



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

Pause mit Genuss

Praktische Anregungen
für Schulkiosk und Cafeteria

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen
Schulverpflegung

	Seite
Vorwort	
1. Die Inhalte im Überblick	4
2. Checkliste „Erste Schritte“	5
3. Bedeutung der Zwischenverpflegung	6
4. Der Weg zu mehr Geschmack und Akzeptanz	8
4.1 Was sich Schüler/innen wünschen	8
4.2 Essen lernen - Unser Geschmack entwickelt sich	9
4.3 Übers Essen reden	10
5. Planung und Organisation	11
5.1 Strukturaufbau	11
5.2 Eigen- oder Fremdregie	12
6. Lebensmittelauswahl und Angebot	14
6.1 Empfehlenswerte Lebensmittel	14
6.2 Checkliste Getränke- und Speisenplanung sowie Zubereitungsvorschläge	22
7. Wareneinsatz und Angebotsformen	24
8. Personalqualifikation und Personalbedarf	27
9. Hygiene	28
10. Rezepte	32
11. Literatur – Medien – Adressen	43
Impressum	

Liebe Schulgemeinde, liebe Interessierte an der Schulverpflegung,

die Schulverpflegung ist im wahrsten Wortsinne in aller Munde. Mittlerweile gibt es kaum mehr eine Schule, in der den Schülerinnen und Schülern nicht in irgendeiner Form eine Verpflegung angeboten wird. Gerade in weiterführenden Schulen sind der Schulkiosk, die kleine Cafeteria oder das Hausmeisterbüdchen gängige Organisationsformen, die sich oft schon seit vielen Jahren etabliert haben. Empfehlenswerte Lebensmittel sind im Angebot aber eher eine Rarität, denn noch immer dominieren Süßigkeiten, fettreiche Snacks und Colagetränke. Umfangreiche Schulreformen erfordern die Einführung von Nachmittagsunterricht. Dieser Strukturwandel führt dazu, dass nicht nur die Mittagsverpflegung, sondern auch die bei Kindern und Jugendlichen beliebten Pausenmahlzeiten in den Schulen an Bedeutung gewonnen haben und jetzt Teil des Schulalltages sind.

Wie wichtig eine gesunde Ernährung für Menschen jeden Alters und insbesondere für Kinder und Jugendliche ist, ist unbestritten. Umso bedeutsamer ist es, das Mahlzeitenangebot in der Schule zugleich gesund und zielgruppengerecht zu gestalten – für die Verpflegungsakteure oftmals eine große Herausforderung. So sind beispielsweise beim Aufbau bzw. der Ausgestaltung einer Pausenverpflegung eine Fülle organisatorischer Aufgaben zu bewältigen, z. B. zur personellen, räumlichen und zeitlichen Struktur und der Anbindung an eine Mensa. Andererseits, und das ist fast noch wichtiger, gilt es die Schüler/innen, Lehrer/innen und Betreuer/innen von einem ausgewogenen Angebot zu überzeugen. Eine solche Abstimmung gelingt nur im Konsens, am besten mit einer gemeinsamen Planung aller am Schulleben Beteiligten, nicht zuletzt mit den Eltern, die ihre Kinder in die Obhut der Schule geben.

Bei all diesen Fragen möchten wir Ihnen Hilfestellung bieten. Die in diesem Material zusammengefassten Anregungen sind für alle diejenigen gedacht, die entweder ihr Zwischenverpflegungsangebot reformieren oder es neu an ihrer Schule einführen wollen. Fachinformationen und zahlreiche praxiserprobte Hinweise geben Ihnen dabei eine wertvolle Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg bei der Umsetzung!

Ihre
Verbraucherzentrale NRW
Vernetzungsstelle Schulverpflegung

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW

...berät und unterstützt Schulen, Schulträger sowie sämtliche Akteure bei der Einführung und Etablierung einer gesunden, bedarfsgerechten und nicht zuletzt leckeren Schulverpflegung.



1. Die Inhalte im Überblick

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über:

- ❖ akzeptanzfördernde Maßnahmen
- ❖ notwendige Vorbereitungs- und Planungsprozesse
- ❖ die Bedeutung der Zwischenverpflegung für die Leistungsfähigkeit
- ❖ ein ausgewogenes und zielgruppengerechtes Speisen- und Getränkeangebot
- ❖ verschiedene Organisationsformen wie Kiosk, Cafeteria und Automatenverpflegung
- ❖ Betreibermodelle und Möglichkeiten der Schülerbeteiligung
- ❖ relevante Gesetze und Verordnungen
- ❖ personelle, räumliche und technische Anforderungen

Unsere Anregungen zur Pausen- und Zwischenverpflegung wenden sich an alle Akteure in Schulen. Sie bieten Unterstützung bei der Einführung bzw. Optimierung Ihres Pausenangebotes. Interessierte können dabei sein:

- ❖ Schulleitungen
- ❖ für Verpflegung verantwortliche Lehrer/innen, Betreuer/innen und Schüler/innen
- ❖ Verpflegungsbeauftragte bei Schul- und Betreuungsträgern
- ❖ interessierte Eltern
- ❖ Hausmeister/innen sowie Betreiber/innen und Servicekräfte von Schulkiosken und Cafeterien

