



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 R M 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



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



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

Name	Beschreibung	Notizen
Getränke	Individuell z.B. Apfelsaft	Von Apfelbauern der ca. 50 km entfernt ist
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?
Individuell z.B. Orangen	Saft, Fruchtsalat	Ja



ÜBUNG 3: Definieren Sie die folgenden Begriffe:

Was bedeutet Regionalität im Bezug auf Lebensmittel?

Regionale Lebensmittel sind LM die dort produziert wurden wo sie konsumiert werden. Hier kann 150 km als Grenzwert angenommen werden. Wenn die Lebensmittel weiter transportiert werden, werden durch die Emissionen die positiven Auswirkungen von z.B. Biolandbau geschmälert.

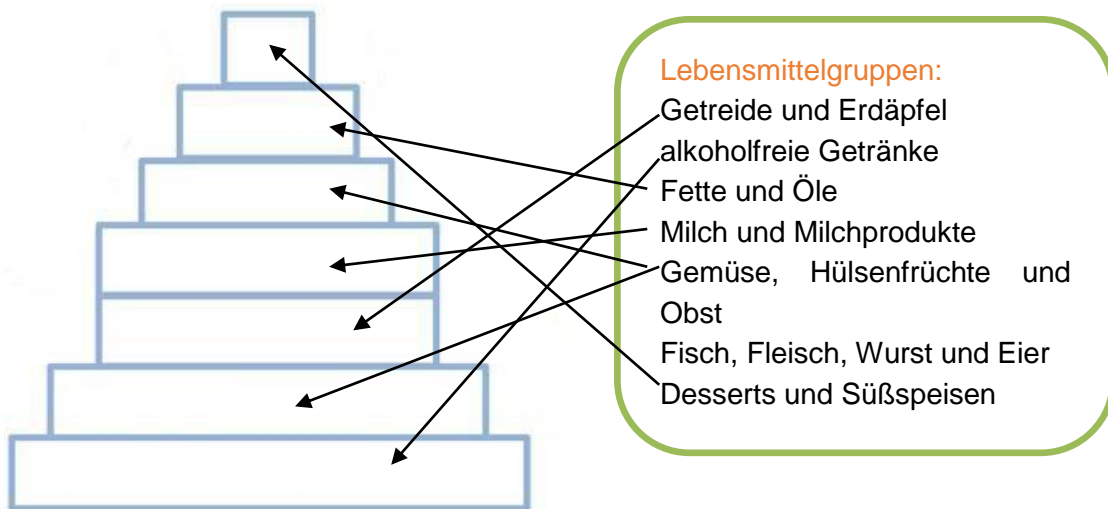
Was macht ein Lebensmittel saisonal?

Saisonale Lebensmittel sind Lebensmittel die zu einer bestimmten Zeit regional, frisch verfügbar sind.

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

- Biologische Lebensmittel
- Fairer Handel
- 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.



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

Äpfel

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

Kartoffeln, Zwiebel, Wirsingkohl, Kohlrabi, Feldsalat, Rote Rüben, Rotkohl.



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
Individuell. Eierschwammerl	z.B.; Sommer	Saucen zu verschiedenen Gerichten.
Kürbis	Herbst	Suppen, Laibchen, Gemüse, Strudel, Risotto
Spinat	Frühling	Salate, Gemüse, Strudel



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: **Bärlauchsuppe**

Salat: **Kopfsalat mit Joghurtdressing**

Hauptspeise: **Grünkern Kartoffelauflauf**

Sommer:

Suppe: **Paprika Kerbelsuppe**

Salat: **Sprossensalat**

Hauptspeise: **Gemüselaibchen auf Blattsalat mit Joghurtdip**

Herbst:

Suppe: **Kürbiscremesuppe**

Salat: **Karottensalat**

Hauptspeise: **Champignonlaibchen in Kräutersauce**

Winter:

Suppe: **Selleriesuppe**

Salat: **Linsensalat**

Hauptspeise: **Getreidelaibchen auf Kohlgemüse**



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

Arbeitsplätze werden erhalten (n der Küche und der regionalen Landwirtschaft), weniger CO₂ Emissionen, Frisch, Förderung der artgerechten Tierhaltung, Schonung des Bodens und Grundwassers etc.

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

- Nutzt keine mineralischen Dünger
- Artgerechte Tierhaltung
- Keine vorausschauende Gabe von Antibiotika
- Geschlossene Kreisläufe (Kompost, Mist Jauche und Gülle werden als Wirtschaftsdünger verwendet, Leguminosen werden zur Stickstoffbindung im Boden angebaut)
- Einsatz von Nützlingen
- Schonung des Grund und Oberflächenwassers
- Strenge Kontrollen

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

Regionale, saisonale Lebensmittel sind nachhaltiger da der lange Transportweg und die damit verbundenen Emissionen die positiven Auswirkungen zunichte machen.

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 Treibhausembau 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).

- Zuerst Lebensmittel die ganzjährig frisch oder als Lagerware verfügbar sind und in der Küche in großen Mengen eingesetzt werden um schnell den BIO – Anteil zu erhöhen: z.B. Milch, Kartoffeln, Zwiebeln
- Frisch kochen statt Convenience Zutaten verwenden
- Bio Lebensmittel in der Saison kaufen

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

Schöpfsystem:

<p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none">+ die Portionsgröße kann individuell an die Wünsche der Verpflegungsteilnehmer angepasst werden+ die Portionsgröße kann durch Verwendung geeigneter Ausgabegeräte genau eingestellt werden	<p>Nachteile:</p> <ul style="list-style-type: none">- eine entsprechende Vorratshaltung bei der Ausgabe ist notwendig, da die Portionen variieren können- es können Wartezeiten bei der Speisenausgabe entstehen
---	--

Tablettsystem:

<p>Vorteile</p> <ul style="list-style-type: none">+ gut geeignet, für VerpflegungsteilnehmerInnen eingeschränkter Mobilität+ die Tabletts sind individuell bestückt (diätische Anforderungen)	<p>Nachteile</p> <ul style="list-style-type: none">- zusätzlicher Aufwand für Erfassung der Wünsche und Bestückung der Tabletts- in Verbindung mit Cook & Chill führt dies zu einem höheren Energiebedarf
---	---

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

- Saisonale, regionale, biologische Lebensmittel verwenden
- Reduzierte Fleischportionen
- Den Convenience Anteil reduzieren und mehr frisch kochen
- Vielfaltsorten verwenden
- Speisepläne an die Jahreszeiten anpassen



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

- z.B. spezielle Diäten
- kalorienbewusst für Büroangestellte

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.

- Individuell. z.B.: bestimmte Räumlichkeiten sind nicht vorhanden (Rüstraum) – bei Renovierungen berücksichtigen
- Personalmangel
- Neue Speisen werden nicht gut angenommen – Aufklärung und Marketing, Rezeptanpassung
- Händler deklariert die Herkunft nicht – Listen verlangen



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)

Fleisch hat die höchsten CO2 Emissionen. In dieser Warengruppe hat das Rindfleisch die höchsten Emissionen.