasst werden

Nachteile

- Eine entsprechende Vorratshaltung ist notwendig, da Portionen variieren -> Lebensmittelabfälle
- Wartezeiten bei der Speisenausgabe



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Optimierung der Portionsgröße

Tablettsystem

Vorteile

- Gut für Kundinnen mit eingeschränkter Mobilität
- Tablettts können individuell bestückt werden (diätische Anforderungen)

Nachteile

- Zusätzlicher Aufwand für die Erfassung der Wünsche und Bestückung der Tablettts
- In Verbindung mit Cook & Chill führt dies zu einem höheren Energiebedarf



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Schlussfolgerungen

Eine nachhaltige Anpassung des Speiseplans anhand der gegebenen Kriterien erfordert:

- die Auswahl der Speisen an die jahreszeitliche Verfügbarkeit der Lebensmittel anzupassen
- Vermehrtes Angebot an regionale und saisonale Speisen
- den Einsatz von BIO – Lebensmitteln
- Anpassung der Portionsgröße
- Einen reduzierten Fleischeinsatz
- das Kochen mit frischen Lebensmitteln (Convenience - Anteil senken)



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice





2. Optimierte Speisen & Rezepte nach Saison



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Inhalt



Optimierte Speisen



Rezepte nach Saison



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Quelle: CCo Common Creatives³¹

Speisenoptimierung frisch vs. convenience

**Gemüseschnitzel convenience
vs.
Gemüse-Topfenlaibchen frisch**

➤ **KRITERIUM: FRISCH**



Quelle: RMA, 2014



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

RMA
Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Speisenoptimierung frisch vs. convenience

CONVENIENT



Karton wird geöffnet



Laibchen werden gebacken

FRISCH



Masse wird hergestellt, Laibchen werden geformt und anschließend gebraten.

Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

Quelle: Projekt UMBESA 2014, RMA



Warum frisch Kochen?

- Einsatz von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln
- Ausgewogene Ernährung
- Geringere Nährstoffverluste
- Schonung des Klimas
- Wirtschaftliche Vorteile
- Vielfältiger Geschmack
- Den Fett- Zucker- und Salzgehalt selber bestimmen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz



Speisenoptimierung biologisch vs. konventionell



Ausgangsspeise:
ZWIEBELROSTBRATEN
mit Bandnudeln

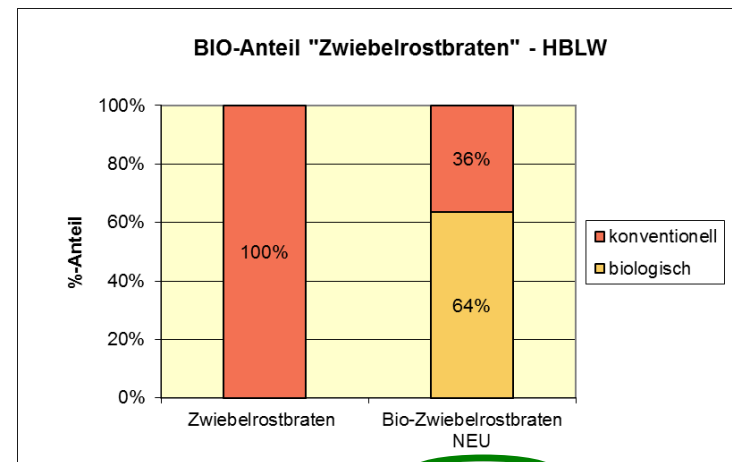
Nachhaltige Speise:
BIO-ZWIEBELROSTBRATEN
mit Bandnudeln

Hauptzutaten (10 Portionen)

1 kg Rindsschnitzel
1 kg Zwiebel blond
1 l Wasser
100 g Bratcreme
103 g Creme Legere
500 g Weizenmehl glatt
52 g Sauerrahm

Hauptzutaten (10 Portionen)

1 kg BIO-Rindsschnitzel
1 kg BIO-Zwiebel blond
1 l Wasser
100 g Bratcreme
103 g Creme Legere
500 g BIO-Weizenmehl glatt
52 g BIO-Sauerrahm



Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

+ 64% BIO Anteil



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Tiere aus biologischer Tierhaltung

- haben mehr Platz
- dürfen langsamer wachsen
- erhalten Zugang zur Weide
- werden weniger schmerzhaften Eingriffen unterzogen
- Futter kommt aus biologischer Landwirtschaft



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Warum biologische Lebensmittel ?

