



PROJEKT REKUK

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

Modul Nachhaltiger Speiseplan 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 N N M M M M M 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



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



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



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA



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 Caffaro1/16 - 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



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



RRNNMMAAAAA
Ressourcen Management Agentur



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA



ÜBUNG 2: Welche Lebensmittel bieten Sie außerhalb der Saison an? Bieten Sie Lebensmittel an die in Ihren Breiten gar nicht wachsen (exotische Früchte, Meeresfisch etc.).

Lebensmittel	Speise in der es verarbeitet wird	Wird die Speise gut angenommen?

ÜBUNG 3: Definieren Sie die folgenden Begriffe:

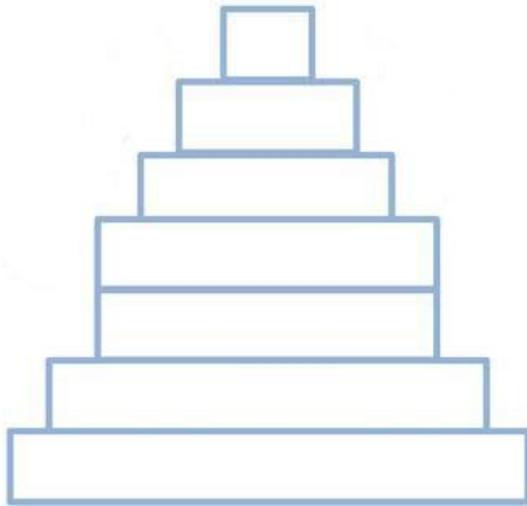
Was bedeutet Regionalität im Bezug auf Lebensmittel?

Was macht ein Lebensmittel saisonal?

ÜBUNG 4: Kreuzen sie die Kriterien an die ein nachhaltiger Speiseplan erfüllen soll. (4 Kriterien)

- Biologische Lebensmittel
- Convenience Lebensmittel
- Lebensmittelaus konventioneller Landwirtschaft
- Saisonale Lebensmittel
- Lebensmittel aus Entwicklungsländern
- Frisch zubereitete Speisen
- Reduzierte Fleisch Portionen
- Ethno- Food
- Jeden Tag Fleisch anbieten

ÜBUNG 5: Verbinden Sie die Lebensmittelgruppen mit den Stufen der Ernährungspyramide wie von Experten empfohlen.



Lebensmittelgruppen:

Getreide und Erdäpfel
alkoholfreie Getränke
Fette und Öle
Milch und Milchprodukte
Gemüse, Hülsenfrüchte und
Obst
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
Desserts und Süßspeisen

ÜBUNG 6: Welches heimische Obst ist in Österreich das ganze Jahr über frisch oder als Lagerware verfügbar? Geben Sie ein Beispiel.

ÜBUNG 7: Welches heimische Gemüse ist in Österreich das ganze Jahr über frisch oder als Lagerware verfügbar? Geben Sie mindestens ein Beispiel.



ÜBUNG 8: Welches heimische Obst und Gemüse ist in Österreich nur zu gewissen Zeiten verfügbar? Geben Sie Beispiele mit Jahreszeit and und geben Sie an ob sie diese Lebensmittel verarbeiten.

Lebensmittel	Jahreszeit	Verarbeitung



ÜBUNG 9: Stellen sie für jede Jahreszeit ein Beispiel-Menü mit Suppe, Salat Hauptspeise und Nachspeise zusammen die mit saisonal und regional verfügbaren Lebensmitteln zubereitet werden können: (Süßspeisen werden nicht extra abgefragt da die meisten Süßspeisen mit Zutaten hergestellt werden die das ganze Jahr verfügbar sind.)

Frühling:

Suppe:

Salat:

Hauptspeise:

Sommer:

Suppe:

Salat:

Hauptspeise:

Herbst:

Suppe:

Salat:

Hauptspeise:

Winter:

Suppe:

Salat:

Hauptspeise:

ÜBUNG 10: Geben Sie mindestens 3 Vorteile an die eine nachhaltige Menügestaltung mit sich bringt.

ÜBUNG 11: Geben sie mindestens 3 Prinzipien der biologischen Landwirtschaft an:

ÜBUNG 12: Sind regionale, saisonale Lebensmittel oder biologische Lebensmittel die von weiter her kommen nachhaltiger? Begründen Sie ihre Antwort.

ÜBUNG 13: Sind folgende Aussagen richtig oder falsch?

-Der Co2 Ausstoß von Lebensmitteln steigt mit der Verarbeitungsstufe.

- Wahr
- Falsch

Convenience Lebensmittel sparen Geld durch die geringeren Personalkosten bei der Zubereitung auch wenn sie teurer sind als frische Lebensmittel.

- Wahr
- Falsch

Die Preise für konventionelle Lebensmittel berücksichtigen nicht die ökologischen und sozialen Folgekosten ihrer Herstellung und Verarbeitung.

- Wahr
- Falsch

Man kann theoretisch die täglich empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse auch in einer Mahlzeit zu sich nehmen.

- Wahr
- Falsch

Der oftmals hohe Salzgehalt von Fertiggerichten kann vor allem für Personen mit erhöhtem Blutdruck nachteilig sein.

- Wahr
- Falsch

Wenn man Gemüse aus Treibhausanbau mit Gemüse aus Freilandanbau vergleicht ist der Energieeinsatz dabei bis zu 34 - mal höher und der CO2 Ausstoß 18 - mal höher.

- Wahr
- Falsch

ÜBUNG 14: Geben sie Beispiele wie biologische Lebensmittel in Großküchen eingesetzt werden können ohne das Budget zu stark zu belasten (mindestens 3 Punkte).

ÜBUNG 15: Geben Sie je mindestens 2 Vor- und Nachteile für verschiedene Ausgabesysteme an.

Schöpfsystem:

Vorteile:	Nachteile:
-----------	------------



--	--

Tablettsystem:

Vorteile	Nachteile

ÜBUNG 16: Geben Sie mindestens drei Optionen an wie ein vorhandener Speiseplan Ressourceneffizienter gestaltet werden kann:



ÜBUNG 17: Werden die angebotenen Speisen ihrer Küche auf die ernährungsphysiologischen Bedürfnisse der Verpflegungsteilnehmer abgestimmt? Wenn ja wie?

ÜBUNG 18: Was sind mögliche Herausforderungen bei der Umstellung des Speiseplans, welche sind Ihnen vielleicht schon persönlich begegnet. Nennen Sie mindestens 3 Beispiele und wenn möglich zu Ihrer Situation passende Lösungsansätze.



ÜBUNG 19: Welche Lebensmittelgruppe hat die höchsten Co2 Emissionen?
Kreuzen Sie die zutreffende Antwort an und begründen Sie Ihre Antwort.

- Getränke
- Gemüse und Salat
- Obst
- Brot Getreide und Beilagen
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
- Fette und Öle
- Sonstige (Kuchen, Mehlspeisen, Knabbereien)