

BVS

Ernährungs-Leitlinie

Seminar- & Lerngerechte Ernährung
in der Gemeinschaftsverpflegung

Für Bildungszentren & Kooperationspartner



Inhalt

Vorwort	4
Grundsätze.....	7
2. Speisen & Getränke	8
2.1. Qualität / Biologische und ökologische Aspekte.....	8
2.2. Einkauf & Lieferanten.....	8
2.3. Convenience.....	9
3. Ernährungsphysiologie	9
3.1 Erfolgreich Lernen & Stoffwechsel.....	10
3.2 Erstellung des ausgewogenen Speiseplanes	11
4. Getränke	12
4.1 Lerngerechtes Frühstück.....	13
4.2 Snackline – Lerngerechte Kaffeepause vormittags und nachmittags	14
4.3 Lerngerechtes Mittagessen	16
4.4 Lerngerechtes Abendessen	18
5. Kommunikation oder „Koche Gutes und sprich darüber“	19
6. Kosten	20
7. Mit allen Sinnen: Steigerung der Akzeptanz	21
8. Rahmenbedingungen	22
8.1. HACCP	22
8.2. Produktübergreifende Verordnungen und Kennzeichnungspflichten	22
Anhang	25
Glossar	42
Quellen	44

Vorwort

Sehr geehrte Küchenleitungen,

die BVS hat sich dem „gelungenen Lernen“ verschrieben und hat dabei den Anspruch, möglichst alle Aspekte abzudecken die unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer – Ihre Gäste – in die Lage versetzt, den bestmöglichen Seminarerfolg zu erzielen.

Elementarer Bestandteil ist neben der pädagogischen und thematischen Umsetzung der Seminarinhalte das körperliche Wohlbefinden der Seminargäste.

Sie leisten mit Ihrer täglichen Arbeit hierzu einen wichtigen und wertvollen Beitrag.

Wir haben zusammen mit einer Ökotrophologin und unter Beachtung der Richtlinien der DGE, des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bayern sowie der WHO das vorliegende Konzept für ein ernährungsphysiologisch ausgewogenes Speisen- und Getränkeangebot entwickelt um so die Seminarteilnehmer und Dozenten bestmöglich bei der Erreichung ihres Lernzieles zu unterstützen.

Die zentralen Punkte des Konzeptes sind :

- die Verwendung von „Brainfood“ (z.B. Vollkornprodukte, Haferflocken, Brokkoli, Spinat, Avocados, Erdbeeren, Äpfel) um das Gehirn bestmöglich in seiner Leistung zu unterstützen
- die Erhöhung des pflanzlichen Nahrungsmittelanteils und dadurch die Sicherung einer hohen Nährstoffzufuhr – so bleiben Organismus und Stoffwechsel aktiv
- eine blutzuckerschonende Nährstoffverteilung, um eine lange Sättigung und eine bestmögliche Konzentrationsfähigkeit zu erhalten

- die Berücksichtigung der Gegebenheiten des Biorhythmus, um sowohl den jahreszeitlichen Bedürfnissen als auch den Anforderungen der Tageszeiten gerecht zu werden
- die unbedingte Frische von Zutaten und Gerichten durch natürliche Zubereitung, Verwendung regionaler Produkte und den Einsatz von frischen Kräutern und Gewürzen

Wir haben uns auf einen neuen, spannenden Weg gemacht, um das Angebot noch zu verbessern. Laden Sie die Seminarteilnehmer aktiv ein dieses Angebot – sofern diese das möchten – auszuprobieren und von den angestrebten Effekten zu profitieren.

Gleichzeitig ist dieses Konzept nicht statisch. Es wird laufend überprüft, korrigiert und erweitert werden. Dabei setzen wir auf vertrauensvolle Kooperation, Transparenz und Austausch mit Ihnen. Bleiben Sie mit uns im Dialog, damit wir gemeinsam unsere Vorstellung von lerngerechter Ernährung umsetzen können.

Wir freuen uns, mit Ihnen diesen Weg zu gehen und stehen bei Fragen und Anregungen gerne zur Verfügung.

Thomas Brandl

Geschäftsbereichsleiter BVS-Bildungszentren

Grundsätze

Die unten aufgeführten Grundsätze bilden die Säulen des BVS Verpflegungskonzeptes. Sie werden laufend überprüft und bei Bedarf angepasst. Diesen Grundsätzen verpflichten sich alle Bildungszentren. Für die externen Partnerhotels dient diese Leitlinie zur Orientierung und als gewünschter Standard.

Grundsatz 1

Die Ernährung weißt eine hohe Nährstoffdichte aus und liefert konstant Energie.

Grundsatz 2

Ausgewogene Ernährung stellt die optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Nährstoffen sicher.

Grundsatz 3

Wo immer möglich, werden saisonale Produkte von lokalen und regionalen Lieferanten berücksichtigt.

Grundsatz 4

Die Küchenleiter orientieren sich u.a. an den Erkenntnissen der DGE und der WH.

Grundsatz 5

Die Lebensmittel sind frisch.

Grundsatz 6

Alle Mahlzeiten sind abwechslungsreich und regen den Stoffwechsel an.

Grundsatz 7

Die Nährstoffaufnahme wird gleichmäßig auf den Tagesverlauf verteilt.

Grundsatz 8

Die Restaurants bieten ein ansprechendes Ambiente, das unsere Gäste zum Verweilen und Genießen einlädt.

Grundsatz 9

Die ausreichende Möglichkeit der Flüssigkeitsaufnahme für die Gewährleistung der Konzentrationsfähigkeit ist gegeben.

Grundsatz 10:

Die Mahlzeiten werden so angeboten, dass jeder Gast die freie Wahl hat, Speisen entsprechend seiner Bedürfnisse zusammen zu stellen.

2. Speisen & Getränke

2.1. Qualität / Biologische und ökologische Aspekte

Qualitativ hochwertige und frische Produkte müssen nicht zwangsläufig „Bio“ bedeuten. Möglicherweise produziert der Landwirt im Nachbardorf sehr wohl nachhaltig und geht verantwortungsvoll mit seinen Böden und Produkten um. Der regionale Mineralwasserbrunnen bietet oft geschmacks- und nährstoffreiche Wasser, die günstiger, aber keine Trend-Marke mit Wohlfühlcharakter ist. Im Umkehrschluss beruhigt die spanische Bio-Tomate zwar das gute Gewissen, ein hochwertiges Lebensmittel zu verzehren. Aufgrund der langen Lieferwege sind Vitamin- und Nährstoffgehalt jedoch genauso fraglich wie die Ökobilanz.

In Zeiten der Globalisierung und ständig verfügbarer Lebensmittel, unabhängig von Saison und Anbauggebiet, sind sorgfältige Lebensmittel-Auswahl, gezielter Einkauf und der wirtschaftlich umsichtige Umgang mit den Produkten aktueller denn je. Ständig sinkende Preise, hochtechnisierte Produktionsketten und die Verwendung chemischer Zusatzstoffe sind verführerisch. Damit generieren sich günstige Einkaufspreise, die aber zu Lasten von Qualität, Frische und langfristig der Gesundheit gehen.