- BIO – Lebensmittel enthalten weniger Pestizidspuren und Umweltgifte
- BIO – Landwirtschaft schont das Grundwasser und den Boden
- BIO – Gemüse enthält meist weniger Nitrat



Quelle: CCo Creative Commons



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Speisenoptimierung Gemüse vs. Fleisch



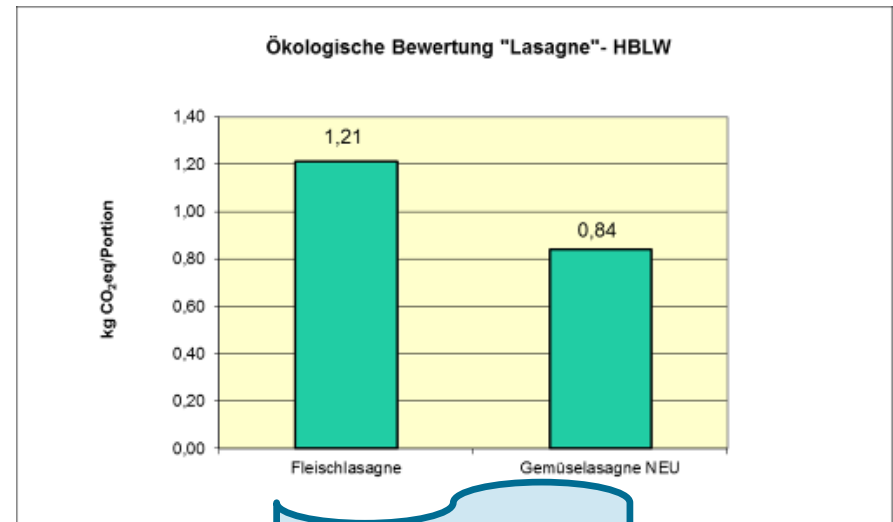
Fleischlasagne vs. Gemüselasagne

Ausgangsspeise FLEISCHLASAGNE

600 g Lasagneblätter
1 kg Tomatenmark
1 l BIO-Milch
700 g Faschiertes vom Rind
500 g BIO-Zwiebel
220 g Pizzakäse
500 g BIO-Knoblauch

Nachhaltige Speise GEMÜSELASAGNE

700 g Lasagneblätter
2,5 kg Tomatenmark
1 l BIO-Milch
700 g BIO-Zwiebel
700 g BIO-Zucchini
350 g Pizzakäse
700 g Melanzani



Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

- 31% CO₂
Emissionen

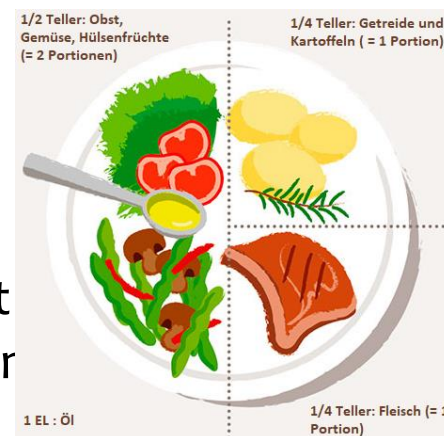


Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Warum den Fleischkonsum reduzieren?

- Ein reduzierter Fleischeinsatz (bei Substitution durch pflanzliche Lebensmittel) leistet einen Beitrag zum Klimaschutz.
- Die Viehhaltung ist global für rund 18 % aller Treibhausgasemissionen verantwortlich.
- Die Anpassung der angebotenen Fleischportionen stellt einen ersten Schritt zu einer gesunden und nachhaltiger Ernährung dar.
- Maximal ein Drittel des Tellers sollte für Eiweißlieferanten wie Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte bestimmt sein.



Quelle: www.precon.at



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Rezepte nach Saison



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Kriterien nachhaltiger Rezepte

Um nachhaltige Rezepte zu entwickeln, müssen vorab einige Überlegungen bezüglich der Kriterien gemacht werden:

- Wann gilt eine Speise als regional, saisonal oder biologisch?
- Wann hat eine Speise einen reduzierten Fleischanteil?
- Ab wann gilt eine Speise/ Lebensmittel als Fertigprodukt?
- ...



