EINLEITUNG

Gesunde Kinder im Burgenland

Der Verpflegung in Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen kommt eine wichtige Rolle zu, wenn es um ein gesundes Ernährungsverhalten unserer Kinder geht. Viele Kinder nehmen ihre Hauptmahlzeit im Kindergarten bzw. in der Schule ein, daher kann durch ein gesundheitsförderliches Essensangebot die Gesundheit der Kinder nachhaltig positiv beeinflusst werden. Ausgewogene, kindgerechte Speiseplangestaltung soll künftig das Ziel aller Gemeinschaftsverpfleger sein, denn ein gesundes Mittagessen ist essentiell für einen gesunden Kindergarten und eine gesunde Schule!

Um dieses Ziel zu erreichen, wurde dieser Leitfaden auf Basis des aktuellen Wissensstandes und der vorhandenen Datenlage erstellt. Der Leitfaden richtet sich insbesondere an die Verantwortlichen in Gasthäusern, Betriebsküchen und Cateringdiensten, die Kindergärten und Schulen beliefern: InhaberInnen, BetreiberInnen, KöchInnen, EinkäuferInnen und andere. Auch Kindergärten oder Schulen, in denen selbst gekocht wird, zählen zur Zielgruppe des Leitfadens.

Im Jahr 2019 wurde von der burgenländischen Landesregierung die Bio-Wende eingeläutet, mit dem Ziel, durch die Einführung einer Bio-Quote einen weiteren wesentlichen Schritt zur Förderung der Gesundheit unserer Kinder zu setzen. Der bisher bestehende Leitfaden wurde daher um die Bio-Thematik ergänzt und soll Sie bei der Erreichung der Bio-Quote begleiten.

Wir hoffen, Sie mit diesem Leitfaden bestmöglich bei der nachhaltigen Optimierung Ihres Verpflegungsangebotes unterstützen zu können. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit unserer Kleinsten!

Das GeKiBu-Projektteam

3. Auflage, 2020

Impressum:
Amt der Burgenländischen Landesregierung
Abteilung 6 – Hauptreferat Gesundheit
Layout: Grafik&Design Anton Schlögl, Telefon: 0664/5216900. Bilder: Adobe Stock
Weitere Infos zum Projekt unter www.burgenland.at; post.a6-gesundheit@bgld.gv.at

1.

GESUNDE MITTAGS-VERPFLEGUNG FÜR KINDER

Gesunde Kinder im Burgenland

GRUNDLAGEN

Gesunde Kinder im Burgenland

Die Empfehlungen in diesem Leitfaden orientieren sich im Wesentlichen an:

- der Österreichischen Ernährungspyramide,
- den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und
- am Konzept „OptimiX“.

Des Weiteren wurden die aktuellen Leitlinien des Bundes und der anderen österreichischen Bundesländer herangezogen. Details sind im Literaturverzeichnis aufgelistet.

In diesem Leitfaden finden Sie:

- im ersten Teil die **Grundlagen** zur gesunden Mittagsverpflegung von Kindern,
- im zweiten Teil Informationen zur **Speiseplangestaltung** in der Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und Schulen,
- im dritten Teil ergänzende Hinweise zu den **Rahmenbedingungen**,
- abschließend **Checklisten** zur Überprüfung der Ist-Situation im Kindergarten und in der Schule.

Besonderheiten der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder

Vor allem bei Kindern bis 6 Jahre geht es beim Essen nicht nur um das Stillen physiologischer Bedürfnisse. Neben der Aufnahme ausreichender Mengen an Energie und Nährstoffen für Wachstum und Entwicklung, muss das Essen in der Gemeinschaft auch kindertypische Anforderungen erfüllen: Spaß und das Ess-Erlebnis stehen im Fokus. Geruchs- und Geschmacksvorlieben werden ausgebildet und geprägt. In diesem Alter erfahren die Kinder einerseits, welche Lebensmittel essbar sind, also was gegessen wird, und andererseits WIE man isst, vgl. „Esskultur“ und verschiedene Rituale.

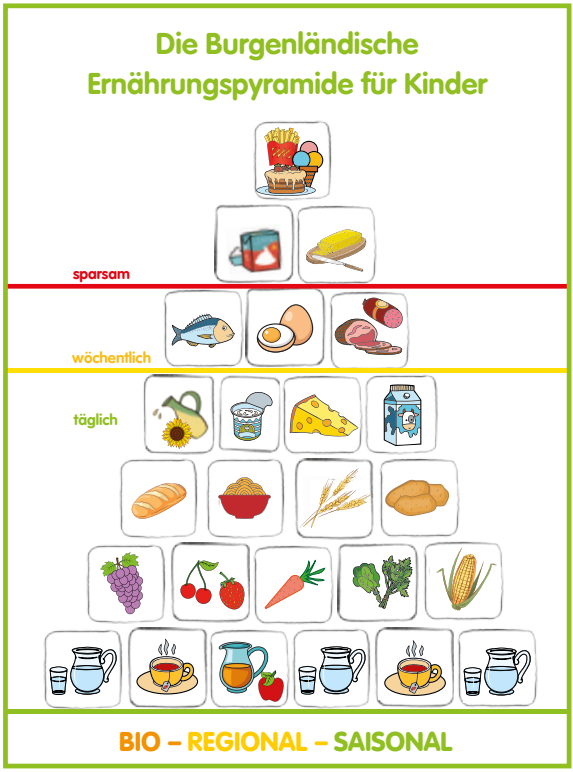
Zu den Vorteilen der Mahlzeiten in der Gemeinschaft zählen:

- Kinder erleben Essen als gemeinsame Aktivität, bei der sie das Verhalten der Erwachsenen ganz genau beobachten und häufig nachahmen (Vorbildfunktion für die Erwachsenen!).
- Kinder erlernen, WIE gegessen wird: Esskultur, Tischrituale und Tischsitten.
- Die Gemeinschaft am Tisch wirkt sich nachweislich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus.
- „Schlechte“ Esser werden durch dieses gemeinschaftliche Erlebnis oft zum Essen animiert.
- In der Runde werden neue, unbekannte Lebensmittel meist gerne ausprobiert.

Die Burgenländische Ernährungspyramide

Die Burgenländische Ernährungspyramide wurde auf Basis der Österreichischen Ernährungspyramide erarbeitet und enthält insbesondere regionale Spezialitäten, die im Burgenland geboten werden und in keinem Speiseplan fehlen sollten. Somit kann die Burgenländische Ernährungspyramide als regionalisierte Form der Österreichischen Ernährungspyramide betrachtet werden.
Die Burgenländische Ernährungspyramide bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse, lässt dabei aber genügend Freiraum zur individuellen Gestaltung des Speiseplans. Zudem wird ersichtlich, dass grundsätzlich jedes Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann – immer in Abhängigkeit von der Menge.

Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel angesiedelt ist, desto mehr sollte davon konsumiert werden.



Die Pyramide im Detail: Die sieben Stufen zur Gesundheit

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr sind festgehalten in den D-A-CH-Referenzwerten, die für Österreich, Deutschland und die Schweiz einheitlich festgelegt wurden. Diese sind die wissenschaftliche Grundlage für die Nährwertempfehlungen für alle unterschiedlichen Altersgruppen.

Zu den kritischen Nährstoffen zählen insbesondere bei Kindern: **Vitamin D, Kalzium, Jod und Folat.** Gute Quellen für diese Nährstoffe sind:

Vitamin D	Eigelb, Pilze, fetter Fisch (Hering, Lachs, Makrele)
Kalzium	Milch und Milchprodukte, Brokkoli, Spinat
Jod	Jodiertes Speisesalz
Folat	Grünes Blattgemüse (Spinat und Salat), Spargel, Hülsenfrüchte

Optimierte Mischkost – OptimiX

OptimiX ist ein Ernährungskonzept, das praxistaugliche Ernährungsempfehlungen enthält, sodass gesunde Ernährung im Alltag mit Kindern Freude macht und umsetzbar ist. Die Inhalte von OptimiX stellen die Basis für die praktischen Empfehlungen in der Kinderernährung in Österreich und Deutschland dar.