2.2. Einkauf & Lieferanten

Um nährstoffreiche und qualitativ hochwertige Lebensmittel in Einklang mit wirtschaftlichem Erfolg zu bieten, bewährt sich ein Mix der Lieferanten. Wo es finanziell sinnvoll ist, dient der mittlerweile breit aufgestellte Bio-Markt als ergiebige Quelle. Verhandlungen mit lokalen und regionalen Erzeugern können ebenfalls durchaus sinnvoll sein. Der Trend zur Nachhaltigkeit hat sich durchgesetzt und wird erwartet. Großlieferanten bedienen mittlerweile die steigende Nachfrage. So lässt sich mit wenig Mehraufwand eine Produktauswahl erreichen, die überwiegend nachhaltig und gleichzeitig wirtschaftlich ertragreich ist.

2.3. Convenience

Der Einsatz von Convenience-Produkten splittet sich in folgende Stufen*:

1. Küchenfertige Lebensmittel: geputztes Gemüse, zerlegtes Fleisch
2. Garfertige Lebensmittel: Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst
3. Aufbereitungsfähige Lebensmittel: Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver
4. Regenerierfertige Lebensmittel: einzelne Komponenten oder fertige Menüs
5. Verzehr-/tischfertige Lebensmittel: kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts

Wichtig bleibt in der Convenience-orientierten Mischkostküche die Ausgewogenheit zwischen vorgefertigten und frischen Lebensmitteln. Sofern möglich, sollten die Stufen 1 und 2 Anwendung finden. Bei Produkten mit höherem Verarbeitungsgrad sollten in jedem Fall Zucker- und Salzgehalt, sowie die Art des verwendeten Fettes berücksichtigt werden. Darüber hinaus sollen in den Zutatenlisten lediglich Zutaten aufgelistet sein, die man in der eigenen Küche daheim verwenden würde. Produkte mit Zusatzstoffen wie Aromen, Geschmacksverstärker, künstlichen Süßungsmitteln und dergleichen werden vermieden. Hier steht der Grundsatz des „clean eatings“ im Fokus. Dieses garantiert eine gesunde Versorgung des Organismus mit wertvollen Inhaltsstoffen und eine gute Verträglichkeit der Gerichte.

3. Ernährungsphysiologie

Die ausgewogene und qualitativ hochwertige Ernährung spielt eine wesentliche Rolle für den Leistungszustand, die Konzentrationsfähigkeit, regenerativen Schlaf, ein ausgeglichenes Nervensystem sowie ein stabiles Immunsystem des Seminarteilnehmers. Während des Aufenthalts soll der Seminarteilnehmer bestmöglich mit allen Nährstoffen versorgt werden, die einen hohen Leistungsgrad garantieren.

Wissenschaftlichen Berichten zufolge besteht in der heutigen Ernährungsweise eine zu hohe Zufuhr an Weißmehl, Zucker, Fast Food, Fett sowie industriell stark verarbeiteten Fertigprodukten mit einer verhältnismäßig ungünstigen Verteilung der Nährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Eine Esskultur mit geregelten Mahlzeiten aus frisch

produzierten Speisen tritt gerade in stressigen Zeiten in den Hintergrund, obwohl gerade dann ein erhöhter Nährstoffbedarf besteht.

Auffallend sind hingegen Gewohnheiten wie zu schnelles, unregelmäßiges und spätes Essen von ungünstig zusammengesetzten Speisen. Nicht zuletzt ist Übergewicht und die Zunahme von Unverträglichkeiten durch eine gestörte Darmflora die Folge. Gesundes Ernährungsbewusstsein sowie ein Körpergefühl, seinen individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, schwinden zusehends. Leistungseinbußen, Müdigkeitserscheinungen, ein instabiles Immunsystem, Erschöpfungszustände, Konzentrationschwächen, ein schwaches Nervensystem und ein eingeschränkt funktionierender Stoffwechsel sind nur ein kleiner Teil der vielen Begleiterscheinungen einer Fehlernährung.

Vor allem in Seminarphasen sind die Anforderungen an die geistige und körperliche Fitness enorm hoch. Das oberste Ziel in der Ernährung liegt demnach darin den Körper zu stabilisieren, um den hohen Anforderungen gerecht zu werden. Die Ernährung soll unter keinen Umständen zusätzlichen Stress und Belastung im Organismus verursachen, sondern soll dem Körper Energie liefern, um ganztägig von einem guten Leistungszustand zu profitieren. Die Bausteine eines gesunden Gerichts sehen daher wie folgt aus:

1. Verwendung frischer, regionaler und saisonaler Zutaten nach dem „Clean Eating“ Konzept.
2. Leichte und bekömmliche Zubereitung der Speisen.
3. Eine hohe Nährstoffdichte bei gleichzeitig angemessener und nicht zu hoher Kalorienzufuhr.
4. Ein hoher Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln

Tunlichst werden vermieden im Gegenzug dazu fettreiche und nährstoffarme Zubereitungsmethoden, Fertigprodukte und zuckerhaltige Getränke, Speisen und Snacks, die lediglich zu Stress, Belastung und Ermüdung führen. Der Tag beginnt dann müde und endet in der Erschöpfung. Das Erreichen des Lernzieles ist weit entfernt.

3.1 Erfolgreich Lernen & Stoffwechsel

Es gibt die unterschiedlichsten Ausprägungen an Stoffwechseltypen, genetischen Voraussetzungen, geprägtes Ernährungsverhalten, Geschmacksrichtungen, Ernährungsbewusstsein, Alltagssituationen und Herausforderungen. Es gibt sportlich aktive Menschen, Menschen mit Unverträglichkeiten oder anderen ernährungsbedingten

Erkrankungen, Menschen die aus religiösen Gründen auf bestimmte Nahrungsmittel achten und viele mehr. Diese Voraussetzungen stellen die unterschiedlichsten Anforderungen an die Gemeinschaftsernährung. Ziel eines Nahrungsangebots ist es daher:

Jedem Gast die Möglichkeit zu geben die Speisen nach den persönlichen und individuellen Bedürfnissen und seinem Geschmack zusammenzustellen:

- Eiweiß als „Grundbaustein aller Zellen“
- Kohlenhydrate als „Sattmacher“
- Gemüse und Rohkost als „frischer Fitmacher“
- sowie extra Module wie Superfood und Brainfood

Durch ein fertiges ausgewogen zusammengestelltes Gericht, welches sich an der Idee des Brainfoods orientiert, kann sich der Gast zusätzlich inspirieren und leiten lassen. Er kann Neues ausprobieren und entdecken, sowie die Erfahrung machen, wie gesunde Ernährung das gesamte Wohlbefinden beeinflusst.

3.2 Erstellung des ausgewogenen Speiseplanes

Bei der Erstellung des Speiseplans wird neben den bisher erwähnten Standards darauf geachtet, dass zu jeder Tageszeit Speisen angeboten werden, die den entsprechenden Anforderungen der Tageszeit gerecht werden, so dass eine ganztägige Leistungsfähigkeit garantiert wird. Weiterhin werden saisonale Gegebenheiten berücksichtigt.

So benötigt der Stoffwechsel im Winter beispielsweise nahrhafte warme Speisen und Getränke und im Sommer leichte Speisen und Getränke, die den Organismus kühlen. Speisepläne werden so zusammengestellt, dass der Blutzuckerspiegel durch eine Zusammenstellung aus einem hohen Eiweißanteil kombiniert mit wertvollen Kohlenhydraten stabilisiert wird und somit Heißhungerattacken und Konzentrationslöcher vermieden werden.

Alle Speisen enthalten wechselndes, vorwiegend regionales Gemüse, eine Eiweißquelle sowie eine Kohlenhydrat- und gesunde Fettquelle. Es werden Lebensmittel verwendet, die einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralien haben, die die Gehirnleistung unterstützen. Das Konzept ist so aufgebaut, dass jeder Gast sich entweder ein fertiges Gericht oder seinen Bedürfnissen entsprechend die Speisen selber optimal zusammenstellen kann.