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Rezepte Frühling

Suppen:

Bärlauch-Dinkelsuppe, Frühlingszwiebelsuppe, Karottencremesuppe, Kressesuppe, Kartoffel – Chicoree Cremesuppe

Salate:

Vogelersalat mit Joghurtdressing, Chicoree - Salat

Hauptspeisen:

Grünkern-Kartoffelauflauf, Gerstenlaibchen, Penne mit Spargel, Bärlauchpalatschinken



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Frühlingsrezept Kartoffelcremesuppe



Zutaten für 4 Personen

400g Kartoffeln
1l Wasser
50g Karotten
40g Mehl glatt
50g Sellerie
50g Lauch
20G Butter
125g Rahm
Gewürze: Salz,
Pfeffer, Majoran

Quelle: Klimaschlau Rezepte - Frühling



Quelle: CCo Creative Commons



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Rezepte Sommer

Suppen:

Buchweizencremesuppe, Erbsenpüreesuppe, Lauchsuppe mit Croutons

Salate:

Gurkensalat, Krautsalat, Lollo Rosso mit Honig-Senf Dressing, Wildkräutersalat mit Balsamicodressing

Hauptspeisen:

Hirseauflauf, Polentaauflauf mit Tomaten-Paprika Ragout, gefüllte Kohlrabi, Karfiollaibchen, Spinatnockerl



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Sommerrezept Zucchinilasagne



Zutaten für 4 Personen

200g Lasagneblätter
600g Zucchini
200g Paradeiser
gewürfelt
400g Käse
60g Mehl
250g Milch
2 Eier
60g Butter

Quelle: Klimaschlau Rezepte - Frühling



Quelle: CCo Common Creatives



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Rezepte Herbst

Suppen:

Kürbiscremesuppe, Maronischaumsuppe, Karfiol-Hirschesuppe

Salate:

Hüttenkäse-Gemüse Salat, Radieschensalat, Sauerkraut-Apfelsalat

Hauptspeisen:

Champignonlaibchen, Nudeln mit Kürbisragout, Krautfleckerl, Polenta mit Eierschwammerl, Eier-Spinat-Ragout mit Petersilienkartoffel



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Herbstrezept

Pasta mit Brokkoli-Mandelsauce



Zutaten für 4 Personen

20g Mehl glatt
40g Butter
400ml Milch
300g Brokkoliröschen
20g Mandeln
40g Gorgonzolakäse
40ml Schlagobers
400g Spaghetti

Quelle: Klimaschlau Rezepte - Frühling



Quelle: CCo Common Creatives

47



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Rezepte Winter

Suppen:

Gersten-Lauch Suppe, Schwarzwurzelcremesuppe, Selleriesuppe

Salate:

Linsensalat, Rotkrautsalat, Bunter Bohnensalat, Karotten-Orangen-Apfel-Rohkost, Waldorfsalat – Apfel-Sellerie-Nuss

Hauptspeisen:

Krautpalatschinken, Brokkolirouladen, Haferflocken-Selleriepuffer, Wirsingpäckchen mit Frischkäsefüllung, Erdäpfellasagne



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA



Winterrezept

Zutaten für 4 Personen

3 Frühlingszwiebeln
350g
Schwarzwurzeln
1 EL Öl
250g Risottoreis
100ml Weißwein
800ml Gemüsebrühe
2 EL Frischkäse
1 EL Meerrettich
Salz

Quelle: Prima Klima Kochbüchle



Quelle: Prima Klima Kochbüchle



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Schlussfolgerungen

- Frisch Kochen anstelle des Einsatzes von Fertigprodukten
- Weniger Fleisch und mehr Gemüse am Speiseplan (vegetarische/vegane Menülinie, Salatbuffet)
- Erhöhung der BIO - Speisen
- Saisonale Gerichte anbieten (Spezialitätenwochen)



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



3. Analyse der Speisepläne & Probekochen, Maßnahmen & Wirkungen



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Commission. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Methodik – Analyse der Speisepläne

Die Speisepläne werden bezüglich der Kriterien

- Lebensmittelverwendung (biologische, saisonale, regionale Lebensmittel)
- Zubereitung der Speisen mit frischen Lebensmitteln
- Reduzierung des Einsatzes von Fleisch
- Optimierung der Portionsgrößen

..... analysiert.