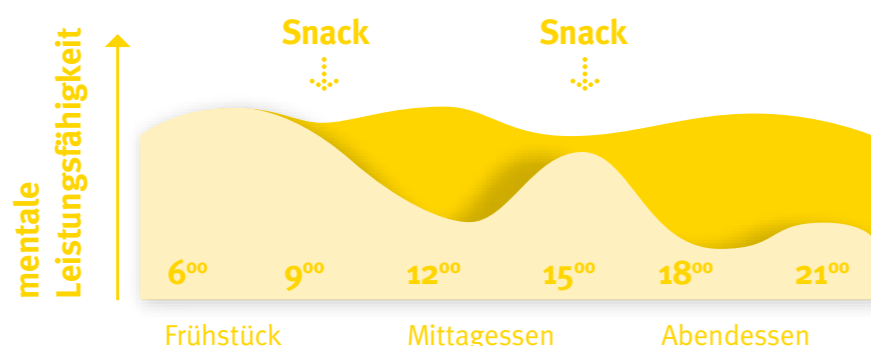


2. Checkliste „Erste Schritte“

- ✓ Gehen Sie Umstellungs- oder Einführungsprozesse mit Gelassenheit, Geduld und Konsequenz an. Betrachten Sie Veränderungen im Speisenangebot als Teil eines längerfristigen pädagogischen Prozesses.
- ✓ Arbeiten Sie professionell. Schulverpflegung ist nicht etwas, was Sie nebenbei erledigen können. Informieren Sie sich umfangreich und holen Sie sich, wenn nötig, fachkompetente Hilfe. Adressen finden Sie im Anhang.
- ✓ Fragen Sie Schüler/innen nach ihren Wünschen. Hierbei kann eine Fragebogenaktion hilfreich sein. Eine andere Möglichkeit sind Gruppenarbeiten in der Klasse.
- ✓ Beziehen Sie die Schüler/innen, Lehrer/innen und Betreuer/innen in den Entwicklungsprozess unbedingt ein. Arbeitsgruppen, die z. B. neue Rezepte entwickeln, sich mit dem Marketing auseinandersetzen oder die Gestaltung des Pausenraums planen – Möglichkeiten zur Partizipation gibt es viele!
- ✓ Beteiligen Sie soweit wie möglich Schüler/innen bei den anfallenden Arbeiten. Je nach Alter können unterschiedliche Aufgaben beim Einkauf, der Zubereitung oder der Ausgabe wahrgenommen werden.
- ✓ Holen Sie Vertreter/innen aller Akteure an einen Tisch: Schüler/innen aller Jahrgangsstufen, Lehrer/innen, Betreuer/innen, Schulleitung, Eltern, Hausmeister/-innen und Kioskbetreiber/innen sowie Vertreter/innen des Trägers. Wer mitmacht und mitbestimmt, identifiziert sich eher mit einem neuen Konzept.
- ✓ Beziehen Sie sehr frühzeitig die Lebensmittelüberwachung in Ihre Planung ein, damit Sie alle hygienerelevanten Gesetze einhalten. Die Überwachungsämter können viel mehr als Fehler beanstanden – sie geben wertvolle Hinweise, die im Sinne der Lebensmittelsicherheit viele Gefahren verhindern.
- ✓ Ernennen Sie aus der Runde jemanden verantwortlich als „Schulverpflegungsbeauftragten“. Für die Kommunikation mit den Akteuren und für notwendige Abstimmungsprozesse ist dies unabdingbar.
- ✓ Legen Sie gemeinsam Ihre Verpflegungsphilosophie fest! Welche Grundsätze sind Ihnen und den Akteuren wichtig, z. B. der Umgang mit Süßigkeiten, Einsatz von Bioprodukten, Öffnungszeiten, ehrenamtliche Mitarbeit? Formulieren Sie ein Leitbild, das alle leben können.
- ✓ Stützen Sie sich auf Expertenempfehlungen, z. B. die „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wissenschaftlich anerkannte Empfehlungen erleichtern nicht nur den Einstieg in ein gesundheitsförderndes Angebot, sondern vielleicht auch die Diskussion im Kreis der Akteure.
- ✓ Egal wie Sie die Speisenproduktion organisieren – achten Sie auf eine handwerklich gute Zubereitung. Kinder und Jugendliche sind detailverliebt und das Auge isst nun mal mit!


3. Bedeutung der Zwischenverpflegung

Von zentraler Bedeutung für die Leistungsfähigkeit von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen ist neben einer optimalen Auswahl der Lebensmittel die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Unsere physiologische Leistungskurve sieht mit leichten Verschiebungen für alle Menschen ähnlich aus, auch wenn individuelle Unterschiede schon beim Frühstück sichtbar werden. Für Langschläfer ist es noch viel zu früh für ein Frühstück, während die Frühaufsteher schon morgens voller Elan sind. Realität ist jedoch, dass für die Kinder der Schulalltag und für die Erwachsenen der Arbeitsalltag normalerweise gegen acht Uhr morgens beginnt. Durch eine ausgewogene Ernährung über den Tag verteilt können wir unsere Leistungskurve positiv beeinflussen. Grundsätzlich gilt, dass Zwischenmahlzeiten am Vormittag und am Nachmittag Leistungsabfälle zwischen den Hauptmahlzeiten mildern.



Da mittlerweile in vielen Schulen mehrmals pro Woche auch nachmittags Unterricht oder eine Betreuung stattfindet, wird ein entsprechend hochwertiges Speisenangebot immer wichtiger. Viele ältere Kinder und Jugendliche gehen zudem ohne Frühstück aus dem Haus. Auch die Lust, ein Pausenbrot von zu Hause mitzunehmen, schwindet mit zunehmendem Alter. So versorgen sich viele – mit Brötchengeld ausgestattet – auf dem Schulweg beim Bäcker, in der Mittagspause im Imbiss nebenan oder direkt am Kiosk in der Schule.

Hier liegt die Chance für jede Schule, eine **ernährungsphysiologisch sinnvolle Pausenverpflegung** anzubieten und damit die gesamte Schulgemeinde optimal zu versorgen. Empfehlenswerte Lebensmittel für die Zwischenverpflegung sind in erster Linie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Milchprodukte und kalorienarme Getränke. Ausführliche Informationen über das Angebot und die Auswahl der Speisen und Getränke für die Pausenverpflegung finden Sie ab Seite 14 und in den „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter www.schuleplusessen.de.

 Deutsche Gesellschaft für Ernährung
www.schuleplusessen.de

Als Hinderungsgründe für das Angebot einer guten Pausenverpflegung werden häufig genannt:

- ❖ geringe Akzeptanz seitens der Schüler/innen und Lehrer/innen
- ❖ wirtschaftliche Zwänge und knappe Budgets der Schulen und ihrer Träger
- ❖ unterschiedliche Interessen der Akteure
- ❖ Motivations- und Zeitprobleme
- ❖ fehlendes Hintergrundwissen

Begegnen Sie diesen und anderen Hinderungsgründen, indem Sie sich mit allen Beteiligten Ihrer Schule an einen Tisch setzen und einen gemeinsamen Weg planen. Für den Erfolg jeder Maßnahme ist es wichtig, die Interessen aller zu berücksichtigen. Und – gehen Sie in kleinen Schritten.

Fest steht aber, dass es beim Thema „Zwischenverpflegung in Schulen“ um mehr geht als um „den kleinen Hunger zwischendurch“. Der Snack zwischendurch, das erste oder das zweite Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Nachmittag sind wichtig für eine gleichmäßige und über den Tag verteilte Energie- und Nährstoffversorgung. Es können sowohl kalte als auch warme sowie herzhafte oder süße kleine Speisen angeboten werden. Eine gute Zwischenverpflegung darf dabei aber nicht in Konkurrenz zur Mittagsmahlzeit stehen, vielmehr sollte sie diese sinnvoll ergänzen. Ein Ersatz für ein regelmäßiges Mittagsangebot kann die Zwischenverpflegung jedenfalls nicht sein. Idealerweise ist der Kiosk in eine Mensa integriert.

