



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 A
Ressourcen Management Agentur





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



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



AIAB LIGURIA
ASSOCIAZIONE ITALIANA
PER L'AGRICOLTURA BIOLOGICA



ÜBUNG 1: Lebensmittel aus welchen Warengruppen beziehen sie bereits regional?
Schätzen Sie grob ab wie viel Prozent.

| Name | Beschreibung | Notizen |
|--|--------------|---------|
| Getränke | | |
| Gemüse und Salat | | |
| Obst | | |
| Brot, Getreide und Beilagen | | |
| Milch und Milchprodukte | | |
| Fleisch, Wurst, Fisch und Ei | | |
| Fette und Öle | | |
| Sonstiges (Kuchen, Mehlspeisen, Knabbereien) | | |



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:

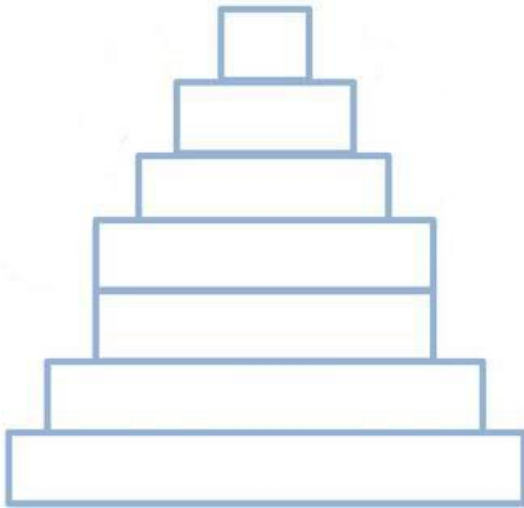
Was bedeutet Regionalität im Bezug auf Lebensmittel?

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)