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Thüringer
ökoherz

AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

Methodik – Analyse der Speisepläne

Auswertung der Speisepläne nach Produktionsart (biologisch/konventionell)

Eine Speise wird dann als biologisch ausgewiesen, wenn die Hauptkomponente aus biologischer Landwirtschaft stammt. Als Beispiel sind hier Kartoffeln im Kartoffelauflauf, Nudeln in Nudelgerichten oder Fleisch in Fleischgerichten zu nennen.

Auswertung der Obst- und Gemüsespeisen nach Saisonalität

Eine Speise ist saisonal, wenn die Hauptkomponente der Speise saisonal ist.



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Methodik – Analyse der Speisepläne

Um die Speisepläne analysieren zu können, muss erst deren IST-Stand erhoben werden. Dazu muss eine detaillierte Datenerhebung durchgeführt werden:

- Erfassung der Portionsgrößen in kg
- Erfassung der einzelnen Portionsbestandteile in kg (Hauptkomponente, Beilagen, Salat, Saucen, etc.)
- Erhebung der saisonalen, regionalen, biologischen, vegetarischen Anteile und Fleischanteilen sowie Angaben über die eingesetzte Fleischart



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

Analyse der Speisepläne

SPEISEANALYSE

- Wie hoch ist der Anteil an Fleischspeisen?
- Wie hoch ist der Anteil an BIO-Speisen?
- Wie hoch ist der Anteil an saisonalen Obst- und Gemüsespeisen?



Wildlachsfilet natur MSC, Wildreis und Gemüse
Krankenhaus Hietzing Quelle: Projekt EnKü 2017, RMA

Analyse der Hauptspeisen

Beispielküche

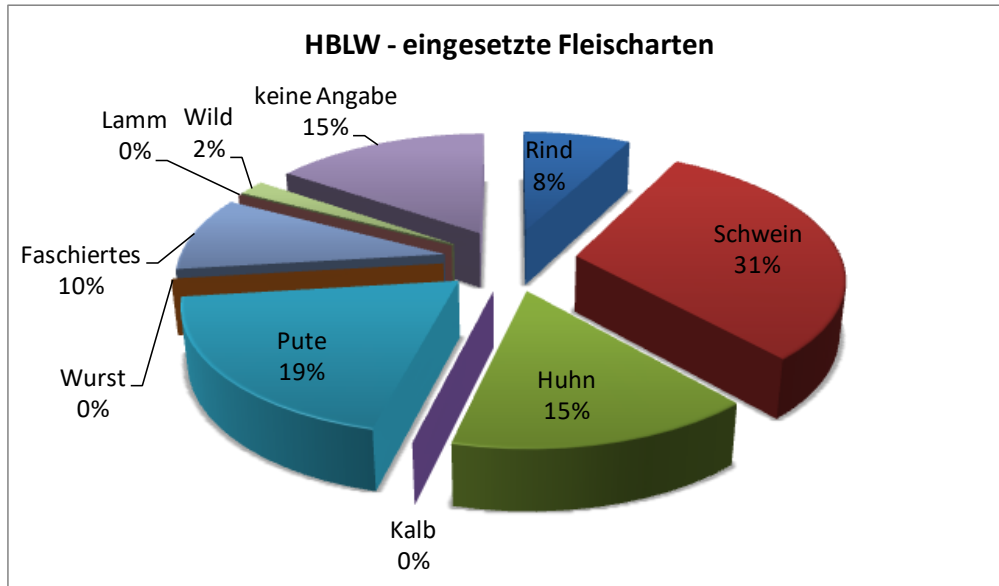


Einzig teilnehmende Großküche, die so viele vegetarische Gerichte anbietet (Durchschnitt an vegetarischen Gerichten liegt bei 36 %).

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Eingesetzte Fleischarten

Beispielküche



- Schweinefleisch wird am häufigsten eingesetzt.
- Der geringe Einsatz von Rindfleisch ist aus Sicht des Klimaschutzes sehr günstig (kg Rindfleisch: 12,50 kg CO₂; Schweinefleisch: 4,72 kg CO₂).