Dabei gilt ein ganz einfaches Grundprinzip:

- REICHLICH: pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- MÄSSIG: tierische Lebensmittel
- SPARSAM: fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten

- REICHLICH: zu rund 78 %: pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- MÄSSIG: zu rund 17 %: tierische Lebensmittel
- SPARSAM: zu rund 5 %: fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten

Zusätzlich zu beachten:

- Getränke sollten möglichst energiearm oder -frei sein.
- Getreide sollte zu über 50 % aus Vollkorn bestehen.
- Obst und Gemüse soll möglichst frisch oder tiefgekühlt verzehrt werden.
- Bei Milch und Fleisch sind fettarme Varianten zu bevorzugen.
- Bei Speisefetten sind in erster Linie pflanzliche Öle zu verwenden.
- Speisesalze sollen Jod, Fluoride und Folsäure enthalten.

Für die Praxis gilt:

- Kinder dürfen so viel sie möchten konsumieren von: Obst, Gemüse, Getreide und Getränke wie Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees und stark verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 : 3).
- Bei Milch, Käse und Wurst auf die Zufuhr achten.
- Süßigkeiten und fette Snacks werden toleriert, sind aber nicht unbedingt notwendig.

Gesunde Kinder im Burgenland

OptimiX – umgelegt auf Lebensmittelmengen: Ein Kind sollte im Durchschnitt pro Tag ungefähr diese Lebensmittel zu sich nehmen:

	2-3 Jährige	4-6 Jährige	7-10 Jährige	Beispiele
Gesamtenergie (kcal/Tag)	1100	1450	1800	
Empfohlene Lebensmittel (mind. 90 % der Gesamtenergie)				
Getränke (ml/Tag)	700	800	1000-1200	1 Tasse = 120 ml 1 Glas = 200 ml
Gemüse (g/Tag)	150	200	250	1 kleine Karotte = 50 g
Obst (g/Tag)	150	200	250	1 kleiner Apfel = 100 g 1 kleine Banane = 125 g 1 kleine Birne = 125 g
Kartoffeln (od. Teigwaren od. Reis od. Ähnliches gegart, gekocht; g/Tag)	140	180	240	1 Stk. mittelgroße Kartoffel = 90 g 1 EL Reis gekocht = 30 g 1 EL Teigwaren gekocht = 20 g
Brot, Getreideflocken (g/Tag)	120	170	220	1 mitteldicke Scheibe Vollkornbrot = 50 g 1 Stück Vollkorn- od. Grahambrötchen = 60 g
Milch(produkte) (ml bzw. g/Tag)	330	350	400	1 kleiner Becher Joghurt = 125 g 1 Scheibe Schnittkäse = 30 g
Fleisch, Wurst (g/Tag)	35	40	60	1 Scheibe Wurst = 20 g
Eier (Stück/Woche)	1-2	2	2-3	
Fisch (g/Woche)	35	50	80	1 EL Thunfisch aus der Dose = 30 g, 1 Fischstäbchen = 30 g
Öl, Margarine, Butter (g/Tag)	20	25	45	1 EL Öl = 10 g 1 TL Butter = 4 g 1 TL Margarine = 4 g
Geduldete Lebensmittel (max. 10 % der Gesamtenergie)				
Süßigkeiten, salz-/fettreiche Snacks, Knabbereien: Max. Energiemenge (kcal/Tag)	110	150	180	100 kcal = jeweils: 1 Kugel Eis, 4 Butterkekse 4 TL Zucker, 2 EL Marmelade 30 g Fruchtgummi 20 g Schokolade

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Wie sollte nun der Wochenspeiseplan in der Gemeinschaftsverpflegung von Kindern aussehen?

Allgemeines

Folgende allgemeine Voraussetzungen gelten:

- Die Menüs müssen **mindestens 2-gängig** sein.
- Der Menüzyklus sollte **mind. 4 Wochen** betragen.
- **Saisonale und regionale Lebensmittel** sind zu bevorzugen.
- Nahrungsmittel **mit hohem Zuckergehalt** und insbesondere **Kinderlebensmittel** werden **nicht angeboten**.
- Speisen oder Gerichte, in denen **Alkohol** oder **Alkoholaromen** enthalten sind, werden **nicht** an die Kinder ausgegeben.
- **Kulturspezifische** und **regionale** Essgewohnheiten sowie **religiöse** Aspekte sind zu berücksichtigen.
- Auf Nachfrage sollte ein **ovo-lacto-vegetarisches** Gericht möglich sein.
- Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und/oder Allergien ist die Teilnahme möglich. Dies kann durch ein **spezielles Essensangebot** erfolgen, oder falls nicht anders möglich, durch ein **von zu Hause** mitgebrachtes, aufgewärmtes Essen.
- **Wünsche und Anregungen** der Kinder sind in geeigneter Form berücksichtigt.

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Lebensmittelmengen und Portionsgrößen bei der Mittagsverpflegung

Werden die empfohlenen Lebensmittelmengen und Portionen auf die Mittagsverpflegung umgelegt, so sollte ein Kind zu den 5 Mittagsmahlzeiten im Kindergarten bzw. in der Schule Folgendes zu sich nehmen:

	1-3 Jährige	**4-6 Jährige**	**7-10 Jährige**
	Menge in ml bzw. g pro 5 Tage	*Menge in ml bzw. g pro 5 Tage*	*Menge in ml bzw. g pro 5 Tage*
Getränke	600	1000	1200
Kartoffeln, Reis, Nudeln gegart	400 – 500	480 – 600	600-750
Gemüse, Salat, Rohkost	400	500	600
Fleisch	80 – 100	100 – 120	100 – 150
Fisch	50	60	80
Fette zum Braten, Kochen und für Salat	25	30	35
Obst	100	150	200
Milch(produkte), falls nicht bei Jause verwendet	150	200	250
Käse (max. 50 % F.i.T.)	20	30	50

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährwerte bei der Mittagsverpflegung

Um diverse Rezepturen anpassen zu können, hier zur groben Orientierung die Nährwerte: Ein fertig zubereitetes Mittagessen sollte im Durchschnitt nachfolgende Nährstoffe enthalten:

	1-3 Jährige	4-6 Jährige	7-10 Jährige
Energie	272 kcal	364 kcal	540 kcal
Protein (20 % der Energie)	13 g	18 g	26 g
Fett (30 % der Energie)	9 g	12 g	17 g
Kohlenhydrate (50 % der Energie)	34 g	45 g	66 g
Ballaststoffe	3 g	4 g	5 g
Vitamin E	1,5 mg	2 mg	2,5 g
Vitamin B1	0,2 mg	0,2 mg	0,3 g
Folat	30 µg	35 µg	44 µg
Vitamin C	15 mg	18 mg	22 mg
Kalzium	150 mg	188 mg	234 mg
Magnesium	20 mg	30 mg	37 mg
Eisen	2 mg	2 mg	2,5 mg

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Speisen im 4-Wochen-Speiseplan

Innerhalb von 4 Wochen (= 20 Verpflegungstage) sollten nachfolgende Speisen angeboten werden. Dabei gilt: Fleischgerichte und Gerichte mit einer Fleischkomponente können zu Gunsten vegetarischer, nicht süßer Gerichte, reduziert werden.