Wichtig:

- ❖ eine gute Zwischenverpflegung beeinflusst die physiologische Leistungskurve positiv
- ❖ die gesamte Schulgemeinde wird optimal versorgt
- ❖ alle Beteiligten werden in die Planung einbezogen



4. Der Weg zu mehr Geschmack und Akzeptanz

Der Weg hin zu einer guten Zwischenverpflegung beinhaltet weit mehr als die rein organisatorische Planung eines Speisenangebotes. Vielmehr müssen **Verpflegungskonzepte** in Schulen immer in **pädagogische Prozesse** eingebunden sein, denen viel Zeit und Geduld zugestanden wird. Schulen und ihren Verantwortlichen sollte dabei die Bedeutung von Schulmahlzeiten für die Leistungsfähigkeit, die Ernährungsbildung und die Gesundheit der Schüler/innen und allen anderen Menschen in der Schulgemeinde bewusst sein. Schaffen Sie deshalb unter allen Beteiligten weitestgehende **Einigkeit über die Versorgungsphilosophie**. An schnellen Lösungen oder radikalen Umstellungen sind schon viele Schulen gescheitert. Ein entscheidender Punkt für Schüler/innen aller Altersstufen ist die **Partizipation**. Wer mitmachen und mitbestimmen kann und sich als Teil einer Gemeinschaft versteht, akzeptiert Veränderungen eher. Zum Beispiel wirken von den Schüler/innen selbst entwickelte und beworbene gesunde Snacks Wunder. Befragungen nach den Wünschen vor der Einführung eines neuen Verpflegungsangebotes und regelmäßige Evaluationen verhindern Misserfolge. Eine schulweite Befragung der Wünsche für das Angebot der Pausenverpflegung übernehmen gerne Schüler/innen. Die Entscheidung über das Angebot an Speisen und Getränken sollte letztendlich die Schulkonferenz treffen.



4.1 Was sich Schüler/innen wünschen

Schulmensa und Kiosk werden von den Schüler/innen in erster Linie als **zentrale Treffpunkte** verstanden, an denen sie sich austauschen und in den Pausen aufhalten können. Hier findet die Kommunikation mit Freunden und Sozialisation statt. Entspricht die Ausgestaltung der Räume den Bedürfnissen und dem Lebensgefühl der Schüler/innen, werden sie sich gerne dort aufhalten. Auch das Image, das vom Speisenangebot ausgeht, ist für sie wichtig. Es ist kein Geheimnis, dass der offensichtliche Wink mit dem gesunden Zeigefinger nicht ankommt – übrigens auch nicht bei uns Erwachsenen.

Das Speisen- und Getränkeangebot einer Schule bzw. die davon ausgehende Esskultur muss die **Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen** einbeziehen und ihren **Wunsch nach Selbstbestimmung** berücksichtigen. Die Beteiligung der Schüler/innen bei der Auswahl der Speisen, die Selbstbedienungstheke, eine Angebotstiefe, die Auswahlmöglichkeiten lässt oder Ethno- und Trendspeisen, die die

multikulturellen Hintergründe und verschiedenen Lebensstile der Schülerschaft beachten, sind dafür Beispiele. Bei Schüler/innen besteht durchaus eine Aufgeschlossenheit für frisches Obst, Gemüserohkost, Quark- und Joghurtspeisen oder energiearme und durstlöschende Getränke – auf die **Darreichungsform** kommt es an! So wird Obst und Gemüse eher in kleinen Häppchen akzeptiert und eine peppige Dekoration macht selbst ein Butterbrot interessant. Ebenso wichtig ist die farbliche Gestaltung der Räume, die Auswahl der Möbel, Dekoration und Beleuchtung – all das sind Einflussfaktoren auf eine Wohlfühlatmosphäre und damit auf die Akzeptanz.

Wichtig:

- ❖ Lebenswelten der Schüler/innen berücksichtigen
- ❖ Wohlfühlatmosphäre schaffen
- ❖ Schüler/innen Mitbestimmungsrechte einräumen
- ❖ Speisen attraktiv präsentieren

4.2 Essen lernen – Unser Geschmack entwickelt sich

Jeder Mensch hat einen individuell geprägten Geschmack, der sich im Laufe seines Lebens durch tägliches Erfahrungstraining festigt. Das was wir gerne essen, wird durch unsere Erziehung, Tradition und Gewohnheit beeinflusst. So sind gegrillte Piranhas in Brasilien beliebt und in Afrika werden gekochte oder rohe Termiten verspeist. Unsere kulturellen Gewohnheiten sind mit dafür verantwortlich, dass wir z. B. Krabben als Delikatesse ansehen, uns aber beim Anblick von marinierten Maden ein Schauer über den Rücken läuft. Unbekannte oder neue Lebensmittel - bei Kindern und Jugendlichen z. B. bestimmte Gemüse oder Vollkornprodukte - verursachen oft Unbehagen. Es braucht viel Zeit, bis aus Unbekanntem etwas Gewohntes wird. Spontane Ablehnungen müssen deshalb keinesfalls dauerhaft gelten. Regelmäßige Wiederholungsangebote, Probierhäppchen und der Vorbildcharakter der Lehrer/innen helfen, Misstrauen abzubauen.



4.3 Übers Essen reden

Ernährungs- und Verbraucherbildung ist neben dem Speisen- und Getränkeangebot selbst der zweite Schwerpunkt auf dem Weg zu mehr Akzeptanz. Übers Essen lässt sich in vielen Fächern reden – nicht nur im Hauswirtschaftsunterricht, z. B. in


- Biologie und Chemie:** Diskussionen, Erarbeitungen zu Inhaltsstoffen der Lebensmittel, Hygienekonzepten oder ökologischen Fragestellungen
- Gesellschaftslehre:** Erörtern von Bräuchen, Tischsitten, Prestige- und Statussymbolen von Lebensmitteln
- Wirtschaftslehre:** Berechnung der Kosten, Gestaltung von Preisen, Buchführung, Entwicklung von Marketing-Strategien
- Technik:** Planen von Räumen und Einrichtungen
- Geschichte:** Beleuchten von kulturgeschichtlichen Inhalten, z. B. zur Geschichte des Kiosks, des Cafes, zum Ursprung von Bräuchen und Sitten
- Geografie:** Herkunft ausgewählter Lebensmittel, Fairer Handel
- Textilgestaltung und Kunst:** Raumgestaltung in Farbe, Form und Bebilderung, wechselnde Ausstellungen
- Deutsch:** Werbetexte gestalten, Berichte für die Lokalpresse und die Schulchronik schreiben

Bezüge zur Zwischenverpflegung können auch über Projekte hergestellt werden. Mögliche Themen sind z. B. der **ökologische Landbau, die klimagesunde Ernährung oder der Faire Handel**. Lesen Sie hierzu mehr unter www.evb-online.de. Siehe Seite 43 „Literatur-Medien-Adressen“ (Forschungsprojekt REVIS).