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

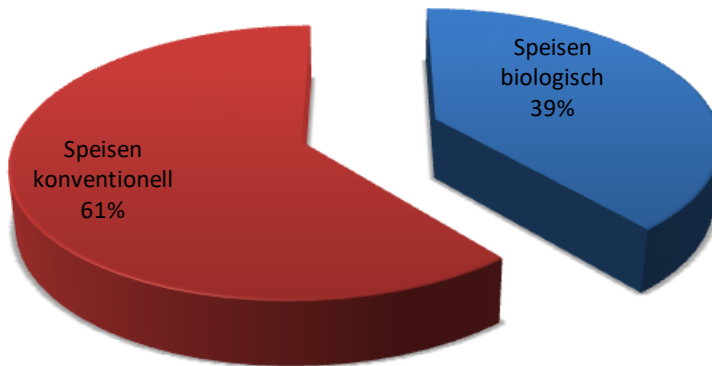
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

BIO-Speisen

Beispielküche

HBLW - Speisen nach Produktionsart



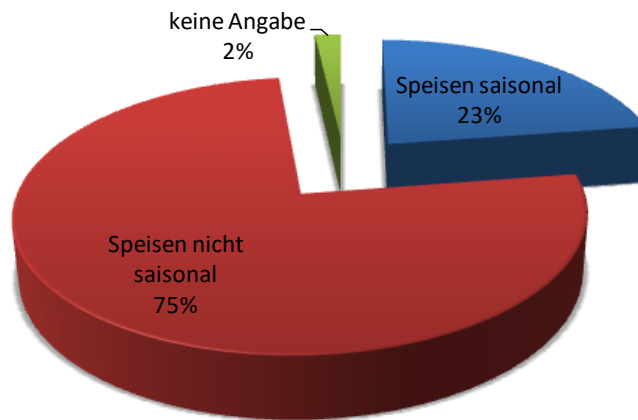
Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

- Eine Speise (= Gericht + Beilagen) wird als BIO ausgewiesen, wenn die Hauptzutat aus biologischer Landwirtschaft stammt.
- Sehr hoher Anteil an BIO-Speisen in der HBLW, der Durchschnitt liegt bei 11 %.

Saisonale Speisen

Beispielküche

HBLW - saisonale Obst- und Gemüsespeisen

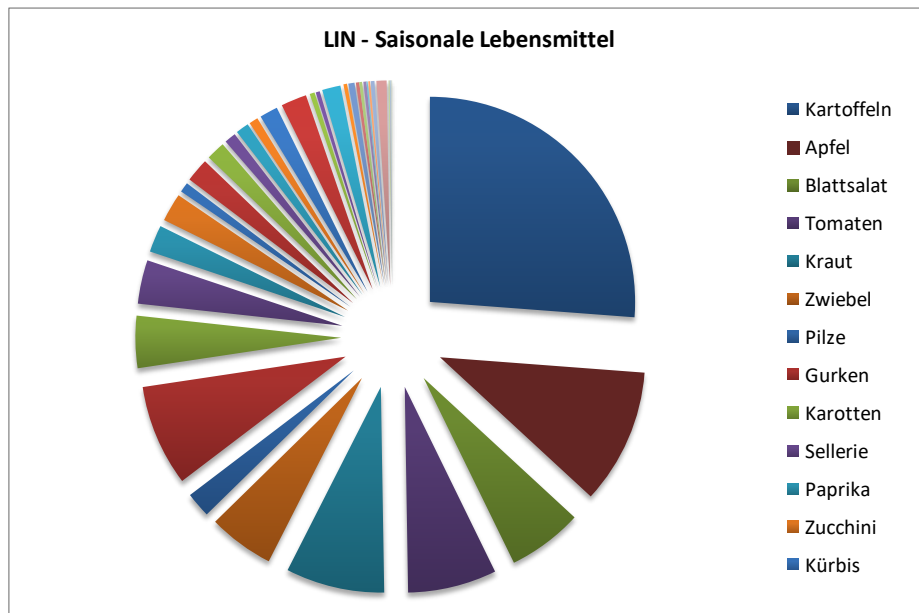


- Eine Speise wird als SAISONAL ausgewiesen, wenn die Hauptzutat in der Saison verwendet wurde.
- Der Anteil an saisonalen Speisen liegt bei 23 %. (Durchschnitt: 18 %; höchster Anteil in der Betriebsküche Land OÖ bei 29 %)

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014 *k.A. = keine Angabe: z.B. bei ungenauen Angaben wie z.B. „Fruchtjoghurt“

Wie hoch ist der Einsatz saisonaler Lebensmittel?