Speise	Häufigkeit pro 20 Tage	Beispiel
Suppen		
Suppen	Mind. 8 Mal, davon mind. 50 % Gemüsesuppen	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten, Kürbiscremesuppe
Hauptspeisen		
Fleischgericht mit Gemüse- und Stärkekomponente	Max. 6 Mal	Hendlbrust natur mit Naturreis und gedünsteten Karotten
Kartoffel-, Nudel- oder Reisgericht und eventuell einer Fleischkomponente	4 Mal	Lasagne, Gemüse-Reisauflauf, Fleischknödel mit Gemüsebeilage, Reisfleisch mit Salat
Vegetarisches Gericht mit Stärkekomponente	Mind. 4 Mal	Keine Süßspeise, Polentanockerl mit Gemüsesugo, Nudelauflauf
Fischgericht mit Gemüse und Stärkekomponente	Mind. 2 Mal (entspricht 14-tägig)	Seelachs natur mit Gemüsebeilage und Kartoffelsalat/Salzkartoffeln, Kabeljau gebacken mit Blattsalat/Rohkostsalat und Reis
Süßes Gericht mit Stärkekomponente und Obst und/oder Milch	Max. 4 Mal	Vollkornkaiserschmarren mit ungesüßtem Kompott/Röster/Fruchtmus, Obstknödel aus Stückobst, Mohnnudeln mit Röster, Milchreis mit Beerenmix
Wenn kein Fischgericht in der Woche angeboten wird, kann alternativ angeboten werden: Gericht mit Ei und Kartoffeln, Hülsenfruchtgericht oder Fleischgericht	Max. 4 Mal (abwechselnd mit Fisch, falls dieser nur 14-tägig gegeben wird)	
Desserts		
Desserts	Max. 12 Mal, davon max. 1 x / Woche Mehlspeise mit Obst und/oder Milchprodukt	Obstsalat, Stückobst, Vollkornkuchen mit Birnenspalten, Biskuitroulade mit einem Glas Milch

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Lebensmittel im 4-Wochen-Speiseplan

Innerhalb von 4 Wochen (= 20 Verpflegungstage) sollte aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen wie folgt ausgewählt werden:

Lebensmittel-gruppe	Häufigkeit pro 20 Tage	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Gemüse, Salat, Rohkost, frisch oder tiefgekühlt	20 Mal, davon: mind. 10 x Gemüse, mind. 2 x Hülsenfrüchte, mind. 8 x Salat/Rohkost,	Vegetarische Gemüsegerichte, Beilagen, Anteil in Speisen (z.B. Krautfleckerl, Lasagne, Gemüsesugo), Salat, Rohkost, Gemüsesuppen mit einer ausreichenden Menge an Gemüse, Hülsenfrüchte = z.B. Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen
Obst frisch oder tiefgekühlt	mind. 8 Mal	Obst frisch oder tiefgekühlt, IMMER ohne Zuckerzusatz: Stückobst, Obstsalat, ungesüßtes Fruchtmus/Kompott
Stärke-komponenten	20 Mal, davon: mind. 4 x Vollkornprodukte (z.B. Vollkornteigwaren, Vollkorn-Getreideprodukte), mind. 8 x Kartoffeln (max. 4x hoch verarbeitetes Produkt wie Pommes), mind. 4 x Reis max. 4 x hoch verarbeitete Convenienceprodukte	abwechselnd: Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Getreide (z.B. Zartweizen, Polenta, Hirse, Emmer, Dinkel) und andere Getreideprodukte: z.B.: Salzkartoffeln, Kartoffelsalat (ohne Majonäse), Vollkornpizza, Knödel, Nockerl, Gnocchi, Getreideprodukte (z.B. Vollkorn-Milchreis oder Palatschinken)
Milch und Milchprodukte	8 Mal, davon: 4 x im Hauptgericht, 4 x im Dessert	Bei der Verarbeitung in Speisen bevorzugt fettarme Produkte, z.B.: Vanillesauce aus fettarmer Milch, Topfennockerl mit Topfen mit max. 20 % F.i.T. Wenn pur gegeben zum Trinken/Essen, dann natürliche Vollfett-Varianten, z.B. Milch oder Joghurt natur beim Dessert

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Lebensmittel-gruppe	Häufigkeit pro 20 Tage	Beispiele zur praktischen Umsetzung
Fleisch, Wurst	max. 10 Mal, davon: max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren, max. 2 x gebackene Fleischspeisen Fleisch: mageres Muskelfleisch	Hendlbrust, Rindsroulade, Putenschnitzel, Schweinsbraten fettarm, z.B. aus Karree, Faschiertes, Würstel, Eintopf, Fleischknödel
Fisch	mind. 2 Mal, davon: mind. 2 x fettreicher Seefisch, max. 2 x panierter Fisch	Bevorzugt fettreiche Seefische aus nicht überfischten Beständen (MSC zertifiziert) wie Lachs, Makrele, Hering; heimische Süßwasserfische z.B. Saibling, Zander
Eier	max. 2 Eigerichte	Omelette, Eierspeise
Fette und Öle	Pflanzenöle (Rapsöl) als Standard	zum Kochen, Dünsten, leicht Anbraten, Salatdressing (Details zur Ölauswahl siehe Kapitel „Weiteres“ S. 18)
Getränke	20 Mal	Trink-/ Mineralwasser, ungesüßte Frucht- und Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte (1 : 3)

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Beispiele für die praktische Umsetzung

Woche 1	
Montag	Putenbrust natur mit buntem Erbsenreis und gemischtem Salat Birnenkompott
Dienstag	Cremige Tomatensuppe Vegetarische Vollkornpizza (mit Paprika und Mais) mit grünem Salat
Mittwoch	Gebratener Saibling mit Ofenkartoffeln und feinen Fisolen Joghurt mit Beeren (je nach Saison frisch oder TK) und knackenden Nüssen
Donnerstag	Kartoffel-Broccolicremesuppe Kaiserschmarrn mit Apfelmus
Freitag	Klare Gemüsesuppe Schinkenfleckerl mit grünem Salat

Woche 2	
Montag	Palatschinken mit feiner Mais-Tomatenfülle und Schnittlauchsauce Topfencreme mit frischen Trauben
Dienstag	Rindsgulasch mit Paprikarahmgemüse und Salzkartoffeln herrlich frischer Smoothie aus roten Beeren
Mittwoch	Vollkorn-Gemüselasagne mit Gemüsesticks und Schnittlauch-Dip Marmorkuchen mit Apfelspalten
Donnerstag	Klare Gemüsesuppe mit Frittaten Putenschnitzerl mit frisch gemachtem Kartoffelpüree und Broccoliröschen
Freitag	Zucchinisuppe Käsespätzle mit grünem Salat und gerösteten Kürbiskernen

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Woche 3	
Montag	Grießnockerlsuppe Lachsfilet mit Petersilkartoffeln und gedünsteten Karotten und Erbsen
Dienstag	Linseneintopf mit Würstchen und Semmelknödel Obstsalat, verfeinert mit Sonnenblumenkernen
Mittwoch	Erbsenrahmsuppe Topfennockerl auf Fruchtspiegel
Donnerstag	Gemüse-Käsetaler mit Babykartoffeln und Tomatensalat Vollkornbiskuitroulade mit Fruchtmus
Freitag	Hascheehörnchen und gemischtem Salat Stückobst der Saison (z.B. Pfirsich)

Woche 4	
Montag	Gefüllte Paprika mit Reisfülle und Tomatensauce Buttermilch mit frischem Fruchtmus
Dienstag	Kürbis-Kartoffel-Gemüse (vegetarisch) mit grünem Salat und Walnusshälften Schokopudding mit Kirschenkompott
Mittwoch	Klare Gemüsesuppe mit Nudeln Hühnergeschnetzeltes mit Polentataler und Karfiolröschen
Donnerstag	Vollkornbandnudeln mit Schwammerl-Rahmsauce und Gurkensalat Obst der Saison (z.B. Weintrauben)
Freitag	Gemüsecremesuppe Omelette natur mit Cremespinat und Erdäpfelschmarrn