Ausgebildete und informierte Mitarbeiter unterstützen ihn dabei, indem Sie Empfehlungen aussprechen.

4. Getränke



Funktion

Die ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist das A und O für eine gute Konzentrationsfähigkeit. Bereits 10%iger Flüssigkeitsmangel hat eine enorme Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit des Körpers.

Ernährungsempfehlung

Wasser stellt die beste Versorgung mit Flüssigkeit dar. Getränke, die auf Wasserbasis mit natürlichem Geschmack verfeinert sind, z.B. durch Zutaten wie Gewürze, Kräuter, Obst oder Gemüse.

Besondere Hinweise:

Kaffee, Tees mit künstlichen Aromastoffen sowie stark zuckerhaltige Getränke wie z.B. fertige Zitronentees oder Limonaden sollten vermieden werden.

Ohne Flüssigkeit verliert das Gehirn zudem einen hohen Teil seiner Leistungsfähigkeit. Daher sollten stets gesunde Getränke zur Verfügung stehen. Ein Flüssigkeitsmangel hat zur Folge, dass komplexe Zusammenhänge schwerer verstanden und abgespeichert werden, die Konzentration nachlässt und sich Müdigkeit und Kopfschmerzen bemerkbar machen.

4.1 Lerngerechtes Frühstück

Funktion

Das Frühstück legt die Grundlagen für den restlichen Tagesverlauf und versorgt den Organismus mit möglichst vielen wertvollen Nährstoffen. Das Frühstück soll:

- den Blutzuckerspiegel stabilisieren
- Stoffwechsel aktivieren
- Nährstoffspeicher auffüllen.
- Brainfood Mineralien liefern
- Flüssigkeitshaushalt auffüllen

Ernährungsempfehlung

Vor allem beim Frühstück kann der Organismus z.B. durch zu viel Zucker in falsche Bahnen gelenkt werden, so dass der Körper gantztägig mit dem Ausgleich, beispielsweise einer instabilen Blutzuckerkurve, zu kämpfen hat. Folgen sind Müdigkeit, innerliche Unruhe, Unkonzentriertheit und Gelüste auf Speisen, die den Blutzuckerspiegel zunächst ansteigen und im Nachgang stark abfallen lassen. Dies sind beispielsweise zu viel Brot, Nudeln, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Kaffee. Ein ständiges Zuviel an diesen Nahrungsmitteln hat gerade bei sitzenden Tätigkeiten Übergewicht zur Folge. Die Bauchspeicheldrüse ist langfristig überlastet, was letztendlich bei genetischer Vorbelastung und zu wenig Bewegung zu Diabetes oder dem metabolischen Syndrom führen kann.

Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist daher diese Insulinproduktion so wenig wie möglich zu aktivieren und eine gantztägig ausgeglichene Blutzuckerkurve anzustreben.

Besondere Hinweise

Vor allem beim Frühstück ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer seinen Bedarf decken kann. So sollen deftige Frühstücke, Gesundheitsfanatiker, Veganer, süße Frühstücke alle die Möglichkeit haben sich ein ausgewogenes Frühstück zusammenstellen zu können.

Durch ein fertiges Basismüsli gibt man die Möglichkeit sich nach einem gesunden Brainfood-Konzept zu ernähren.

Für diejenigen, die zu den „Nicht-Frühstückstypen“ gehören, sollte trotzdem eine klei-

ne Auswahl zur Verfügung stehen, um in geringer Menge Nährstoffe zu sich nehmen zu können und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Hierzu zählen beispielsweise Nüsse, ein gesunder Smoothie, ein Joghurt, Buttermilch, ein Frühstücksshake oder ähnliches.

4.2 Snackline – Lerngerechte Kaffeepause vormittags und nachmittags



Funktion

U. a. ist es Aufgabe der Kaffeepausen, den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau zu stabilisieren und für gleichbleibenden Energienachschub zu sorgen. In der Mitte des Vor- und Nachmittages macht sich meist ein Leistungstief bemerkbar. Das Gehirn ernährt sich vorwiegend aus Glucose, sprich Zucker. Bestehen Unterzuckerzustände, kann das Gehirn nicht mehr seine volle Leistung erbringen. Besonders am Nachmittag ist das Gehirn schon mehrere Stunden beansprucht worden, so dass dringend Nachschub gefordert ist.

Ernährungsempfehlung

Allerdings ist Zucker nicht gleich Zucker. In Pausen sind Kohlenhydrate aus Quellen wie Trockenfrüchten, Honig oder vergleichbaren Süßungsmitteln, frischem Obst und

wertvollem Getreide wichtig. Werden in diesem Zustand Einfachzucker aufgenommen geraten Blutzuckerspiegel und Stoffwechsel aus der Balance. Ein klassischer Fehler hierbei: Traubenzucker. Der Blutzuckerspiegel rast nach oben und anschließend rasch wieder nach unten. Das nächste Leistungstief ist in Kürze vorprogrammiert. Auch hier gilt die Regel: kombiniere Kohlenhydrate immer mit etwas Eiweiß, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Die Snacks sollen darüber hinaus dem erhöhten Bedarf an Mineralien gerecht werden. Vor allem B-Vitamine sowie Magnesium sind in Stresssituationen und in Lernphasen um ein Vielfaches erhöht. Superfoods runden das Angebot ab und liefern eine geballte Ladung an zellschützenden Antioxidantien. Antioxidantien wie beispielsweise Vitamin E und Vitamin C haben die Aufgabe, zellzerstörende freie Radikale unschädlich zu machen. Gut für den Zellschutz ist beispielsweise der frische Apfel-Karottensaft mit einem Schuß Leinöl oder Weizenkeimöl.

Besondere Hinweise

Kaffeepausen dienen auch dazu, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Wie bereits beim Punkt „Getränke“ erwähnt, wirkt sich Flüssigkeitsmangel unmittelbar auf die Konzentrationsfähigkeit aus, u.a. können Müdigkeit und Kopfschmerzen die Folge sein.

4.3 Lerngerechtes Mittagessen



Funktion

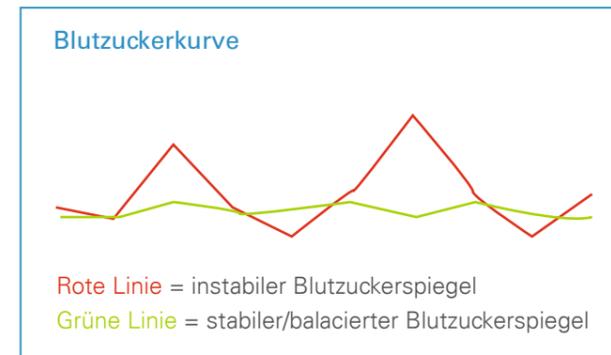
Das Mittagessen versorgt mit frischer Energie, um in den Nachmittag durch zu starten.

Ernährungsempfehlung

Die Einnahme schwerer Mahlzeiten, die den Verdauungstrakt völlig beschlagnahmen, wäre jetzt ein Fehlverhalten. Fetthaltige Saucen, Berge von Kohlenhydraten und stark gezuckerte Nachspeisen lassen den Verdauungstrakt auf Hochtouren arbeiten, es bleiben kaum Ressourcen, um dem Unterricht zu folgen.