Wichtig:

- ❖ Verpflegungskonzept in das Schulprogramm einbinden
- ❖ Einigkeit über Verpflegungsphilosophie herstellen
- ❖ Schüler/innen partizipieren
- ❖ Befragungen und Evaluationen durchführen
- ❖ Schulkonferenz über Lebensmittelangebot entscheiden lassen
- ❖ Lebensmittel immer wieder anbieten
- ❖ Ernährungs- und Verbraucherbildung integrieren



 Ernährung und Verbraucherbildung in Schulen
 ❖ www.evb-online.de

5. Planung und Organisation

5.1 Strukturaufbau

Zu Beginn des Planungsprozesses sollten Sie einige Fragen klären. Es ist sinnvoll, die Zwischenverpflegung immer im Zusammenhang und als Ergänzung zur Mittagsverpflegung zu betrachten. Wenn es an Ihrer Schule schon eine Mittagsverpflegung bzw. eine Mensa gibt, sollten Sie versuchen, das Pausenangebot von dort aus anzubieten. Das hat den Vorteil, dass die vorhandene Infrastruktur genutzt werden kann und die Mensa zentraler Treffpunkt wird.

Falls an Ihrer Schule noch keine Mittagsverpflegung angeboten wird, beziehen Sie diese gleich in Ihre Planungsprozesse mit ein. Eine systematische Planung bzw. ein Verpflegungskonzept sollte immer alle Mahlzeiten berücksichtigen. So wird vermieden, dass voneinander unabhängig laufende Teillösungen geschaffen werden, deren Vernetzung aufwändig und unterm Strich wahrscheinlich teurer ist. Übergangsweise kann die Zwischenverpflegung auch ein Mittagessen ersetzen. Vor allem viele weiterführende Schulen bauen zur Zeit ihre Schulen um bzw. es werden Mensen errichtet.

Kiosk oder Cafeteria

Als Kiosk wird eine kleine Verkaufsstelle bezeichnet, die entweder fest an einer Stelle eingerichtet oder zu jeder Pause flexibel aufgebaut wird. Die Snacks werden durch Personal an die Käufer/innen ausgegeben. Im Gegensatz zum Kiosk ist für eine Cafeteria der zusätzliche Aufenthaltsbereich charakteristisch. In einer Cafeteria werden vielfach Speisen auch mit Selbstbedienungscharakter präsentiert. Die Käufer/innen können sich hierbei aus einem Speisenangebot bedienen, das in entsprechenden Vitrinen oder Büfets angeboten wird. Für welche Variante Sie sich entscheiden ist u.a. eine Frage von Art und Umfang des Speisen- und Getränkeangebotes und vom Platz, der zur Verfügung steht.

Automatenverpflegung (Vending)

Während für Kiosk und Cafeteria Personal präsent sein muss, können an einem Automaten rund um die Uhr ohne Personalpräsenz Kaltspeisen (belegte Brötchen, Obst, Milchprodukte usw.) sowie Kalt- und Heißgetränke verkauft werden. Dabei sind der Produktpalette kaum Grenzen gesetzt. Das schafft einerseits für die Schüler/innen eine große Flexibilität, andererseits lässt sich eine pädagogische Einflussnahme beim Verkauf hier nur über das Angebot selbst erreichen. Schulen können Automaten bei speziellen Fachfirmen der Vending-Branche ordern. Klar ist jedoch, dass der Automatenbetreiber an dem Angebot verdienen will und muss. Und hier ergibt sich oftmals eine schwer zu managende Schnittstelle, weil sich hinreichende Umsätze für den Betrieb von Automaten nur dann erzielen lassen, wenn auch Süßwaren, Soft- oder



Heißgetränke angeboten werden. Bevor Sie sich für eine – wenn auch nur teilweise – Automatenverpflegung entscheiden, erkundigen Sie sich, welchen Einfluss Sie bei der Angebotsgestaltung haben. Informationen erhalten Sie über den Bundesverband der Deutschen Vending-Automatenwirtschaft e.V. www.bdv-online.de.

Wichtig:

- ❖ Zwischenverpflegung immer im Zusammenhang mit der Mittagsverpflegung betrachten
- ❖ vorhandene Strukturen nutzen
- ❖ Entscheidung über eine geeignete Verkaufsstruktur treffen

5.2 Eigen- oder Fremdregie

Eine weitere vorab zu klärende Frage ist, durch wen Kiosk oder Cafeteria betrieben werden sollen. Grundsätzlich lassen sich die Modelle Eigen- oder Fremdregie unterscheiden. Bei Betrieb in Eigenregie finden sich Akteure aus der Schulgemeinde wie Elterninitiativen, Schüler-Lehrer-Projekte oder Arbeitsgemeinschaften (z. B. Schülerfirmen, Wir-AGs), die sich für eine Zwischenverpflegung engagieren. Bei in Fremdregie betriebenen Kiosken/Cafeterien wird die Verpflegungsleistung an einen externen Betreiber übergeben.

Das gängige Hausmeistermodell ist eine Zwischenlösung. Zwar sind die Hausmeister/innen – auch als Arbeitnehmer/innen des Trägers – wichtiger Teil der Schulgemeinde, der Pausenverkauf erfolgt meist jedoch ebenso wie bei den externen Pächtern auf eigenes wirtschaftliches Risiko und unter Gewinnspekten. Auch Mischformen sind möglich, wenn beispielsweise die Elterninitiative der Schule mit einem Caterer bzw. Kioskbetreiber zusammenarbeitet.