Gesunde Kinder im Burgenland

Weiteres

Darüber hinaus ist in der Gemeinschaftsverpflegung für Kinder zu beachten:

- Fleisch von unterschiedlichen Tieren wird abwechselnd angeboten.
- Beim Fleisch sind die mageren Fleischteile zu bevorzugen.
- Vollkorn sollte mindestens 1 Mal pro Woche angeboten werden.
- Bei Milch und Milchprodukten werden fettarme Varianten gewählt, wenn es um die Herstellung der Gerichte geht. Werden Milch(produkte) pur genossen, z.B. ein Glas Milch oder Becher Joghurt natur zum Dessert, dann natürliche Vollfett-Produkte anbieten (Sensorik!).
- Alternative Milchdrinks und -produkte werden nicht angeboten (z.B. Milchdrinks, Joghurts etc. aus Soja, Getreide, Mandel etc.)
- Käseimitate (Analogkäse) sind zu vermeiden.
- Max. 1 Mal pro Woche panierte/frittierte Produkte.
- Mind. 1 Mal pro Woche Nüsse, Samen, Kerne anbieten.

Bei der Herstellung der Speisen wird berücksichtigt:

- Die Zubereitung sollte möglichst fettarm sein.
- Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet.
- Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt.
- Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen.
- Zucker wird sparsam verwendet.
- Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm und Streichfette werden nur sparsam verwendet.
- Für die kalte Küche werden kaltgepresste Öle oder 100% reines Kürbiskernöl verwendet.
- Für die warme Küche werden ungehärtete Fette und Öle verwendet, bevorzugt Rapsöl, Olivenöl, Nussöl.
- Kurze Warmhaltezeiten werden eingehalten, Warmhaltezeiten für alle Komponenten max. 3 Stunden.
- Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur von kalten Speisen beträgt max. 7°C.
- Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur von warmen Speisen beträgt mind. 70°C.

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Für die Speiseplangestaltung gilt:

- Der aktuelle Speiseplan ist vorab allen regelmäßig zugänglich.
- Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.
- Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt.
- Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart benannt.
- Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.
- Die Speisenauswahl wird, vor allem bei Obst und Gemüse, nach Saison getroffen.

Beim Einkauf der Lebensmittel zu beachten:

- Beim Einkauf wird auf Saison und Herkunft der Lebensmittel geachtet.
- Eier werden bevorzugt aus Freilandhaltung oder biologischer Landwirtschaft gekauft.
- Seefisch aus nicht überfischten Beständen (MSC zertifiziert), heimische Süßwasserfische.
- Auf Fairtrade-Produkte wird geachtet.
- Convenienceprodukte einer möglichst niedrigen Stufe werden bevorzugt.
- Beim Einsatz von Convenienceprodukten der Stufen 4 oder 5 sollten diese immer mit Lebensmitteln der Conveniencestufen 1 und 2 ergänzt werden.
- Beim Kauf von Produkten wird auf recyclingfähige Materialien geachtet. Glas- oder Mehrwegflaschen für Getränke werden bevorzugt.

ANFORDERUNGEN AN DEN SPEISEPLAN

Gesunde Kinder im Burgenland

Einteilung der Convenience-Produkte in verschiedene Convenience-Stufen:

Convenience-Stufe		Beispiele
Grundstufe	0	Tierhälften, ungewaschenes Gemüse
Küchenfertige Lebensmittel	1	Entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
Garfertige Lebensmittel	2	Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst
Aufbereitfertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver
Regenerierfertige Lebensmittel	4	Einzelne Komponenten oder fertige Menüs
Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	Kalte Saucen, fertige Salat, Obstkonserven, Desserts

Für die Sensorik und den Geschmack wichtig:

Die sensorische Qualität entscheidet über die Akzeptanz des Essens und beeinflusst das Essverhalten dauerhaft. Neben den ernährungsphysiologischen und hygienischen Aspekten ist auch die sensorische Qualität sehr bedeutend.

Dabei gelten folgende Kriterien:

- Alle Speisen werden appetitanregend garniert und präsentiert.
- Die für die einzelnen Lebensmittel typischen Farben und der typische Geschmack bleiben erhalten.
- Die Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller ist ansprechend.
- Die Speisenkomponenten sind abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest.
- Kurzgebratenes ist knusprig bzw. kross.
- Das Fleisch hat eine zarte Textur.

SETTING UND RAHMENBEDINGUNGEN

Gesunde Kinder im Burgenland

Neben der Speisenqualität spielt auch das Umfeld eine bedeutende Rolle. Die Atmosphäre des Raumes, in dem gegessen wird, die Raum- und Tischgestaltung, haben einen großen Einfluss darauf, wie gut das Speisenangebot angenommen wird.

Empfohlen werden helle angenehme Räume, in denen die Mahlzeiten in Ruhe eingenommen werden können. Tische und Stühle sollten in Kinderhöhe sein, sodass sich die Kinder beim Essen selbst bedienen können.

Eine klare Abgrenzung des Essens von anderen Aktivitäten ist anzustreben: Daher ist es empfehlenswert, dass möglichst keine Spielsachen oder Gegenstände vorhanden sind, die vom Essen ablenken könnten.

Der Geräuschpegel ist so niedrig wie möglich zu halten. Dies kann bei der Raumgestaltung berücksichtigt werden.

Die Mittagsverpflegung ist zeitlich gut in den Tagesablauf zu integrieren. Alle Kinder sollen die Möglichkeit haben, in Ruhe am Essen teilzunehmen, frei von Hektik und Stress. Für das Mittagessen sind daher rund 45 Minuten einzuplanen.

Die Eltern sollen über das Ernährungskonzept informiert werden.

CHECKLISTEN

Gesunde Kinder im Burgenland

Diese Checklisten dienen zur eigenständigen Kontrolle des derzeitigen Verpflegungsangebots. Alle Angaben beziehen sich auf 20 Verpflegungstage, das entspricht in der Regel 4 Wochen.

Lebensmittelgruppe	OK?
Gemüse und Salat	
20 x, davon: mind. 10 x Gemüse, mind. 2 x Hülsenfrüchte, mind. 8 x Salat/Rohkost	
Obst	
mind. 8 x Obst Obst frisch oder tiefgekühlt, jedoch IMMER ohne Zuckerzusatz	
Stärkekomponenten	
20 x (abwechselnd: Speisekartoffeln, Parboiled Reis, Naturreis, Teigwaren, Brot, Brötchen, Getreide, andere Getreideprodukte) davon: mind. 4 x Vollkornprodukte (z.B. Vollkornteigwaren, Vollkorn-Getreideprodukte) mind. 8 x Kartoffeln (max. 4 x hoch verarbeitetes Produkt wie Pommes frites) mind. 4 x Reis (parboiled und Naturreis in Abwechslung) max. 4 x hoch verarbeitete Convenienceprodukte	
Milch und Milchprodukte	
mind. 8 x, davon: 4 x im Hauptgericht, 4 x im Dessert fettarme Produkte bei der Speisenherstellung natürliche Vollfett-Produkte, wenn pur genossen Alternative Milchdrinks und -produkte werden nicht angeboten. keine Käseimitate (Analogkäse)	
Fleisch, Wurst	
max. 10 x, abwechselnd von unterschiedlichen Tierarten davon: max. 4 x Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren max. 2 x gebackene Fleischspeisen Magere Fleischteile werden bevorzugt.	