So bekommt der Körper zwar große Mengen Energie, aber diese Energie muss der Körper genauso auch dafür verwenden, um den Berg an Nahrung durch den Magen und Darm zu befördern und abzubauen. Auch reine Kohlenhydratportionen sind zwar für den ersten Moment ein guter Energiegeber. Wenn diese Energie jedoch nicht in Form von sportlicher Betätigung benötigt wird, sondern vielmehr auf dem Stuhl abgesehen wird, sind ein Leistungstief und Heißhunger auf Süßigkeiten vorprogrammiert.

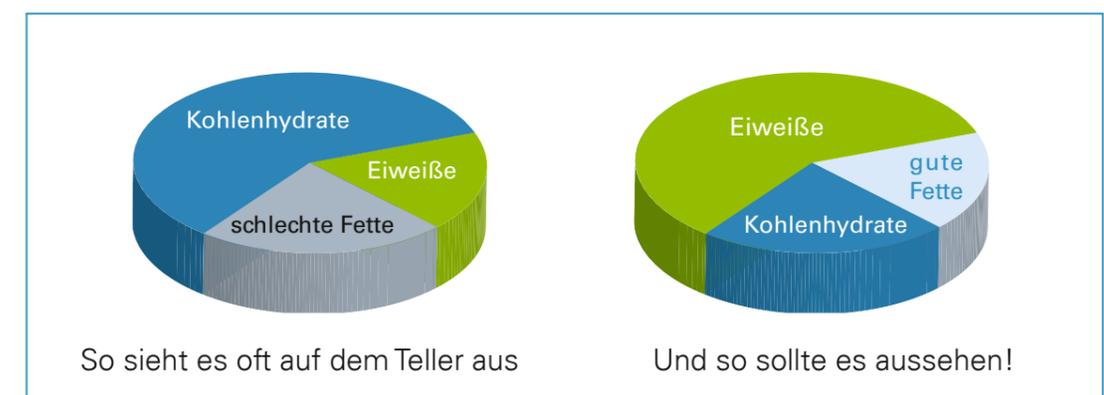
Neue Energie und Frische bringen Mahlzeiten mit einer hohen Nährstoffdichte, bei gleichzeitig geringer Kalorienzufuhr durch eine leichte Zubereitungsmethode. Das Ziel ist, einen langen, angenehmen Sättigungsgrad zu erhalten und sich nach dem Essen leicht und mit Energie aufgeladen zu fühlen.



Besondere Hinweise

Der Eiweißgehalt stammt sowohl aus tierischer als auch aus pflanzlicher Herkunft. Pflanzliche Eiweißquellen sind beispielsweise Hülsenfrüchte, Nüsse, Sojaprodukte wie Tofu.

- hoher pflanzlicher Anteil wie schonend zubereitetes Gemüse, Rohkost oder in Form von frischen Smoothies
- geringer Anteil an Kohlenhydraten, maximal 30%-40% bestehend aus komplexen Kohlenhydraten. Zu komplexen Kohlenhydraten zählt neben Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ebenso Gemüse
- wertvolles Fett wie pflanzliche Öle, Nüsse, Kokosmilch
- 3 Komponenten Regel. Dies bedeutet, dass ein Gericht aus maximal drei Komponenten besteht. Je "klarer" Speisen aufgebaut sind, desto leichter kann der Organismus diese verstoffwechseln und man fühlt sich nach dem Essen nicht erschlagen sondern fit.
Beispiel: Fisch, Gemüse und Kartoffeln = 1. Eiweiß, 2. Gemüse und 3. Kohlenhydrate
- Verwendung von frischen Kräutern und Gewürzen



Bildquelle: <http://www.v-reena.com/machen-kohlenhydrate-fett>

4.4 Lerngerechtes Abendessen

Funktion

Abends steht die Regeneration im Vordergrund. Der Biorythmus ist ebenso wie die Organe auf Ruhe und Erholung eingestellt.

Ernährungsempfehlung

Für einen erholsamen Schlaf benötigt der Körper nun leichte Gerichte, die maximal zwei Stunden benötigen, um verstoffwechselt zu werden. So besteht keine Gefahr, dass der Körper während des Schlafs, in dem Regenerationsvorgänge ablaufen sollen, gleichzeitig mit Stoffwechselfvorgängen zu kämpfen hat. Die Folge wäre ein unruhiger Schlaf und ein typisch gerädertes Körpergefühl beim Aufwachen. Die Aufgabe des Abendessens ist es, das zu vermeiden, damit der Gast am nächsten Tag erholt und fit in den Tag starten kann.

Besondere Hinweise

Eine bewährte Kombination für die Erstellung des Abendessens sieht wie folgt aus:

- kleine Portionen
- leicht verdauliche Gerichte
- geringer Eiweißanteil
- geringer Kohlenhydratanteil
- geringer Fettanteil
- hoher Gemüseanteil
- geringer Rohkostanteil

5. Kommunikation oder „Koche Gutes und sprich darüber“



Offene, freundliche und dialogische Kommunikation, stets motivierend formuliert, bildet die Grundlage und eine weitere Hauptzutat für unser Erfolgsrezept. Das Wichtigste dabei: Überzeugen Sie Ihr eigenes Team zuerst. Ist das Feuer einmal entzündet, tragen es alle Mitarbeiter mit großer Überzeugungskraft aus freien Stücken an ihre Gäste heran. Klare, glaubwürdige und nachvollziehbare Botschaften bilden den Kern. Stellen Sie Zusatznutzen für den Gast, Ihren Anspruch und Motivation hervor. Bieten Sie zum Beispiel zu Ihrem Ernährungskonzept ein Sportprogramm an, mit dem die Zusatznutzen „Gewichtsreduktion“, „Kardio-Training“ oder „Stoffwechselreaktivierung“ zusätzlich trainiert und aktiviert werden, immer in Kombination mit erfolgreichem Lernen.

Mögliche Schritte auf dem Weg zu Ihrer erfolgreichen Kommunikation:

- Information über das neue Ernährungskonzept auf einer eigenen Veranstaltung
- Regelmäßige Schulungen, Messebesuche und/oder Workshops für alle Mitarbeiter. Ihr Team kennt Ziele, Inhalte und ist fit in fachlichen Themen.
- Entwurf eines Planes mit Übertragung von Verantwortung in das Team, Eigenentwicklung von Maßnahmen und klaren Zielvorgaben
- Kommunikation mit den Gästen
Initiieren Sie „Food-Days“, in denen Sie Ihr Konzept und Ihre Idee buchstäblich „schmackhaft“ machen, lassen Sie Ihre Gäste probieren, erstellen Sie einen Fragebogen, sammeln Sie Anregungen. Machen Sie z.B. ein Azubi-Projekt daraus.