Bundesverband der Deutschen Vending-Automatenwirtschaft e.V.
 ❖ www.bdv-online.de

Qualitätsstandards für die Schulverpflegung
 ❖ www.schuleplusessen.de

Landesvereinigung der Milchwirtschaft Nordrhein-Westfalen e.V.
 ❖ www.milch-nrw.de
 Rubrik: Teens, Ernährung

Schülerfirmen
 ❖ www.bildung.koeln.de
 Suchbegriff: Schülerfirmen

Eigenregie:

- ❖ Sie haben hinsichtlich des Speisen- und Getränkeangebotes größtmögliche Gestaltungsfreiheit bzw. Möglichkeiten der Einflussnahme.
- ❖ Das Engagement kommt aus der Schulgemeinde selbst und wird damit zu einem wichtigen Identifikationsfaktor. Die eingangs beschriebenen pädagogischen Prozesse lassen sich hier einfacher umsetzen. Bei Schüler-Lehrer-Projekten steht der unschätzbare Lerngewinn für die Schüler/innen im Vordergrund.
- ❖ Diesen Vorteilen steht der hohe Organisationsaufwand gegenüber. Sie sind als Schule für alle Aspekte der Verpflegung verantwortlich. Dazu gehört auch die Einhaltung rechtlicher und hygienischer Aspekte.
- ❖ Das meist ehrenamtliche Engagement von Eltern ist nicht unbedingt von Dauer oder kontinuierlich in gleichem Umfang. Dies erfordert einen hohen Planungsaufwand, für den sich jemand verantwortlich erklären muss.
- ❖ Je umfangreicher das Mahlzeitenangebot (z. B. mit Mittagsverpflegung), umso professioneller muss der Kiosk bzw. die Cafeteria geführt werden. Zusammen mit der Schulmensa müssen diese als Wirtschaftsbetrieb geführt und damit in eine rechtliche Form gegossen werden (z. B. Mensaverein).

Fremdregie:

- ❖ Mit der Beauftragung eines externen Pächters wird die Organisation der Verpflegungsleistung komplett aus der Hand gegeben. Der Pächter erledigt vom Wareneinkauf bis zur Entsorgung alle Aufgaben. Das schafft für die Schule viel Freiraum.
- ❖ Professionelle Pächter kennen sich mit allen rechtlichen Aspekten insbesondere der Hygiene aus. Das Personal ist entsprechend geschult.
- ❖ Die Preise sind i.d.R. höher, da die Pächter nicht nur gewinnorientiert arbeiten, sondern auch mehr Kosten decken müssen (z. B. Personalkosten, Geräte, Pacht).
- ❖ Die Abstimmungsprozesse hinsichtlich des Speisenangebotes können schwierig sein. Bei der Fremdregie ist deshalb immer entsprechendes Schnittstellenmanagement notwendig.
- ❖ Es müssen im Vorhinein klare Absprachen getroffen werden. Ein detailliertes Leistungsverzeichnis muss als Grundlage für eine Ausschreibung bzw. für die Vertragsgestaltung erstellt werden. Im Prinzip gilt das, wenngleich sicher abgespeckt, auch für die Hausmeister/innen. Die Grundlagen für ein Leistungsverzeichnis finden Sie in den „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ unter www.schuleplusessen.de.

6. Lebensmittelauswahl und Angebot

Beim Speisen- und Getränkeangebot kommt es darauf an, möglichst empfehlenswerte Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte auszuwählen. Die Nährstoffdichte beschreibt das Verhältnis zwischen der Menge an Nährstoffen und dem Energiegehalt eines Lebensmittels (mehr Informationen zur Nährstoffdichte finden Sie z. B. unter www.ernaehrung.de und unter www.was-wir-essen.de).

Die folgenden Lebensmittel schaffen die Basis für ein gesundes Kioskangebot:

- Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Getreideflocken oder Müsli auf Vollkornbasis
- Gemüse- und Obstrohkost
- fettreduzierte Milch und Milchprodukte und Käse
- fettarme Wurst- und Fleischwaren
- durstlöschende Getränke

Praktische Tipps, was aus jeder Lebensmittelgruppe in kalter und warmer Variante angeboten werden kann, finden Sie ab Seite 22.

6.1 Empfehlenswerte Lebensmittel

Getreideprodukte

Getreide und Getreideprodukte gehören zu jeder Mahlzeit. Die Auswahl für die Zwischenverpflegung ist groß: Brot, Brötchen, Baguettes, Müsli und Getreideflocken, Kuchen und Backwaren. An Nährstoffen liefern Getreideprodukte vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke und Ballaststoffen sowie Vitamine und Mineralstoffe.

Vollgetreideprodukte schneiden dabei viel besser ab als Backwaren aus hellen Mehlen (z. B. Typ 405). Diese enthalten deutlich weniger Nähr- und Ballaststoffe. Der Grund dafür ist, dass bei Auszugsmehlen wichtige nährstoffgebende Bestandteile wie der Keimling oder die Randschichten des Getreidekorns entfernt wurden.



Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz

••• www.ernaehrung.de

aid infodienst

••• www.was-wir-essen.de



Tipps:

- Backwaren aus Vollkornmehl sind im Aussehen deutlich dunkler als Weißmehlprodukte. Ob aus fein gemahlenem Vollkornmehl, mit geschroteten oder ganzen Körnern, mit Samen und Nüssen – für jeden Geschmack gibt es ein Angebot. Kombinieren Sie mit frischer und saftiger Obst- oder Gemüserohkost (z. B. Gurken- oder Tomatenscheiben, Salatblatt) oder beginnen Sie für den Anfang mit Backwaren aus teilausgemahlenen Mehlen (z. B. Typ 1050).
- Fragen Sie Ihren Lieferanten oder in der Bäckerei nach den Mehltypen, die verarbeitet werden. Das klassische „Mehrkornbrötchen“ aus der Bäckerei ist selten aus Vollkornmehl gebacken.

Müsli, Cornflakes, Smacks & Co. – Wirklich ein Powersnack?

Die Werbung erweckt bei vielen Frühstückscerealien den Eindruck, als ob diese zu einer gesunden Ernährung gehörten. Jedoch haben diese Produkte häufig einen zu hohen Zuckergehalt oder es sind unnötigerweise Vitamine und Aromen zugesetzt. In einem handelsüblichen Frühstückscerealienprodukt können pro Portion (ca. 30 g) bis zu 6 Stück Würfelzucker enthalten sein. Darüber hinaus sind die Produkte meist hochverarbeitet und haben mit „natürlichen Cerealien“ wenig zu tun. Eine gute Alternative sind Getreideflocken aus Hafer oder Weizen oder daraus selbst gemischte Müslis.

Tipp:

- Kinder und Jugendliche mischen gerne selbst. Bieten Sie Getreideflocken, Nuss- und Körnermischungen, Trockenobst, Milch, Joghurt oder Quark und natürlich frisches Obst in einer Müsli-Bar zur Selbstbedienung an.

Belegte Brote, Brötchen oder Baguettes

Die Brötchen oder Brote sollten nur dünn mit Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine bestrichen sein. Bei streichfähigen Brotbelägen wie Frischkäse, Kräuterquark, Brotaufstrichen oder Streichwurst kann das Streichfett sogar ganz entfallen. Auch Tomatenmark eignet sich gut als Butter- oder Margarineersatz. Eine Gemüse garnitur (Salatblatt, Gurken und/oder Tomatenscheiben o.ä.) sollte selbstverständlich sein. Klassische Brotbeläge sind Schnittkäse und fettarme Wurstwaren.