Gesunde Kinder im Burgenland

Lebensmittelgruppe	OK?
Fisch	
mind. 2 x, davon: mind. 2 x fettreicher Seefisch max. 2 x panierter Fisch Seefisch aus nicht überfischten Beständen (MSC zertifiziert)	
Eier	
max. 2 Eigerichte	
Fette und Öle	
Pflanzenöle (Rapsöl) als Standard	
Getränke	
20 x bevorzugt Wasser, aber auch: ungesüßte Kräuter- u. Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1 : 3)	
Speisenplanung	**OK?**
Die Menüs haben mind. 2 Gänge	
Menüzyklus mind. 4 Wochen	
Suppen: mind. 8 Mal, davon mind. 50 % Gemüsesuppen	
Desserts: max. 12 Mal, davon max. 1x/Woche Mehlspeise mit Obst und/oder Milchprodukt	
max. 6 Mal ein Fleischgericht mit Gemüse- und Stärkekomponente	
4 mal ein Kartoffel-, Nudel- oder Reisgericht und eventuell eine Fleischkomponente	
mind. 4 Mal ein vegetarisches Gericht mit Stärkekomponente	
mind. 2 Mal ein Fischgericht	
max. 4 Mal ein süßes Hauptgericht mit Stärkekomponente und Obst und/oder Milch	
max. 1 Mal pro Woche panierte/frittierte Produkte	
mind. 1 Mal pro Woche Nüsse, Samen, Kerne	
Saisonales und regionales Lebensmittelangebot wird beachtet.	

Gesunde Kinder im Burgenland

Speisenplanung	OK?
Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt und insbesondere Kinderlebensmittel werden nicht angeboten.	
Speisen oder Gerichte, in denen Alkohol oder Alkoholaromen enthalten sind, werden nicht an die Kinder ausgegeben.	
Kulturspezifische und regionale Essgewohnheiten, sowie religiöse Aspekte werden beachtet.	
Auf Nachfrage ist ein ovo-lacto-vegetarisches Gericht erhältlich.	
Bei Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien ist eine Teilnahme am Mittagstisch möglich.	
Wünsche und Anregungen der Kinder werden berücksichtigt.	
Speisenherstellung	**OK?**
Auf eine fettarme Zubereitung wird geachtet.	
max. 1 x pro Woche frittierte und/oder panierte Produkte	
Die Speisen werden appetitanregend garniert und präsentiert.	
Für die Zubereitung von Gemüse und Kartoffeln werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet.	
Frische oder tiefgekühlte Kräuter werden bevorzugt.	
Jodsalz wird verwendet, wobei generell sparsam gesalzen wird.	
Zucker wird sparsam verwendet.	
Schlagobers, Crème fraîche und Sauerrahm werden sparsam verwendet.	
Streichfette werden sparsam verwendet.	
Für die kalte Küche werden kaltgepresste Öle oder 100% reines Kürbiskernöl verwendet.	
Für die warme Küche werden nur ungehärtete Fette und Öle (bevorzugt Rapsöl, Olivenöl, Nussöl) verwendet.	
Kurze Warmhaltezeiten sind eingehalten, die Warmhaltezeit für alle Komponenten beträgt max. 3 Stunden.	
Lager-, Transport- und Ausgabetemperatur der kalten Speisen beträgt max. 7°C.	
Warmhalte-, Transport- und Ausgabetemperatur der warmen Speisen beträgt mind. 65°C.	

Lebensmitteleinkauf	OK?
Beim Einkauf wird auf Herkunft und Saison der Lebensmittel geachtet.	
Eier werden bevorzugt aus Freilandhaltung oder biologischer Landwirtschaft gekauft.	
Bei den Fischprodukten werden angeboten: Seefisch aus nicht überfischten Beständen (MSC Zertifizierung) und heimische Süßwasserfische.	
Auf Fairtrade-Produkte wird geachtet.	
Convenienceprodukte möglichst niedriger Stufe werden bevorzugt (Stufe 0 bis 2).	
Beim Kauf von Produkten wird auf recyclingfähige Materialien geachtet. Glas- oder Mehrwegflaschen für Getränke werden bevorzugt.	
Gestaltung des Speiseplans	**OK?**
Der aktuelle Speiseplan ist vorab allen regelmäßig zugänglich gemacht.	
Beim Angebot mehrerer Menülinien sind diese übersichtlich dargestellt.	
Nicht übliche und nicht eindeutige Bezeichnungen sind erklärt.	
Bei Fleisch und Fleischerzeugnissen ist die Tierart angeführt.	
Der Speiseplan ist kindgerecht gestaltet.	
Sensorik / Geschmack	**OK?**
Alle Speisen werden appetitanregend garniert und präsentiert.	
Die für die einzelnen Lebensmittel typischen Farben und der typische Geschmack bleiben erhalten.	
Die Farbzusammenstellung der Speisen auf dem Teller ist ansprechend.	
Die Speisenkomponenten sind abwechslungsreich mit Kräutern und Gewürzen abgeschmeckt.	
Gemüse, Teigwaren und Reis sind beim Verzehr möglichst bissfest.	
Kurzgebratenes ist knusprig bzw. kross.	
Das Fleisch hat eine zarte Textur.	

Rahmenbedingungen	OK?
Der Speisenbereich ist hell, bietet ausreichend Platz und ist mit altersgerechtem Mobiliar ausgestattet.	
Die Mahlzeiten sind von den übrigen Aktivitäten abgegrenzt.	
Die Essenszeiten sind festgelegt und angemessene Essenszeiträume werden eingehalten.	
Die Mahlzeiten werden durch PädagogInnen betreut. (VORBILD!)	
Eltern erhalten Informationen zum Ernährungskonzept.	

Literaturverzeichnis

AID INFODIENST (2009): Monica-Mengenliste

BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT UND FRAUEN (2017). Empfehlung der Nationalen Ernährungskommission für das Mittagessen im Kindergarten. Verfügbar unter: https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2019-06/Empfehlung%20der%20Nationalen%20Ernährungskommission%20für%20das%20Mittagessen%20im%20Kindergarten.pdf [14.05.2020]

BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT, PFLEGE UND KONSUMENTENSCHUTZ (2020): Die Österreichische Ernährungspyramide. Verfügbar unter: https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide [14.05.2020]

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG DGE (2013): Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung – Erläuterungen und Tabellen. Verfügbar unter: http://www.dge.de/pdf/ws/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf [14.05.2020]

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG DGE (2018): DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, 5. Auflage 2018. Verfügbar unter: https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE_Qualitaetsstandard_FITKID.pdf [13.05.2020]

STEIERMARK (2011): Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung. Verfügbar unter: http://www.styriavitalis.at/cms/download/mindeststandards_gemeinschaftsverpflegung.pdf [18.08.2015]

GESUNDES OBERÖSTERREICH (o.J.): Netzwerk „Gesunder Kindergarten“ Basiskriterien. Verfügbar unter: http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/xbcr/SID-CCEABB12-17E36E12/12.2._Inhalt_Basiskriterien_AuszugHP.pdf [20.08.2015]

ÖFFENTLICHES GESUNDHEITSPORTAL ÖSTERREICH (2020): Frühstück und Jause im Kindergarten. Verfügbar unter: https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/kindergarten/ernaehrung/fruehstueck-jause [14.05.2020]

WIENER NETZWERK KINDERGARTENVERPFLEGUNG „WiNKi“ (o.J.): WiNKi-Auslobung auf Speiseplänen für Kinder im Kindergartenalter. Verfügbar unter: http://www.wig.or.at/fileadmin/user_upload/DOWNLOAD/WiNKi/VerpflegerInnen/Leitfaden_zum_OEGE-Siegel_mittels_WiNKi-Auslobung.pdf [14.05.2020]

2.