- Betrachten Sie ihren Speiseplan kritisch: Ist er wirklich „up to date“ oder sehen Sie das nur selbst so?
- Bieten Sie spezielle Beratungsangebote zu Gesundheitsthemen, z.B. in Kooperation mit Krankenkassen
- Auch Lieferanten sind Gäste: Erstellen Sie Einkaufsrichtlinien, erschließen Sie neue Bezugsquellen. Warum nicht die Frischmilch vom Landwirt aus dem Dorf kaufen? Laden Sie Erzeuger ein, selbst einen „Food-Day“ durchzuführen und sich selbst darzustellen.
- Kommunikation im Betrieb
Binden Sie die Entscheidungsträger aus allen Abteilungen von Anfang an mit ein. Auch hier gilt: Keine Angst vor dem Abschneiden alter Zöpfe.
- Nutzen Sie alle verfügbaren Medien: Intranet, Unternehmenszeitschrift, Apps, Blogs Flyer
- Initiieren Sie Aktionen wie Ernährungsberatung, Gesundheitstage, Food-Incentives (Kochkurs etc.)
- Schaffen Sie aktivierende Angebote und wecken Sie Lust durch Tischaufsteller, Plakate, Dekorationen
- Erstellen Sie Argumentationshilfen als Unterstützung für Ihre Mitarbeiter

6. Kosten

Die Kosten für die hier beschriebene Lebensmittelqualität werden überwiegend höher sein als für Produkte aus konventionellem Anbau. In der Kalkulation pro Gericht ist für den Einkauf mit einem Plus zwischen 10% und 25 % je nach Qualität zu rechnen. Potentiell höherer Lebensmittelverderb aufgrund des höherem Frischwarenanteils ist gleichsam zu berücksichtigen. Ein Ausgleich kann z.B. über einen saisonal betonten Speiseplan erreicht werden, gleichfalls über Verhandlungen mit lokalen Lieferanten oder auch über den Beitritt zu einer regionalen Einkaufsgenossenschaft.

Die Preise für das Trockensortiment (Getreide) sind nahezu gleich. Sinnvoll ist auch die Fragestellung, wie hoch der Anteil Bio-Ware oder ökologisch nachhaltiger Produkte überhaupt sein muss. Mitunter genügen einfache Umstellungen, wie z.B. die Bereitschaft, ständig alle Lebensmittel zu jedem Zeitpunkt vorrätig zu halten. Hier bietet die hohe Dispositionsmöglichkeit der Gemeinschaftsverpflegung sehr gute Chancen.

7. Mit allen Sinnen: Steigerung der Akzeptanz

Wir alle wollen verführt werden, überrascht, überzeugt. Und natürlich am Besten so, dass die Entdeckung und die Entscheidung für das Neue bei uns selbst gelegen haben. Das macht uns zu leidenschaftlichen und begeisterten Wiederholungstätern, wenn die Produktqualität stimmig ist. Gleiches gilt für unsere Gäste. Im Mix aus Authentizität, Angebot, Präsentation, Service und Ambiente liegt das Erfolgsgeheimnis der Entdeckungsfreude und des Experimentierens. Überprüfen Sie folgende Punkte:

- Gut informierte, motivierte und freundliche (Service)-Mitarbeiter vor und hinter den Kulissen
- Verbindlichkeit und Verlässlichkeit: Wir halten, was wir versprechen. Jederzeit. Z.B. können sich Gäste mit Allergien vorbehaltlos bedienen, oder sich vertrauensvoll an uns wenden.
- Wartezeiten: Die Logistik ist auf raschen Genuss ausgelegt, nicht auf langes In-Schlange-Warten
- Übersichtliche Kommunikationsmittel: Der Speiseplan verwirrt nicht, er verführt.
- Messbare Zufriedenheit: Regelmäßige Befragungen werden erhoben und fließen in die Planung mit ein. Keine Angst vor Reklamationen, betrachten Sie sie als Inspiration denn als lästiges Übel.
- Teambefragungen und –feedbacks: Ihre Mitarbeiter sind am Puls und sehen immer mehr als jeder Berater
Bedenken Sie: Neue Ideen wollen auch umgesetzt werden

Ambiente: Ein modernes Küchen-Konzept ist umfassend von der Produktion bis zum Verzehrereich umgesetzt. Free-Flow-Bereiche lassen Warteschlangen vergessen, die Geräuschkulisse der Küche ist gedrosselt, die Farbgebung ist ansprechend und freundlich, kurze Wege verlängern die Zeit des Sitzens und Genießens. Und jedes Restaurant lässt sich mit ein wenig Geschick und Liebe gemütlich und zeitgemäß herrichten.

8. Rahmenbedingungen

8.1. HACCP

Maßgeblich für den Erfolg sind die Rahmenbedingungen u.a. im Bereich der Hygiene. Die HACCP – Grundsätze und ein umfassendes Hygienemanagement bilden stabile Eckpfeiler. Die notwendigen Dokumentationen sind so umfangreich wie möglich und so gründlich wie (betrieblich) nötig vor zu halten. Gerade die Verwendung von frischen Produkten fordert eine strikte Aufrechterhaltung der Kühlketten, hygienisch einwandfreie Lagerräume sowie eine rasche und schonende Verarbeitung bis hin zu kurzen Ausgabezeiten.

Das HACCP-Konzept ist zwingender Bestandteil jeder betrieblichen Küche.

8.2. Produktübergreifende Verordnungen und Kennzeichnungspflichten

Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung

Diese ist eine nationale Verordnung und regelt alle Kennzeichnungspflichten von vorverpackten Lebensmitteln. So z.B. die Verkehrsbezeichnung, Name und Firma des Herstellers, die Zutatenliste, das Verfallsdatum und die Füllmenge

Nährwert-Kennzeichnungsverordnung (NKV)

Diese Verordnung regelt die nährwertbezogenen Angaben im Verkehr mit Lebensmitteln. Innerhalb der Gemeinschaftsverpflegung und der Hotellerie besteht keine Pflicht zur Umsetzung dieser Verordnung. Bei der Ausweisung nährwertbezogener Werte sind aber folgende Kennzeichnungen anzugeben:

Brennwert / Gehalt an Kohlehydraten / Fett / Eiweiß / alternativ: Brennwert / Eiweiß / Kohlenhydrate / Fett / Ballaststoffe / signifikante Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen / Natrium / ggfls. Cholesterin

Zusatzstoff-Zulassungsverordnung (ZZuIV)

Die Bestimmungen der Zusatzstoff-Zulassungsverordnung sind für Betriebe der Gemein-

schaftsverpflegung bindend. Unter diese Verordnung fallen alle Zusatzstoffe, unter anderem Farbstoffe, Konservierungsstoffe sowie Süßungsmittel und Antioxidantien. Für Aromastoffe gilt die Aromenverordnung.

Kennzeichnung von Allergenen

Verursacher von Lebensmittelallergien sind auf verpackten Lebensmitteln zu deklarieren. Unverpackte Lebensmittel und im Betrieb zubereitete Speisen fallen nicht unter diese Verordnung.

Anhang

Aufgaben der Mahlzeiten

Mahlzeit	Tagesfunktion
Frühstück	Grundlage bilden Blutzucker in die richtige Bahn lenken Nährstoffspeicher füllen Brainfood Mineralien liefern Munter machen
Mittag	„Suppenkoma“ vermeiden → leichtes Sättigungsgefühl Fit für den Nachmittag Blutzucker stabil halten Gesunde Nährstoffe liefern
Snack	Nerven stärken Gehirnnahrung Energie liefern
Abend	Leichte Mahlzeit Tiefer Schlaf Regeneration

Getränkeempfehlung

Empfehlung	Ziel	Zutaten
Wasser pur sowie mit Kräutern und Gewürzen und Obst versetzt	Als gesunde Alternative zu Wasser. Die Optik durch Obst und Kräuter hat den Effekt auch stilles Wasser zu trinken.	Beispiel: Minzwasser mit Gurken, Basilikumwasser mit Granatapfelkernen, Wasser mit Himbeeren und Minze
Im Winter	Erwärmt und wirkt immunstabilisierend	Heißer Ingwertee
Im Sommer	Erfrischt und kühlt	Eigene Herstellung von Eistees aus grünem Tee und Matetee gemischt mit Minze oder anderen Kräutern

Frühstücksempfehlung

Standard		
Müslibar	Mit unterschiedlichen Zutaten zum selber mischen	Zutaten s. Anhang
Ein fertiges Basismüsli	Birchermüsli oder Basismüsli	Zutaten s. Anhang
Superfood und Brainfood Ecke	Zum Verfeinern von smoothies und Müsli	Zutaten abwechseln
Täglich wechselnden Smoothie / Shake	Aus Gemüse / Obst / Kräuter und Gewürzen	Rezepte s. Anhang
Eierspeisen	Rührei, Omelette	
Vegetarische Aufstriche aus Gemüse und Rohkost	Für Vollkornbrot / -semmeln	Avocado, Humus, Pesto, rote Bete, Zucchini, Kürbis Frische Gurken, Tomaten, Paprika...
Selber gemischtes Kräuterwasser, frischer Ingwertee, Tees mit grünem Tee oder Matetee	Zur gesunden Getränkeaufnahme und Fitmacher	Beispiel: frisches Minzwasser mit Granatapfelkernen, Gurkenwasser mit Basilikum....