Kuchen und Backwaren

Kuchen und Konditoreiwaren sind beliebte Speisen für die Zwischenverpflegung, insbesondere am Nachmittag. Bei dieser Produktgruppe ist allerdings der oftmals hohe Zucker- und Fettgehalt problematisch. Auch hier lassen sich gesündere Alternativen finden, z. B. Obstkuchen auf Vollkornbasis oder Kuchenteilchen aus Hefeteig.

Basis-Angebot:

- täglich Vollkornprodukte
- ungezuckertes Müsli mit frischem Obst

Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen und gleichzeitig kalorienarm. Kaum eine Lebensmittelgruppe hat so eine bunte Vielfalt zu bieten. Bei der Auswahl können Sie sich am heimischen Erntekalender orientieren. Bevorzugen Sie Obst und Gemüse aus dem jeweiligen regionalen und saisonalen Angebot und wenn möglich in Bio-Qualität. Während Obst bei Kindern und Jugendlichen beliebt ist, hat es Gemüse oftmals schwerer. Jedoch kommt beides in mundgerechter Form besser an! Es sollte möglichst frische Ware, alternativ auch Tiefkühlware verwendet werden. Der Einsatz von gezuckerten Konserven ist zu vermeiden.

Basis-Angebot:

- täglich frisches Obst
- Gemüse als Rohkost, Belag oder Salat

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calciumquellen und liefern zudem wertvolles Eiweiß. Milch ist zwar ein wertvolles Lebensmittel, sollte aber aufgrund des Energiegehaltes nicht zum ausschließlichen Durstlöschen getrunken werden. Um Nahrungsenergie zu sparen ist es sinnvoll, fettreduzierte Varianten zu wählen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt als Trinkmilch Milch mit einem Fettgehalt von 3,5 % und für Milch, die in Puddings o.ä. verarbeitet wird, die fettreduzierte Variante (1,5 % Fett). Kinder und Jugendliche trinken fettreduzierte Milch manchmal nicht so gern, schmecken dies aber in verarbeiteten Produkten nicht.



Tipp:

- Durch die Schulmilchförderung in NRW soll der Konsum von Milch und Milchprodukten in Schulen angekurbelt werden. Hierzu gewährt die EU finanzielle Beihilfen. Informationen zum Antrag finden Sie unter <http://www.lanuv.nrw.de/agrar/foerderprogramme/schulmilch/schulmilchfoerderung.htm>

Basis-Angebot:

- Trinkmilch mit einem Fettgehalt von max. 3,5 %
- zur Verarbeitung (z. B. im Pudding) Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5 %
- Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtojoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5 %
- Quark oder Fruchtquark mit max. 20 % Fett i. Tr.
- Hart-, Schnittkäse, Weichkäse und Frischkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.

Wurst- und Fleischwaren

Fleisch hat viele gute Seiten, denn es enthält besonders hochwertiges Eiweiß und zudem wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gleichzeitig enthalten aber gerade verarbeitete Fleischprodukte sehr viel versteckte Fette, z. B. Streichwurst, Würstchen, Hackfleischprodukte oder panierte und frittierte Fleischwaren.

Die meisten Menschen essen zudem viel mehr Fleisch als empfohlen: Zwei Fleischmahlzeiten pro Schulwoche sind vollkommen ausreichend, den Verzehr von Wurstwaren mit eingerechnet. Genug Gründe also, den Fleischkonsum insgesamt zu reduzieren. Auf die Qualität kommt es ebenfalls an.

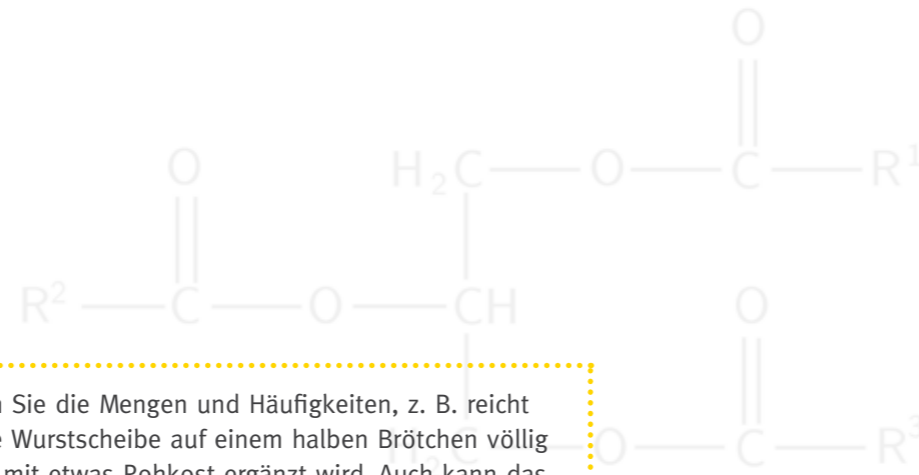
Tipp:

- Greifen Sie das Thema „Fleischkonsum“ und „Artgerechte Tierhaltung“ in Projekten auf. Wussten Sie, dass die Produktion von Fleisch und Wurst besonders energieaufwändig und damit klimabelastend ist? Oder kennen Ihre Schüler/innen den Unterschied zwischen konventioneller und ökologischer Landwirtschaft?



Verbraucherzentrale Bayern e.V.
www.allesoeko.net

Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.
www.verbraucherfuersklima.de

**Tipp:**

- Reduzieren Sie die Mengen und Häufigkeiten, z. B. reicht eine kleine Wurstscheibe auf einem halben Brötchen völlig aus, wenn mit etwas Rohkost ergänzt wird. Auch kann das Angebot von Frikadellen oder Würstchen auf wenige Tage im Monat beschränkt werden.

Basis-Angebot:

- Ausschließlich Muskelfleisch verwenden. Formfleischprodukte sind inakzeptabel.¹
- Magere Wurst- und Fleischwaren bevorzugen, wie roher oder gekochter Schinken ohne Fettrand oder Geflügelwurst.

**Streichfette und Öle**

Fett ist ein Geschmacksträger und enthält viele essentielle Vitamine und Fettsäuren. Daher muss und darf es nicht vom Teller verbannt werden. Verwenden Sie aber Fette und Öle grundsätzlich sparsam! Bei Kindern und Jugendlichen ist der Konsum von Fett nicht nur hinsichtlich der Qualität sondern auch der Menge als ungünstig zu bewerten.