BIO-LEITFADEN

Gesunde Kinder im Burgenland

BIO-LEITFADEN

Gesunde Kinder im Burgenland

Im Jahr 2019 erfolgte der Startschuss zur Biowende Burgenland. Durch die Stärkung der biologischen Landwirtschaft, die Schaffung neuer Ertragschancen für heimische Bauern, mit gesundem Essen in Spitälern, Kindergärten und Schulen, mit mehr Qualitätsbewusstsein und regionaler Wertschöpfung, mit dem Schutz der Gesundheit durch die konsequente Pestizid-Reduktion soll das Burgenland Schritt für Schritt zum Bio-Vorzeigeland in Europa werden.

Ein wesentliches Ziel ist die Sicherstellung gesunder Ernährung für unsere Kinder, deshalb wurde das Ziel definiert, in burgenländischen Kinderbildungs- und Betreuungseinrichtungen die Bio-Quote der Kindergartenverpflegung bis 2021 auf 50 % und bis Ende 2024 auf 100 % zu steigern. Dieser Leitfaden soll Sie dabei unterstützen.

Warum Bio? Fünf Gründe für Bio-Lebensmittel in Ihrer Küche

1. Bio schmeckt

Mit genussvollen Bio-Speisen überzeugen Sie Ihre Tischgäste von der besonderen Qualität biologischer Zutaten.

2. Bio ist unsere Zukunft

Immer mehr Betriebe setzen auf die Qualität von Bio-Produkten und leisten damit einen wesentlichen Beitrag für eine nachhaltige Zukunft.

3. Beitrag zum Klimaschutz

Mit einem regionalen Bio-Angebot leisten Sie aktiven Umwelt-, Tier- und Klimaschutz und fördern die Bio-Landwirte in Ihrer Umgebung.

4. Beitrag zur Lebensmittelqualität

Bio-Produkte enthalten viele natürliche Inhaltsstoffe und keine künstlichen Lebensmittelzusatzstoffe. Außerdem sind sie frei von Gentechnik.

5. Bio als Chance

Mit attraktiven Bio-Menüs schaffen Sie sich einen Wettbewerbsvorteil. Das Anbieten von Bio-Speisen hebt Sie von der Masse ab, denn durch den Einsatz von Bio-Produkten zeigen Sie, dass Sie am Puls der Zeit sind und über eine innovative und moderne Betriebsleitung verfügen.

Wie können Sie als Wirtin bzw. Wirt die Bio-Quote nachweisen?

Für den Nachweis der Bio-Quote ist ein Zertifikat einer unabhängigen Bio-Kontrollstelle erforderlich. Dieses Zertifikat wird dem Kindergarten bzw. der Gemeinde jährlich vorgelegt.

In Österreich gibt es sechs akkreditierte unabhängige Kontrollstellen. Die Auswahl der Kontrollstelle obliegt Ihnen. Folgende Kontrollstellen sind in Österreich für die Gastronomie zugelassen:

AT-BIO-301 **Austria Bio Garantie GmbH** Königsbrunnerstrasse 8 A-2202 Enzersfeld Austria Tel: +43 2262 67 22 12 Fax: +43 2262 67 41 43 E-Mail: enzersfeld@abg.at Website: www.abg.at	**AT-BIO-401** **BIOS – Biokontrollservice Österreich** Feyregg 39 A-4552 Wartberg/Krems Austria Tel: +43 7587 7178 Fax: +43 7587 7178-11 E-Mail: office@bios-kontrolle.at Website: www.bios-kontrolle.at
AT-BIO-402 **LACON GmbH** Am Teich 2 A-4150 Rohrbach-Berg Austria Tel: +43 7289 40977 Fax: +43 7289 40977-4 E-Mail: office@lacon-institut.at Website: www.lacon-institut.at	**AT-BIO-501** **SLK GesmbH** Kleßheimer Straße 8a A-5071 Wals Austria Tel: +43 662 649483 0 Fax: +43 662 649483 19 E-Mail: office@slk.at Website: www.slk.at
AT-BIO-901 **LVA GmbH** Magdeburggasse 10 A-3400 Klosterneuburg Austria Tel: +43 2243 26622-9009 Fax: +43 2243 26622-59000 E-Mail: bio@lva.at Website: www.lva.at	**AT-BIO-902** **SGS Austria Controll-Co. Ges.m.b.H.** Grünbergstraße 15 A-1120 Wien Austria Tel: +43 1 5122567 0 Fax: +43 1 5122567 9 E-Mail: sgs.austria@sgs.com Website: www.at.sgs.com

Was wird kontrolliert?

Folgende Unterlagen sind bei einer Biokontrolle erforderlich:
Aktuelle Betriebsbeschreibung

- Liste aller eingesetzten Biolebensmittel und deren Lieferanten (gültige Biozertifikate von allen Lieferanten)
- Warenbegleitdokumente, wie zum Beispiel Lieferscheine und Rechnungen
- Wareneingangsdokumentation
- Verbrauchsdokumentation der eingesetzten Biolebensmittel
- Aktueller Lagerstand der Bioprodukte
- Reinigungspläne und -aufzeichnungen
- Unterlagen zur Kennzeichnung und Bewerbung von Bioprodukten (Speisekarte/Menüplan), diverse Werbematerialien, die den „Bio"-Hinweis beinhaten

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Bio-Kontrollstelle Ihrer Wahl.

Wie groß ist der Kontrollaufwand?

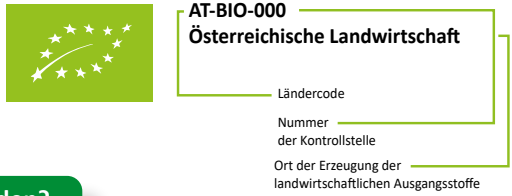
Die Voraussetzung für die Ausstellung eines Biozertifikats ist eine erfolgreiche, angekündigte Erstkontrolle. In den Folgejahren findet einmal jährlich die Jahreskontrolle unangekündigt statt. Zusätzlich muss eine gewisse Anzahl von Betrieben zweimal jährlich in Form von Stichproben kontrolliert werden. Bei gröberen Abweichungen kann eine Nachkontrolle nötig sein.

Der Zeitaufwand der Kontrolle hängt von der Anzahl und Art der Bioprodukte ab. Weitere wesentliche Faktoren sind die Vollständigkeit, Aktualität und Übersichtlichkeit der vorhandenen Unterlagen. Erfahrungswerte bewegen sich zwischen ein und drei Stunden. Das bedeutet, dass der Betrieb durch gut geführte Unterlagen den Kontrollaufwand und damit die Kosten sehr stark beeinflussen kann.

Wie erkenne ich Bio-Produkte?

Wo Bio draufsteht, ist auch Bio drin. Die EU-Bio-Verordnung 834/2007 und 889/2008 und die Richtlinie Biologische Produktion des BMGF gemäß § 13 EU-QuaDG sind die gesetzliche Grundlage für Erzeuger und Verarbeiter von Bio-Lebensmitteln in Österreich. Wenn in der Produktbezeichnung die gesetzlich geschützten Begriffe „biologisch“, „kontrolliert biologisch“, „ökologisch“ oder „kontrolliert ökologisch“ erscheinen, muss das Produkt den Bestimmungen der EU-Bio-Verordnung genügen.

Alle Bio-Lebensmittel, die innerhalb der EU produziert werden, müssen auf der Verpackung verpflichtend das grüne EU-Bio-Logo, die Bio-Kontrollstellennummer und das Herkunftsland führen.



Wo können Bio-Produkte gekauft werden?

Die Möglichkeiten an Bio-Produkte zu gelangen werden immer vielfältiger, sogar Onlinebestellung ist inzwischen möglich. Am besten vernetzen Sie sich jedoch mit den Biobauern in Ihrer Umgebung.