Vollkornbrote / Vollkornsemmeln mit:	Plus Frisches wie:
Frischkäse / Hüttenkäse / Feta / Ziegenkäse / Kräuterquark	Gurkenscheiben
gekochtes Ei	Karottenstifte
Lachs	Paprikastreifen
Avocado / vegetarische Aufstriche	Sellerie
gekochter Schinken	Kohlrabi
Marmelade	
Nussmus (Mandelmus, Sesammus, gemischtes Mus...)	

Müslibar bestehend aus:	Plus Eiweiß
unterschiedlichen Getreideflocken (Hafer, Hirse, Reis, Amaranth, Dinkel...)	Quark
unterschiedlichen Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Pecanüsse, Cashewkerne...)	Buttermilch
Trockenfrüchte (Feigen, Aprikosen, Cranberries, Kirschen, Gojibeeren...)	Milch
frische Früchte / Obstsalat	Mandelmilch
Leinsamen geschrotet, Sesamsamen, Chiasamen	Sojamilch Laktosefreie Milch
Zimt, Kokosflocken, Blütenpollen, Kakaonips, Sonnenblumenkerne...	Naturjoghurt
Honig, Ahornsirup...	Sojajoghurt
Ein fertiges warmes Müsli <ul style="list-style-type: none"> Birchermüsli BEISPIEL Basis Getreidemüsli: <ul style="list-style-type: none"> 120g Vollkornhaferflocken 400g Wasser 30g Mandelstifte geröstet 30g Sonnenblumenkerne geröstet ½ Vanilleschote, 1 TL Zimt, 1 TL Kardamon, Honig + Obst 	Möglichkeit: nicht jeden Tag das volle Sortiment, immer zwei Quellen tierisches Eiweiß + zwei Quellen pflanzliches Eiweiß BEISPIEL Milch und Joghurt Mandelmilch und Sojajoghurt

Smoothies / Getränke:	Plus Superfood Ecke zum Verfeinern:
wechselnde smoothies aus Gemüse und Obstanteilen und Kräutern, Leinöl	Kakaonips
wechselnde Shakes mit Obst und Buttermilch / Quark / Joghurt / Milch / Sojamilch / Mandelmilch / Nüsse	Tomatenflocken
heißes Ingwerwasser	Chiasamen
Kräuterwasser	Kokosflocken
eigene Teekreationen mit Grünem Tee oder Matetee	Zimt
BEISPIEL 300ml Sojamilch 2 EL Haferflocken 2 EL Beeren 1 EL Leinöl 1 TL Honig Prise Zimt	

Eierspeisen, abwechselnd:	Plus
Omelette	Gemüse wie Tomaten
Rührei	Kräuter (Petersilie, Koriander, Basilikum....)
Spiegelei	Lachs
	Feta / Mozzarella
	Schinken

Praxistipps aktivierendes und stärkendes Frühstück

Aufgabe/Ziel	Empfehlung	Beispiele	zu vermeiden	Beispiele
Stabiler Blutzuckerspiegel	Kombination von Kohlenhydrate mit Eiweiß Alternativ Eiweißbetont	Vollkornsemmel mit Frischkäse und Marmelade Joghurt mit Müsli und Obst Rührei mit Feta und Tomaten	Kombination einfacher Kohlenhydrate	Weißes Semmel und Marmelade pure Säfte Breze Süßigkeiten
Hohe Nährstoffdichte	Kombination aus komplexen Kohlenhydrate, wertvollem Fett, Eiweißquelle, Frische-Komponente: Obst / Gemüse	Getreidemischung mit Trockenfrüchten, Nüssen, Naturjoghurt und frischem Obst, Rührei mit Vollkornbrot und frischem Smoothie	Einfachzucker, fettreich, Weglassen von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte	Schoko-Croissant, weiße Semmel mit Salami, zuckerreiches Müsli mit aromatisiertem und zuckerreichem Fertigfruchtjoghurt
Brainfood Mineralien	Beispielsweise: B Vitamine, Magnesium, Omega-3 Fettsäuren	Birchermüsli mit Nüssen, Trockenfrüchten und frischem Obst, Smoothie mit Leinöl	Industriell stark verarbeitete Lebensmittel	Weißes Semmel Energy drinks Viele Fertigmüslis
Aktivierung des Stoffwechsels und Flüssigkeitshaushalt auffüllen	Ausreichend trinken, gesunde Nahrungszufuhr mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln	Stilles Wasser, Kräutertee, Ingwertee, Kräutertees, grüner Tee, Matete, pflanzliche Brotaufstriche Smoothies	Zuckerreiche Lebensmittel	Fertigsaft, Süßigkeiten

Überblick: Praxistipps aktivierendes und stärkendes Frühstück

Gesundes Fett	Komplexe Kohlenhydrate	Eiweiße
Avocado	Getreidemischungen	Eierspeisen: gekochtes Ei, Rührei, Omelette, Spiegelei
Leinöl / Olivenöl / Kürbiskernöl / Rapsöl / Walnußöl / Sesamöl / Weizenkeimöl	Vollkornbrote / Vollkornsemmeln	Käsesorten: Feta, Ziegenkäse, Mozzarella, Frischkäse, Hüttenkäse
Nüsse wie Mandeln, Walnüsse, Pecanüsse, Paranüsse, Cashewkerne...	Frisches Obst (Smoothies...)	Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Ayran, Sojajoghurt, Sojamilch, Mandelmilch
	Frisches Gemüse / Rohkost	Nüsse, Samen, Kerne, Chiasamen
	Trockenfrüchte	Lachs
		Gekochter Schinken, Wurst

Aufgabe/Ziel	Empfehlung	Beispiele	zu vermeiden	Beispiele
Kohlenhydrate /Zucker aus natürlicher Quelle für das Gehirn, gegen ein Leistungstief	Quellen aus Getreide; Trockenfrüchte; Obst und Gemüse; Shakes mit Obst / Honig / Trockenfrüchte	eigens hergestellte Riegel aus Haferflocken, Trockenfrüchten, Nüssen, Superfood Spieße kombiniert mit Nüssen oder klassisches Studentenfutter, Honig Smoothies aus Obst und Gemüse und Nüssen und Leinöl; Bananenchips Shakes aus Mandelmilch, Banane, Kakao, Datteln	Einfachzucker	Limonaden Gummibärchen Traubenzucker Weiße Semmel Kuchen mit viel Zucker und Weißmehl
Flüssigkeitszufuhr	Wasser, Kräutertwasser, Ingwerwasser oder -Tee, selber gemischte Eistees oder warme Tees aus Matete / grünem Tee / weißem Tee	Minzwasser mit frischen Beeren	Zuckerwasser	Energydrinks, Cola, Limonaden, Fertigeistees....
Brainfood Mineralien	Beispielsweise: B Vitamine, Magnesium omega-3 Fettsäuren Kalium, Zink, Selen	Müsliriegel mit Bananenpulver, Datteln, Nüssen, Kokosflocken	Industriell stark verarbeitete Lebensmittel	Fertigmüsliriegel, Fertigmilchkuchen