Beispielküche



Die Grafik zeigt, welche Gemüse- und Obstsorten in der Beispielküche mengenmäßig besonders geeignet sind um saisonal eingekauft zu werden. Es sind Kartoffeln, Äpfel, Blattsalat, Tomaten, Kraut, Gurken und Zwiebel. Sie haben mengenmäßig den größten Anteil.

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Methodik Probekochen

Sowohl die ursprünglichen als auch die optimierten Speisen werden gekocht. Neben der Evaluierung der Umsetzbarkeit werden die Speisen hinsichtlich folgender Kriterien bewertet und gegenübergestellt:

- Ökonomie (Kosten)
- Ökologie (CO₂-Emissionen)
- Ernährungsphysiologie
- BIO-, Regional-, Saisonal-Anteil
- Frische



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Was wird gemacht?

Was wird gemacht:

- Ausgangs- und optimierte Speisen werden in den Küchen probegekocht
- Während der Probekochen werden Daten erhoben (Rohstoff-, Personal-, Betriebskosten)
- Speisen werden bewertet (Kosten, CO₂-Emissionen, Ernährungsphysiologie)
- Ausgangs- und optimierte Speisen werden verglichen



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Durchführung des Probekochens

- Die Ausgangsspeise wird 1 x gekocht
- Die zu optimierende Speise wird so oft gekocht, bis sie an den Konsumenten ausgegeben werden

- **Qualitative Bewertung der Speisen:**
- Durch z.B. Schüler, Lehrer, Küchenleiter, Konsumenten
- Es wird ein Sensorikprotokoll angelegt



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Durchführung des Probekochens

Für die Bewertung der Speisen werden folgende Informationen benötigt:

- Rezepte für die ausgewählten Speisen (Ausgangs- und optimierte Speise)
- Kosten für die Zutaten
- Durchschnittlicher Stundenlohn zur Berechnung der Personalkosten
- Kosten für Wasser, Energie und Abfall



Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

Probekochen Beispiel

Ausgangsspeise: Kartoffel-Selchfleischauflauf

800 g Schulter vom Schwein
2,2 kg BIO-Erdäpfel
80 g Margarine
4 Stück BIO-Eier
400 ml BIO-Sauerrahm
500 g Pizzakäse
20 ml BIO-Öl
200 g BIO-Zwiebel weiß



Nachhaltige Speise: Vegetarisches Moussaka

500 g BIO-Erdäpfel
500 g BIO-Zucchini
500 g Paprika rot u. Melanzani
500 g Dosentomaten
250 g BIO-Sojagranulat
100 g BIO-Kartoffelpüree
900 g Margarine
4,5 Stück BIO Eier
230 ml BIO-Sauerrahm
400 g Pizzakäse
20 ml BIO-Öl



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677

Informationskampagne

Während des Probekochens wird eine Fotodokumentation....

- Der fertigen Speise: Die optimierten Speisen sind das Aushängeschild der Großküche für das Projekt.
- Der einzelnen Arbeitsschritte

... angelegt



Project ReKuK
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Umsetzung eines nachhaltigen Speiseplans

Maßnahmen:

- Anpassen der Rezepte an die Jahreszeiten und Einführung von angepassten Speiseplänen, Speiseplan mit Spezialitätenwochen ergänzen
- Saisonales Obst und Gemüse mit Vielfaltssorten ergänzen, Gemüse des Monats
- Den Convenience – Anteil reduzieren und stattdessen frisch kochen
- Anpassen der Fleischportion
- Speisen optimieren durch Probekochen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Vermehrter Einsatz frischer Lebensmittel

- eher jene Speisen optimieren, die von KonsumentInnen nicht gerne gegessen werden (z.B. Sellerieschnitzel)
- Convenience - Produkte optimieren, die vergleichsweise teuer sind wie z.B. Optimierung von Suppen, Salaten, Kuchen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Vermehrter Einsatz frischer Lebensmittel

Was kann man tun?

Zum Beispiel:

- Suppen, Desserts, Saucen selber zubereiten und ev. die Auswahl reduzieren.
- Pommes Frites durch Bratkartoffeln ersetzen
- Schnitzel und Beilagen (z.B. Knödel selbst zubereiten)



Quelle: CCo Common Creatives

69



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Vermehrter Einsatz frischer Lebensmittel

Beispielküche

Der Einsatz von Fertigprodukten wurde um 32 % reduziert.