Achtung: Jeder Lieferant von Bio-Produkten muss auf dem Lieferschein und der Rechnung einen Bio-Hinweis und die Bio-Kontrollnummer angeben. Weiters muss man Ihnen bei Nachfrage ein gültiges Bio-Zertifikat zur Verfügung stellen.

1. Einkaufen direkt beim Erzeuger

Vorteile sind hier klar, neben der besonders frischen Ware kommen noch kurze Lieferwege und die direkte Kommunikation mit dem Produzenten hinzu. Dadurch ist es möglich, schnell und flexibel auf kurzfristige Erfordernisse einzugehen. Außerdem kann durch das Wegfallen von Zwischenhändlern und dem Aufbau von längerfristigen Abnahmegarantien mitunter ein günstigerer Preis erzielt werden. Einziger Nachteil ist hier, dass nur ein eingeschränktes Sortiment erhältlich ist, dieses ist dafür aber regional und saisonal!

2. Einkauf bei Verarbeitungsbetrieben

In den letzten Jahren sind mehr und mehr Bäcker, Fleischer und andere Verarbeiter biozertifiziert worden und stellen damit eine optimale Bezugsquelle für regionale Bio-Lebensmittel dar.

3. Einkauf über Spezialisierte Bio-Frischedienste

Regionale Lieferdienste sind eine weitere Bezugsquelle für Bio-Lebensmittel. Nicht nur Verarbeitungsbetriebe, sondern auch Frischedienste haben sich auf die Bedürfnisse und Anforderungen von Großküchen eingestellt und beliefern frisch, flexibel und zuverlässig ein Vollsortiment. Allerdings wird hier häufig eine Mindestbestellmenge vorausgesetzt.

4. Einkauf über Großhändler

Mittlerweile besteht die Möglichkeit, über Großhändler Bio-Produkte zu bestellen. Der Bio-Anteil wird in der Rechnung nach Vereinbarung exakt ausgewiesen.

Der Weg zur Bio-Quote

Folgende Fragen sollten Sie zunächst für sich beantworten:

- Welche Bio-Produkte möchte ich einsetzen?
- Welche Bio-Produkte sind verfügbar?
- Welche Lieferanten sind für mich geeignet?
- Welcher Bio-Anteil am Wareneinsatz ist möglich?

Aus ökonomischen, arbeitstechnischen und logistischen Gründen ist es sinnvoll, schrittweise Bio-Produkte zu integrieren und diesen Anteil kontinuierlich auszubauen. Je nach betrieblichen Gegebenheiten ist zu entscheiden, welche Form für Sie die richtige ist.

Austausch einzelner Produkte bzw. Menükomponenten

Viele Küchen beginnen bei der Einführung von Bio-Produkten zunächst mit dem Austausch eines einzigen Produktes. So wird z.B. der gesamte Bedarf an Kartoffeln mit Bio-Kartoffeln gedeckt. Geeignet sind außerdem Lagergemüse und Obst, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte und saisonales Gemüse.
Vorteil: Es kann eine kontinuierliche Belieferung direkt mit einem Erzeuger aufgebaut werden. Bei Abnahme großer Mengen können günstigere Preise erzielt werden. Die einzelnen Qualitäten können bei Lagerung und Verarbeitung nicht verwechselt werden. Die Mehrkosten sind gering, wenn verstärkt auf saisonale Produkte geachtet wird.

Achtung: Die 50 % Bio-Quote muss nicht jeden Monat erreicht werden, sondern wird über das Jahresmittel nachgewiesen.
Beispiel: Hat man für den Monat Februar einen Anteil von 35 % und im Monat August dafür einen 65 % Anteil nachgewiesen ist dies möglich. Das Jahresmittel zählt.

Gesunde Kinder im Burgenland

Hilfreiche Tipps für die Kalkulation

Speisenmengen und Speisenangebot optimieren

Passen Sie die Portionsgrößen der Zielgruppe Kinder an und beachten Sie die GeKiBu-Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung!

Regional und saisonal einkaufen und kochen

Kaufen Sie regional verfügbare Bio-Produkte, diese sparen auch Transportkosten!

Beispiel: Kaufen Sie Tomaten in der Hochsaison (August, September) in größeren Mengen ein und verarbeiten diese zu Tomatensauce, die Sie ganzjährig verwenden können. Das spart Kosten, da in der Hauptsaison die Preise niedriger sind.

Regelmäßig Bio-Produkte verwenden

Kontinuität eröffnet Verhandlungsspielräume. Einzelne Produkte komplett in Bio einzukaufen bedeutet auch, dass größere Abnahmemengen den Preis verringern.

Weniger häufig Fleisch und kleinere Fleischportionen anbieten

Laut GeKiBu-Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung sollen in 20 Verpflegungstagen max. 6 Fleischgerichte mit Gemüse- und Stärkekomponente (z.B. Hendlbrust natur mit Reis und gedünsteten Karotten) und 4 Kartoffel-, Nudel- oder Reisgerichte mit einer Fleischkomponente (z.B. Reisfleisch, Lasagne, Fleischknödel mit Gemüsebeilage) angeboten werden. Bei der Portionsgröße achten Sie darauf, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und daher keine großen Fleischportionen benötigen.

Vermeiden Sie teure Convenience Produkte

Fertigprodukte sparen zwar Zeit- und Personalressourcen, sind aber deutlich teurer als frisch zubereitete Speisen inklusive Personalkosten. Der Trend geht wieder in Richtung frische, handwerkliche Zubereitung.

Kochen im Jahresverlauf

Saisonale Gerichte bieten ungeahnte Geschmackserlebnisse, Abwechslung und Vielfalt in Ihrem Speiseplan. Die Vielfalt an regionalen Obst- und Gemüsesorten ist besonders groß.

Qualitäts- und Herkunftssicherung für die Gastronomie

Um sicherzustellen, dass sämtliche Lebensmittel für unsere Kinder regional bezogen werden, ist es möglich, Ihren Betrieb auch einer Qualitäts- und Herkunftssicherung zu unterziehen. Die Qualitäts- und Herkunftssicherung ist eine Zusatzzertifizierung zur Biozertifizierung. Die Kontrollen der Qualitäts- und Herkunftssicherung für die Gastronomie kann mit der Biokontrolle kombiniert werden. Dies gilt schon für die Erstzertifizierung. Die Kontrollstelle muss rechtzeitig informiert werden. Die Abwicklung der Anmeldungen für die Zertifizierungen übernimmt für Sie das Burgenländische Genuss- und Agrarmarketing. Der Vorteil ist, dass Sie damit automatisch auch Lizenznehmer vom Burgenländischen Genuss- und Agrarmarketing werden und die Marke mitverwenden dürfen. Die Lizenzpartnerschaft für die Gastronomie ist gratis, Voraussetzung ist die Vorlage der Qualitäts- und Herkunftszertifizierung. Folgende Kriterien sind dabei Voraussetzung:

I. Frische Speisenzubereitung

II. Angebot von regionstypischen Spezialitäten

III. Bevorzugter Einsatz von Rohstoffen aus Qualitätsprogrammen

IV. Kein Einsatz von Lebensmittelimitaten

V. Keine Verwendung von Eiern und Eiprodukten aus Käfighaltung

VI. Alle Partnerbetriebe verpflichten sich, die Qualitätsstandards des Österreichischen Lebensmittelbuches (lebensmittelbuch.at) einzuhalten.

Sind für vom Betrieb hergestellte Gerichte/Speisen Qualitätskriterien im Österreichischen Lebensmittelbuch definiert, so müssen diese eingehalten werden. Die Inhalte sind unter www.lebensmittelbuch.at online abrufbar. Vergleichbare Qualitätskriterien anderer Mitgliedsstaaten werden anerkannt.