Beispiele aus den Nährstoffgruppen

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Antioxidantien	Superfoods
Kartoffeln	Nüsse, Nussmus	Olivenöl	Obst, v.a. rot (Beeren, Trauben)	Kokosflocken
Süßkartoffeln	Sojaprodukte	Leinöl	Pflanzliche Öle	Kakaonips
Hirse	Hülsenfrüchte	Weizenkeimöl	Kakao	Chili
Amaranth	Kerne, Samen	Rapsöl	Kräuter	Chiasamen
Naturreis	Sesam(mus)	Walnussöl	Grünes Gemüse	Acaibeere
Gemüse	Eier	Avocado		Ingwer, Kurkuma
Vollkorngetreideflocken: Hafer, Reis, Dinkel, Hirse...	Lamm, Rind, Geflügel	Nüsse, Nussmus		Cranberries, Goji Beeren
Quinoa, Bulgur	Lachs, Makrele, Hering	Kokosöl, Kokosmus, Kokosflocken		Granatapfelkerne
Trockenfrüchte	Joghurt natur, Buttermilch			Kräuter
Hülsenfrüchte	Quark, Kefir, Molke			
	Schafs- und Ziegenkäse			
	Parmesan			
	Mozzarella			

Beispiele Brainfoods

Omega 3 Fettsäuren	B Vitamine, Cholin, Lecithin, Aminosäuren	Magnesium, Kalium, Zink	Serotonin und Antioxidantien
Leinöl	Vollkornprodukte, Getreideflocken	Cashewnüsse	Rote und blaue Früchte: Beeren, Trauben, Acaibeere
Rapsöl	Hülsenfrüchte	Paranüsse, Mandeln	Banane
Lachs	Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam Nüsse	Getrocknete Aprikosen und weitere Trockenfrüchte	Apfel
Makrele	Geflügel	Kartoffeln, Süßkartoffeln	Kakao
Hering	Fisch z		Grünes Gemüse wie Brokkoli, Mangold, Spinat, Grünkohl
Chiasamen	Eier		Karotten
Leinsamen	Milch(produkte)		
Walnüsse	Weizenkeime		
	Soja(produkte)		
	Avocado		

Menüvorschläge Brainfood

Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Getreidemischung mit getrockneten Früchten, Sesam, Banane, Beeren, Walnüsse und Sojamilch	Lachs mit Walnusskruste dazu Brokkoli und Naturreis	Shake aus Mandelmilch, Bananen, Kakao und Datteln	Linsensuppe mit getrockneten Aprikosen
Rührei mit Spinat und Feta	Mangold-Süßkartoffelcurry mit Hühnchen	Bananenkuchen	Mediterraner Brokkolisalat mit Tomaten, Mozzarella und Mandeln
+ Roter Smoothie mit Mandeln	+ Grüner Smoothie mit Leinöl		

Aufgabe/Ziel	Empfehlung	Beispiele	zu vermeiden	Beispiele
Stabiler Blutzucker durch hohen Eiweißanteil	Eiweißbetontes Essen mit einem geringen Kohlenhydratanteil, ca. mindestens 50% Eiweiß, maximal 30%-40% Kohlenhydrate	Fisch mit Gemüse und Kartoffeln Putenschnitzel mit Gemüse und Reis Gemüsepfanne mit Feta	kohlenhydratbetont	Spaghetti mit Tomatensauce
Kohlenhydratquellen abwechseln	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkornnudeln, Naturreis, Gnocchi, Quinoa, Hirse, Amaranth, Hülsenfrüchte....	Gemüsecurry mit Süßkartoffeln und Cashewkerne Gemüseauflauf mit Quinoa	Zu hoher Anteil an geschättem Getreide, deftige Knödel, Spätzle in Sahnesauce	Weißer Reis, weiße Nudeln
Leichte Zubereitungsmethoden	Leichte Gemüsesaucen, Saucen aus Kokosmilch, Verwendung von pflanzlichen Ölen	Currygerichte, Gemüseauflauf mit Kokosmilch, Fisch mit Rosmarin Kartoffeln mit Olivenöl und Ratatouille	Schwere Sahnesaucen, frittiertes, stark überbackenes, Kombination aus vielen Kohlenhydraten und viel Fett	Braten mit Sauce und Knödel, Käsespätzle, Rahmgemüse mit Steak
Flüssigkeitszufuhr	Wasser, Kräutewasser, Ingwerwasser oder -Tee, selber gemischte Eistees oder warme Tees aus Matetee / grünem Tee / weißem Tee	Minzwasser mit frischen Beeren	Zuckerwasser	Energydrinks, Cola, Limonaden, Fertigeistees...
Brainfood Mineralien	z.B.: B Vitamine, Magnesium, omega-3 Fettsäuren, Kalium, Zink, Selen	Nüsse, Leinöl am Salatbuffet, Gemüsesorten mit hohem Anteil an Magnesium (Brokkoli)	Industriell stark verarbeitete Lebensmittel	Fertigpuddings als Nachspeise, Fertiggerichte, nur Blattsalat am Salatbuffet

Menüvorschläge Brainfood

Abwechselndes Angebot aus:	Möglichkeiten	Zur Verwendung in
Shake abwechselnd mit Smoothie	Süße durch Honig, Ahornsirup oder ähnlichem natürlichen Sirup, Obst, ungeschwefeltes Trockenobst. Eiweißquelle aus: Mandelmilch, Sojamilch, Kokosmilch, Buttermilch, Joghurt, Sojajoghurt, Quark oä WICHTIG: es wird kein weißer oder brauner Zucker verwendet. Joghurts und dergleichen sind alle ohne Zuckerzusatz oder Fruchtaroma!	Beispiel: Shake mit Mandelmilch, Kakao, Banane, Dattel Smoothie aus Banane, Himbeere, Haferflocken, Zimt, Maroni <i>Smoothies enthalten sowohl Obst als auch Gemüse oder eine Eiweißquelle, so dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt</i>
Superfood Ecke zum Verfeinern der Shakes / Smoothies	Kakaonips, Kokosflocken, Tomatenflocken, Kurkuma, Chili, Chiasamen etc.	
Nussmix oder einzelne Nüsse mit Trockenfrüchten kombiniert	Beispielsweise Spieße aus Trockenfrüchte zum Mitnehmen in die Seminarräume	Eventuell Dosen oder Schälchen zur Verfügung stellen zum Abfüllen eines Powerpackets
Müsliriegel aus eigener Produktion aus dem Paleokonzept (Verwendung ausschließlich natürlicher Zutaten)	Verwendet werden auch hier nur Getreide, Trockenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse, Honig, Superfood	Rezepte s. Anhang
Kuchen, Chiapudding oder andere Brainfood Snacks	Verwendet werden auch hier nur Getreide, Trockenfrüchte, Samen, Kerne, Nüsse, Honig, Superfood	z.B.: Bananenkuchen mit Kakao, Muffin mit Nüssen, Kakao, Cranberries
Selber gemischtes Kräutewasser, frischer Ingwertee, Tees mit grünem Tee / Matetee	Zur gesunden Getränkeaufnahme und Fitmacher	z.B. frisches Minzwasser mit Granatapfelkernen, Gurkenwasser mit Basilikum....