Übergewicht ist schon bei Kindern und Jugendlichen ein weit verbreitetes Problem. Ein Grund dafür ist der Verzehr zu vieler verarbeiteter Produkte wie Kuchen, Schokolade und Knabberartikel, die viel versteckte Fette enthalten. Mit einem fettreduzierten Speisenangebot tragen Sie dazu bei, das Missverhältnis beim Fettverzehr wieder auszugleichen. Oftmals lässt sich ohne große Geschmackseinbußen Fett sparen! Verwenden Sie zudem neben Butter auch hochwertige Fette wie Rapsöl, Soja- oder Olivenöl und daraus hergestellte Pflanzenmargarinen.

Basis-Angebot:

- Rapsöl als Standardöl einsetzen
- Butter oder Streichfette sparsam verwenden

¹ Formfleischerzeugnisse werden aus Fleischstücken nach mechanischer Vorbehandlung unter gleichzeitiger Auflockerung der Struktur hergestellt. Es entsteht ein zusammengefügtes Fleischstück, das in der Konsistenz dem Fleisch ähnlich ist.

**Süßigkeiten und Knabbereien**

Der Verkauf von süßen oder salzigen Knabbereien ist immer wieder ein strittiges Thema. Schokoriegel, Chips und Softdrinks sind bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt und werden demzufolge gerade von professionellen Anbietern unter rein wirtschaftlichen Aspekten gern verkauft. Das aber läuft dem pädagogischen und gesundheitsfördernden Auftrag einer Schule entgegen. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind eindeutig: „Süßigkeiten werden nicht angeboten.“ Dies sollte langfristiges Ziel aller Maßnahmen sein. Damit kann zwar nicht verhindert werden, dass Schüler/innen von zu Hause mitgebrachte Süßigkeiten in der Schule verzehren. Entscheidend ist aber die Signalwirkung, die von einem gesunden Speisenangebot ausgeht.

Es ist sicher ein Unterschied, ob ein bestehendes Angebot umgestellt oder eine Zwischenverpflegung neu eingerichtet wird. Während bei letzterer Möglichkeit von vorneherein entsprechend eingeschränkt werden kann, weckt eine Veränderung bestehender Verhältnisse möglicherweise bei Hausmeister/innen, Kiosk-Betreibern und -Betreiberinnen und Schüler/innen mehr Unmut. Im Hinblick auf die Schüler/innen muss das Ziel sein, Alternativen anzubieten, die verhindern, dass umliegende Einkaufsmöglichkeiten aufgesucht werden. In Bezug auf Hausmeister/innen und Kiosk-Betreiber/innen hilft sicher eine kooperative und verständnisvolle Herangehensweise. Im Zweifel jedoch kann der Verkauf auch mit Beschluss der Schulkonferenz entweder ganz untersagt oder limitiert werden.

**Tipps:**

- Bieten Sie ungesalzene Erdnüsse, Studentenfutter, Nussmischungen oder Trockenobst (z. B. Apfelringe, Bananen- und Mangochips) an. Diese Knabbereien können gut in einer kleinen Papiertüte abgegeben werden. Eine gute Alternative sind auch Reiscracker oder Vollkornkekse.
- Reduzieren Sie bestehende Sortimente schrittweise. Schokoriegel & Co. müssen nicht in unzähligen Varianten angeboten werden.
- Setzen Sie auf Kleinverpackungen statt auf Normalgrößen. Schokoriegel oder Weingummi sind mittlerweile auch in kleinen Größen (ca. 20 g) im Handel.



Getränkeangebot

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden wesentlich von einer bedarfsgerechten Flüssigkeitszufuhr bestimmt. Schon geringe Flüssigkeitsverluste führen zu einer Verschlechterung der Leistungsfähigkeit. Viele Stoffwechselforgänge verlaufen viel schneller und besser, wenn der Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgt ist. Kinder und Jugendliche sollten immer und zu jeder Zeit energiearme Getränke zu sich nehmen können und dürfen. Erlauben Sie den Schüler/innen auch das Trinken im Unterricht. Die Erfahrungen zeigen, dass das erwartete Chaos ausbleibt und die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Ideale Durstlöscher sind:

- Trinkwasser
- Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure
- Kräuter- und Früchtetees, möglichst ungesüßt
- Fruchtsaftchorlen im Verhältnis Saft zu Wasser = 1:3



Wasser zum selber zapfen - Trinkwasserspender

Eine sehr gute Möglichkeit, Kinder und Erwachsene in der Schule mit Wasser zu versorgen, sind Trinkwasserspender, die an das Leitungswassernetz angeschlossen sind. Der Vorteil: Trinkwasser steht jederzeit in einwandfreier Qualität und dazu noch sehr kostengünstig zur Verfügung – gekühlt, mit oder ohne Kohlensäure. Vor allem durch die Selbstbedienung wird das Trinken gefördert!

Die Nutzer können einmalig ihre eigenen Trinkwasserflaschen erwerben, so dass aufwändige Pfandsysteme oder die Reinigung von Bechern oder Gläsern entfallen. Spezielle Hygienesysteme sorgen für sehr gute Qualität – auch während der Ferienzeiten. Kommunale Wasserversorger führen meist kostenlos vor der Installation eine Trinkwasseranalyse durch, damit Qualitätseinbußen z. B. durch alte Rohrsysteme verhindert werden. Trinkwasserspender gibt es in unterschiedlichen Größen zum Kauf, Mieten oder Leasen.

Basis-Angebot:

- Trinkwasser steht frei zur Verfügung

Aktion „Kinderleicht mit Trinkwasser“
 ••••• www.trinkfit-mach-mit.de

„Wasser für Schüler“
 ••••• www.trinx.info

Nicht geeignete Getränke

Eine Reihe von Getränken ist für Kinder und Jugendliche nicht empfehlenswert. Colagetränke und so genannte Trendgetränke enthalten meist zuviel Energie in Form von Zucker und dazu unerwünschte Zusatzstoffe. Die Palette reicht hier von Farb- und Aromastoffen bis hin zu Coffein und Taurin. Letztere sind Substanzen, die u.a. das zentrale Nervensystem anregen und deshalb für die jüngere Zielgruppe ungeeignet sind.

Zu den nicht empfehlenswerten Getränken gehören:

- Limonaden, Colagetränke
- Eistee
- Instantgetränke, Getränkepulver
- Energy-Drinks
- Fruchtsaftgetränke
- isotonische Sportgetränke
- Light-Getränke



Abgesehen davon, dass Alkoholmischgetränke bzw. Spirituosen erst ab 16 bzw. 18 Jahren an Jugendliche abgegeben werden dürfen, versteht sich ein Ausschankverbot in Schulen von selbst.

Kaffee und Schwarzer Tee in der Schule?