Folgende Speisen werden mit Zutaten aus biologischer Landwirtschaft selbst zubereitet:

- Grießnockerl
- Kartoffelpüree
- Kartoffelknödel
- Selchfleischknödel



Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Resourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Speisepläne an die Jahreszeiten anpassen - Rezepte

- Beispiel Rezepte für den Frühling (März – Juni):
Bärlauchsuppe, Kopfsalat mit Joghurt Dressing,
Spargelpasta
- Beispiel Rezepte für den Sommer (Juni – September):
Kürbissuppe, Bunter Salatteller, Gefüllte Zucchini mit
Schafkäse und Spinat



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

RRNNMMMAAAA
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Speisepläne an die Jahreszeiten anpassen - Rezepte

- Beispiel Rezepte für den Herbst (September – Dezember):
Karfiolcremesuppe mit Petersilie, Sauerkraut-Apfelsalat,
Melanzani - Lasagne
- Beispiel Rezepte für den Winter (Dezember – März):
Lauchsuppe, Linsensalat, Getreidelaiabchen auf Kohlgemüse



Project ReKuk
Vocational Training for Chefs and Executive Chefs
2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Weitere Maßnahmen

- Gemüse des Monats



Quelle: CCo Common Creatives

- Vielfalt durch Salatbuffets



Quelle: CCo Common Creatives

- Fleischlose Tage oder nur ein Fleischmenü neben zwei vegetarischen Menüs anbieten



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677

Reduktion des Einsatzes von Fleisch

- z.B. Krautfleckerl (1x in 8 Wochen) → Vorschlag: 2-mal anbieten
- Nudelgerichte sehr gut für Optimierung geeignet → meist günstig und einfach zu adaptieren
- Menü: 2 Fleischspeisen, 1 Süßspeise → Optimierung in 1 Fleischspeise, 1 vegetarische Speise, 1 Süßspeise
- 2 neue Fischspeisen, nicht gebacken (Fischroulade, Seelachsfilet natur)
- Fisolengulasch vegetarisch, Spaghetti mit Gemüsesugo, Penne mit Käsesauce (fleischlos), Eierhörnchen

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Erhöhung der Saisonalität und Regionalität

z.B. Reduktion Südfrüchte (Obstbuffet Mo, Di, Do)

- Sommer: regionales Obst
- Winter: Äpfel und Birnen; für Abwechslung verschiedene Apfelsorten anbieten; in geringem Ausmaß Bananen, Orangen, etc.

z.B. Optimierung des Salatbuffets (tägl.)

- Wintersalate: Chinakohlsalat, Krautsalat, Roter Rübensalat, Selleriesalat, Erdäpfel-Lauchsalat, etc.
- Sommersalate: Tomatensalat, Gurkensalat, Fiolensalat, Blattsalat, etc.

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Resourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Erhöhung der Saisonalität und Regionalität

z.B. Optimierung einzelner Komponenten

- Einmal im Monat gibt es Gemüsestrudel
 - Im Herbst: Kürbisstrudel
 - Im Winter: Erdäpfelstrudel, Krautstrudel
 - Im Frühjahr: Brennnesselstrudel



Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Resourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Erhöhung der Saisonalität

Salate werden je nach Saison angeboten, denn sie sind deutlich billiger als außerhalb der Saison

Sommersalate: z.B. Gurken-, Tomaten-, Blatt- [Eis-, Kopf-, Eichblatt-, Battaviasalat, Lollo Rosso, Radicchio] oder Radieschensalat

Wintersalate: z.B. Bohnen-, Linsen-, Endivien-, Chinakohl-, Sellerie-, Kohlrabi- oder Karottensalat

Saisonunabhängige Salate: z.B. Roter Rügen Salat, Kraut- oder Erdäpfelsalat

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Verstärkter Einsatz von BIO-Lebensmitteln

Ersatz konventioneller durch BIO-Lebensmittel. Meist müssen dabei die Rezepturen bzw. die Zubereitungsarten der Speisen nicht verändert werden.