Ziel der Richtlinie ist die Nachvollziehbarkeit der Herkunft

Teilnehmende Partnerbetriebe müssen durch Rechnungen und Lieferscheine die Herkunft der Rohstoffe für Dritte nachvollziehbar belegen können. Diese Aufzeichnungen sind so zu führen bzw. die entsprechenden Belege (Lieferscheine, Rechnungen) so abzulegen, dass diese für Dritte plausibel sind und die Daten für die Kontrollstelle jederzeit nachvollziehbar sind – es entsteht keine Mehrarbeit, da Sie dies auch für die Biokontrolle gleich handhaben.

BEST PRACTICE Beispiele

Betrieb/Gasthaus:	**Heurigenrestaurant Paisler** Wulkaprodersdorf
Küchenteam (VZÄ):	5
Essen pro Tag:	Nur Kindergarten und Volksschule im Schnitt: 330 pro Tag
Bio-Anteil:	30 % – 50 %
Bio-Lieferanten:	BIO Gast, Nöm, Salzburger Land, Brüder Lehner, Erdäpfeln Niedermayer, Recheis, Schärdinger, Knoblauch Artner, LGV, Weinbauschule Eisenstadt, Tomschitz Bio Bauer, Leithaland Gemüse
Preisgestaltung:	Kinderkrippe: € 3,70 pro Essen Kindergarten: € 3,90 pro Essen Hort: € 4,30 pro Essen

Seit wann verwendest du Bio-Produkte in deiner Küche?
In diesen Mengen seit März 2020, vereinzelt schon seit einigen Jahren, wir sind auch Qualitäts- und Herkunftszertifiziert, das heißt, dass wir österreichische Produkte schon seit Jahren verwenden und uns auch von einer unabhängigen Kontrollstelle kontrollieren lassen.

Dein Tagesbudget ist aufgrund des niedrigen Portionspreises für das Mittagessen im Kindergarten vermutlich sehr gering, trotzdem verwendest du bereits einen großen Anteil an Bio-Produkten. Wie machst du das?
Wir versuchen so gut wie möglich zu kalkulieren, aber das ist nicht immer leicht, da man nicht immer alle Produkte bekommt. Es wird mit der Zeit bestimmt leichter!

Wie organisierst du deinen Bioeinkauf?
Ich teste Produkte selbst und vertraue auf zuverlässige regionale Lieferanten. Ich ziehe regionale Produkte den biologischen vor, denn nicht alle Produkte, auf denen BIO drauf steht sind brauchbar!

Gibt es Empfehlungen, die du an deine Kollegen bei der Einführung von Bio-Produkten weitergeben möchtest?
Beschäftigt euch so schnell wie möglich damit, denn es wird euch nichts geschenkt! Abzuwarten bis man es machen muss wird für einige zu spät sein!

Betrieb/Gasthaus:	**Seewinkelstube Podersdorf**
Küchenteam (VZÄ):	2 bis 3 Mitarbeiter, hohe Eigenleistung
Essen pro Tag:	Ca. 400 Portionen pro Tag
Bio-Anteil:	Im Durchschnitt 35 % pro Jahr
Bio-Lieferanten:	Steffri, saisonell regionale Lieferanten
Preisgestaltung:	Kindergarten: € 3,8 pro Essen Volksschule: € 4,8 pro Essen Neue Mittelschule: € 5 pro Essen

Seit wann verwendest du Bio-Produkte in deiner Küche?
Seit unserer Eröffnung am 22.03.2018.

Dein Tagesbudget ist aufgrund des niedrigen Portionspreises für das Mittagessen im Kindergarten vermutlich sehr gering, trotzdem verwendest du bereits einen großen Anteil an Bio-Produkten. Wie machst du das?
Aufgrund hoher Eigenleistung können wir unsere Personalkosten gering halten. Durch genaue Kalkulation und Produktion verarbeiten wir alle Lebensmittel komplett und haben keine Reste, die weggeworfen werden müssten.

Wie organisierst du deinen Bioeinkauf?
Das Augenmerk liegt bei uns auf regionalen Produkten bzw. Waren aus Österreich, auch auf Aktionen wird geachtet. Wir ziehen regionale Lebensmittel den biologisch produzierten vor.

Gibt es Empfehlungen, die du an deine Kollegen bei der Einführung von Bio-Produkten weitergeben möchtest?
Informiert euch ständig und täglich über die aktuelle Marktlage und gestaltet danach euren Speiseplan! Auch die Dokumentation der verspeisten Mengen in den unterschiedlichen Einrichtungen hilft euch dabei, genau zu kalkulieren und Essensreste zu vermeiden.

Literaturverzeichnis

Bio Austria: Bio in der Ausser-Haus-Verpflegung. Leitfaden zur Verwendung von regionalen Bio-Lebensmitteln in Großküchen und in der Gastronomie, 2017

Bio Austria: Ist Bio wirklich besser? Verfügbar unter: https://www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/ist-bio-wirklich-besser/ [05.05.2020]

3.

GeKiBu-Qualitätssiegel

Gesunde Kinder im Burgenland

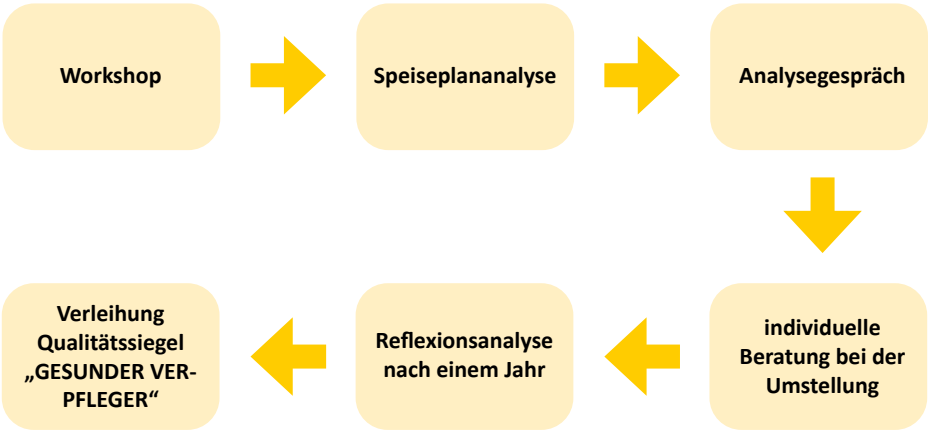
GeKiBu-Qualitätssiegel

Gesunde Kinder im Burgenland

Wie bekomme ich das GeKiBu Qualitätssiegel?

Der Weg, ein gesunder Verpfleger zu werden, ist ganz einfach:

Schritt 1	Teilnahme am Workshop „Gesundes Mittagessen im Kindergarten“
Schritt 2	Analyse Ihres 4-Wochen-Speiseplans durch unsere Ernährungsexpertin
Schritt 3	Besprechung der Analyseergebnisse mit der Ernährungsexpertin und weiterführende Tipps und Anregungen für die Optimierung
Schritt 4	bei Bedarf individuelle Beratung bei der Umstellung
Schritt 5	nach einem Jahr wird der 4-Wochen-Speiseplan nochmals analysiert und die Ergebnisse in einem Gespräch durchbesprochen
Schritt 6	wenn alle Kriterien in der Reflexionsanalyse erfüllt werden, wird das Qualitätssiegel „Gesunder Verpfleger“ verliehen



Durch die Teilnahme an unserem Angebot erwarten Sie viele Vorteile – und das wichtigste ist: Sie leisten einen wesentlichen Beitrag für die Gesundheit unserer Kinder!

Notizen

Notizen