Aufgabe / Ziel	Schnell und leicht verdaulich	Brainfood Mineralien
Empfehlung	Kleine Portionen geringer Anteil an: tierischem Fett, Rohkost, Kohlenhydraten, Tierischem Eiweiß	Beispielsweise: B Vitamine, Magnesium, Omega-3 Fettsäuren, Kalium, Zink, Selen
Beispiele	Suppen aus Gemüse mit etwas Brot und wenig Käse Salat aus gedünstetem Gemüse und etwas Nüssen Gemüsepfanne mit etwas Garnelen Hühnerspieße mit etwas Pesto Vollkornbrot mit vegetarischen Aufstrichen / Pesto	Schälchen mit Walnüssen oder anderen Nüssen
zu vermeiden	Fettreiche Gerichte mit Sahnesaucen, stark überbackene Gerichte, frittierte, panierte Gerichte	
Beispiele	Steak mit Pommes Auflauf mit viel Sahne und viel Käse und Fleisch Viel Fleisch , fette Wurst	

Free – Flow – Module „Jeder Gast stellt sich seine Gerichte selbst zusammen“

Empfehlung	Beschreibung	
Modulsystem	Jeder kann sich seinen Bedürfnissen entsprechend ein Gericht zusammenstellen, d.h. Eiweißmodul , Kohlenhydratmodul , Gemüsemodul , Salatbuffet	
Ein fertiges Brainfoodgericht mit schonender Blutzuckerbelastung	Checkpunkte siehe oben	
Salatbuffet	Frische Kräuter Verschiedene Öle Nüsse, Kerne Eiweißkomponente wie Mozzarella, Feta, Thunfisch, Hähnchen, Hülsenfrüchte (Möglichkeit sich einen Salat als Hauptgericht zusammenstellen zu können)	
Ein fertiger Salat als Hauptkomponente	z.B.: Kichererbsensalat mit Mozzarella und Avocado • Glasnudelsalat mit Garnelen oder Rindfleisch • mediterraner Brokkolisalat mit Mandeln • Tomaten und Mozzarella • Linsensalat mit Feta oder Ziegenkäse und Granatapfel	
Shake, Smoothie oder Brainfood Snack als Nachspeise	Standards siehe oben	Nachspeisen wechseln sich so ab, sodass auch Gäste mit Unverträglichkeiten auf Ihre Kosten kommen, das heißt es werden Nachspeisen angeboten die keine Milch oder Milchprodukte oder Getreide enthalten. Beispiel: Shake aus Mandelmilch, Banane, Datteln und Chiasamen
Superfood Ecke zum Verfeinern der Shakes / smoothies / Salate	Kakaonips, Kokosflocken, Tomatenflocken, Kurkuma, Chili, Chiasamen etc.	
Selber gemischtes Kräutewasser, frischer Ingwertee, Tees mit grünem Tee / Matetee	Zur gesunden Getränkeaufnahme und Fitmacher	Beispiel: frisches Minzwasser mit Granatapfelkernen, Gurkenwasser mit Basilikum....

Glossar

Brainfood

Brainfood gilt als Oberbegriff für Lebensmittel, die das Gehirn optimal mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen und so eine Basis für die Funktionalität herstellen. Der Begriff ist nicht geschützt und stellt keine wissenschaftliche Umschreibung dar. Brainfood-Lebensmittel beinhalten Vitamine aus Obst und Gemüse. Sie versorgen das Gehirn mit Aminosäuren z.B. aus Ei, Vollkorn, Nüssen oder Hülsenfrüchten. Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Entscheidend bleibt eine grundsätzlich leichte und ausgewogene Ernährung.

„Clean Eating“

Die Idee des Clean Eating ist nicht neu, sie entstand zusammen mit der Bio-Bewegung. Vereinfacht lässt es sich mit „gesunder, vollwertiger Ernährung“ beschreiben. Entscheidend ist die Qualität des Lebensmittels, die „Reinheit“ von künstlichen Zusätzen, Auszugsmehlen und Zuckerraffinade. Selbsthergestellte Brote ohne Konservierungsstoffe, die Verwendung von alternativen Süßungsmitteln und z.B. Schlachtvieh, dass ohne wachstumsförderndes oder antibiotikabehaftetes Futter wachsen konnte sind bezeichnend für Clean Eating.

Superfood

Der Begriff „Superfood“ entstammt dem Marketing, er beschreibt Lebensmittel mit angeblichen gesundheitlichen Vorteilen, oft ohne jede wissenschaftliche Basis.

Das Europäische Informationszentrum für Lebensmittel bezeichnet „Lebensmittel, insbesondere Obst, Gemüse und Kräuter, die aufgrund ihres Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel haben,“ als Superfood.

Z.B. werden der Heidelbeere derartige Eigenschaften zugeschrieben. Zurückgeführt wird das auf den hohen Gehalt an Anthocyanen. Diese sollen das Wachstum krebsartiger Zellen im Dickdarm verlangsamen oder sogar abtöten können.

Der Definition des Europäischen Informationszentrums für Lebensmittel schließen wir uns an.

Quelle: Wikipedia – Stand: 11/16

Smoothie

Aus dem Englischen mit „fein, gleichmäßig, cremig“ übersetzt, ist ein Smoothie eine aus dem Amerikanischen stammende Bezeichnung für kalte Mixgetränke aus Obst-Gemüse- und Milchprodukten. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht, teils auch mit Schale verarbeitet. Diesem Püree werden Flüssigkeiten

wie z.B. Säfte, Wasser, Milch, Kokosmilch beigefügt. „Grüne Smoothies“ bilden eine eigene Gruppe, in der aus Wasser, Blattgemüse, Garten- oder Wildkräutern und Früchten chlorophyllhaltige Getränke hergestellt werden. Weder in Deutschland noch in den USA gibt es eine lebensmittelrechtliche Definition für dieses Getränk.

Quelle: Wikipedia – Stand: 11/16

Die hier genannten Rezepte und Empfehlungen zielen grundsätzlich auf die rasche Versorgung des Körpers mit genügend Nährstoffen ab. Dabei können Smoothies, die aus entsprechenden Lebensmitteln bestehen, unterstützen.

Quellen

BVS - Bildungszentrum Holzhausen

Begleitet und unterstützt haben uns bei der Erstellung:

Ökotrophologie & Ernährungsberatung

Frau Sylvia Gartner

Tel: +49 176 81182563

E-Mail: info@keep-balanced.de

Kommunikation & Marketing

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Fürstenfeldbruck

Kaiser-Ludwig-Straße 8a

82256 Fürstenfeldbruck

Tel. +49 8141 3223-0

Fax: 08141/3223-555

E-Mail: poststelle@aelf-ff.bayern.de

Allgemeine Vorgaben und Ernährungsrichtlinien

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel: +49 228 3776-600

Fax: +49 228 3776-800

www.wikipedia.de

Kontakt

Bayerische Verwaltungsschule

BVS Bildungszentrum Holzhausen

Thorsten Riedle

Seeholzstr. 1

86919 Utting am Ammersee

Tel. 08806 22-102

riedle@bvs.de