Voraussetzungen für einen erfolgreichen Umstieg

- stetiger Preisvergleich
- Berücksichtigung der Saisonalität
- Reduktion der Verwendung von Fertigprodukten

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Resourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Zubereitung von ansprechenden Gerichten

Um die KonsumentInnen vermehrt dazu zu bewegen, vegetarische Gerichte zu konsumieren, können diese attraktiver gestaltet werden.
Beispiel Gemüseschiffchen statt Gemüsestrudel



Gemüsestrudel



Gemüseschiffchen



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author and is not the responsibility of the European Union.

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihoceska univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Quelle: Projekt BIOFAIR 2005, RMA

Veränderte Buffetaufstellung

Beispielküche - Projekt UMBESA

Normalerweise bevorzugen die KonsumentInnen Fleischgerichte. Um diese jedoch zu motivieren, vermehrt nach vegetarischen Gerichten zu greifen, wurden die Fleischgerichte ans Ende des Buffets gereiht.

Ergebnis: durch diese Umstellung greifen die BewohnerInnen nun deutlich öfter zu vegetarischen Gerichten.

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Ergebnisse in den Beispielküchen

Projekt UMBESA

Fleischreduktion

- im Durchschnitt sind fleischlose Speisen um 3 % teurer als Fleischspeisen
- CO₂-Emissionsreduktion von durchschnittlich 45 %

Frische Lebensmittel

- im Durchschnitt sind frisch gekochte Speisen um 21 % günstiger als Fertigprodukte
- Erhöhung des Anteils an BIO-Lebensmitteln um 80 %
- hoher Regional-Anteil möglich

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Ergebnisse in den Beispielküchen

Projekt UMBESA

BIO - Einsatz

- BIO-Einsatz bedeutet nicht zwangsläufig mehr Kosten: die gekochten Speisen sind im Durchschnitt um 5 % günstiger als die jeweilige Ausgangsspeise → Voraussetzung: frisch und saisonal kochen

Regionalität

- im Durchschnitt um 7 % teurer als die jeweilige Ausgangsspeise

Saisonalität

im Durchschnitt um 2 % teurer als die jeweilige Ausgangsspeise

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Schlussfolgerungen

- Eine **Speiseplananalyse** ist unumgänglich. Nur so kann man sehen, ob und inwieweit der Speiseplan nachhaltig gestaltet ist. Zudem werden die Verbesserungspotentiale der einzelnen Kategorien deutlich gemacht.
- Das **Probekochen** von den ursprünglichen **UND** den optimierten Speisen dient der Überprüfung, ob die gesetzten Maßnahmen eine Wirkung erzielt haben.



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Schlussfolgerung

Durch vielfältige Maßnahmen können der Speiseplan nachhaltig gestaltet und Veränderungen bewirkt werden:

- Die Qualität der Speisen wird erhöht
- Großküchen der Gemeinschaftsverpflegung üben eine Vorbildfunktion für private Haushalte aus.
- Nachhaltige Speiseplangestaltung ist Engagement für Klima und Umwelt.
- Den KonsumentInnen wird eine gesunde Verpflegung geboten

Quelle: Projekt UMBESA, RMA 2014

Project ReKuK

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



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

Initiative zur Erforschung einer umweltverträglichen nachhaltigen Ressourcenbewirtschaftung
Ressourcen Management Agentur

RRRRMMMAAAA



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Urheberschaft und geistiges Eigentum von:

Projektleitung:

Ressourcen Management Agentur (RMA)

Argentinerstr. 48 / 2. OG, 1040 Wien, Österreich, 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 Caffaro 1/16 - 16124 Genua, Italien, 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

Prof. Jan Moudry, Dr. Jan Moudry

Thüringer Ökoherz (TÖH)

Schlachthofstraße 8-10, 99423 Weimar, Deutschland, www.oekoherz.de

Sara Flügel, Franziska Galander

Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
this project has been funded with support from the European Union
this website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Kontakt:

- **Projektleiter**
- **Ressourcen Management Agentur (RMA)**
- Argentinierstr. 48/2. Stock, 1040 Wien
- +43 (0)1 913 22 52, office@rma.at, www.rma.at
- Hans Daxbeck
- Nathalia Kisliakova
- Alexandra Weintraud
- Nadine Müller
- Stefan Neumayer
- Irene Popp



Project ReKuk

Vocational Training for Chefs and Executive Chefs

2016-1-AT01-KA202-016677



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. This project has been funded with support from the European Union. This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

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



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