Es gibt keine generelle Altersempfehlung für den Konsum koffeinhaltiger Getränke für Jugendliche. Für Schüler/innen der Oberstufe ist der Kaffee Konsum oft mit dem Besuch trendiger Kaffeehausketten verbunden - die damit einhergehende „Chill-Atmosphäre“ wird meist mehr geschätzt als das Getränk selbst. Grundsätzlich spricht gegen ein solches Angebot in der Schule nichts, wenn sichergestellt werden kann, dass die jüngeren Schüler/innen von einem Konsum ausgeschlossen sind. Somit ist ein Kaffeeautomat nur in Ausnahmefällen zu empfehlen.



6.2 Checkliste Getränke- und Speisenplanung und Zubereitungsvorschläge

Lebensmittelgruppe	täglich im Angebot	gelegentliches Angebot	Ideen für kalte Zubereitung	Ideen für warme Zubereitung*
Getränke	Leitungswasser und Mineralwasser (mit und ohne Kohlensäure) Früchte- und Kräutertees (möglichst ungesüßt) Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 3 Teile Wasser) Schwarzer Tee und Kaffee ab Oberstufe	Fruchtnektare	Fruchtbowlen	heißer Früchtepunsch
Brot und Brötchen	Brot, Brötchen, Baguettes, Knäckebröt und Zwieback aus Vollkornmehl	Mehrkornbrot und -brötchen, Knäckebröt und Zwieback aus (teil-)ausgemahlene Mehlen, Laugengebäck	belegte Vollkornbrote und -brötchen, Vollkornbaguettes	überbackene Toasts, Pizza-Brötchen, Sandwiches oder Baguettes, Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen
Getreide, Müsli und Co	Zuckerfreie Müslimischungen Vollkornkuchen mit Obst	Müslimischungen mit wenig Zucker/Honig	Müslibar zum Selbstmischen mit frischem und/oder getrocknetem Obst Vollkornkuchen	Pizzaecken, Gemüsekekchen, Getreidebratlinge, Süße und pikante Waffeln, Wraps mit Gemüse/Salat
Obst	Obst der Jahreszeit entsprechend (im Winter auch Tiefkühlware)		Obstsalat, Obstspieße, Obstquark, Obstjoghurt, Obst-Milch-Shakes	
Gemüse	Gemüse der Jahreszeit entsprechend (im Winter auch Tiefkühlware)		Rohkost mit Dips, Gemüsespieße, Gemüse – ganz, geteilt oder als Stifte: Tomaten, Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Gurken, Paprika	Gemüsesuppen und Eintöpfe, Gemüseaufläufe, Gemüsepudder
Milchprodukte	Naturjoghurt und -Dickmilch mit 1,5 % Fett reine Buttermilch	Fruchtjoghurts und -Dickmilch	Joghurt mit frischem, tiefgekühltem und/oder trockenem Obst	
	Milch mit 3,5 % Fett als Trinkmilch Milch mit 1,5 % Fett für die Zubereitung von Milchreis, Grießpudding und anderen Milchspeisen	Kakao	Milch-Obst-Shakes	Milchreis Grießpudding Vanille- oder Schokopudding mit Obstsalat oder Roter Grütze
	Quark mit max. 20 % Fett i. Tr.	Fruchtquark	Quark mit frischem, tiefgekühltem oder trockenem Obst Kräuterquark oder andere Quarkdips Quark-Frischkäse-Brottaufstrich	Quarkauflauf mit Früchten
	Hart-, Schnitt- und Frischkäse mit max. 48 % Fett i. Tr.	Käse mit einem höheren Fettgehalt als 48 % i. Tr.	Käsespieße mit Obst und/oder Gemüse	
Kartoffeln			Kartoffel-Gemüse-Salat	Pellkartoffeln mit Quarkdip Backofenkartoffel mit Tzatziki Kartoffelsuppe Kartoffel-Gemüsepudder
Fleisch und Wurst		magerer gekochter oder roher Schinken, magerer Bratenaufschnitt, Geflügelwurst, Frikadellen aus magerem Hackfleisch, Würstchen	kleine Frikadellen mit Gemüsestückchen als Spieße	Frikadellen-Brötchen Würstchen
Streichfette und Öle	Butter und Margarine Rapsöl für die Zubereitung			

* viele dieser Speisen essen Kinder und Jugendliche auch kalt gerne, z. B. Pizza, Teigtaschen, Gemüsekekchen, Bratlinge, Waffeln



7. Wareneinsatz und Angebotsformen

Bei der Planung des Wareneinsatzes stellt sich die Frage, wie umfangreich das Speisenangebot insgesamt werden soll. Ein Zwischenverpflegungsangebot kann grundsätzlich aus kalten und warmen Speisen und Getränken bestehen. Aufgrund der Charakteristik der Zwischenmahlzeit haben die Speisen allerdings eher Snack-Charakter und sollten hinsichtlich der Portionsgrößen einen kleineren Umfang als bei den Hauptmahlzeiten aufweisen. Im Gegensatz zur Mittagsverpflegung ist der Zubereitungsaufwand demzufolge auch geringer. Welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind lesen Sie ab Seite 14.

Angebotsformen

Food-To-Go oder Hand-Held-Food hat sich nicht nur in der Gastro-Szene und damit auch bei Schüler/innen etabliert, sondern sie sind auch klassische Angebotsformen in Kiosk und Cafeteria. Damit schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie greifen die Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen auf und fördern damit die Akzeptanz - und Sie sparen Geschirr und Reinigungsaufwand. Dabei muss Einweggeschirr und jede Menge Müll nicht zwangsläufig die Folge sein. Es reicht z. B. aus, das Brötchen oder Kuchenstück auf einer Serviette auf die Hand zu verkaufen. Als Alternative oder Ergänzung zum Mehrweggeschirr kann auch essbares Geschirr dienen, z. B. Waffelschalen oder -platten. Die Preise dieses aus Stärke hergestellten Geschirrs variieren in Abhängigkeit von Größe, Abnahmemenge und Anbieter zwischen ca. 0,10 – 0,25 Euro je Stück. Die Anschaffung von Mehrweggeschirr wird unumgänglich, je umfangreicher das Speisenangebot wird.

Müsli kommt bei den Schüler/innen am besten an, wenn sie sich ihre Mischungen selber zusammenstellen können (Selbstbedienung). Dazu eignen sich Buffetwagen, in die Gastronormbehälter unterschiedlicher Größen eingesetzt werden können. So können Sie ebenfalls frisch geschnittenes Obst und Milchprodukte anbieten. In der Mittagszeit kann der Buffetwagen als Salatbar eingesetzt werden. So rechnet sich eine Anschaffung schnell. Professionelle Speiseausgabewagen sind insbesondere aus hygienischen Gründen zu bevorzugen: Sie können gekühlt werden und verfügen über einen Spuck- und Hustenschutz. Reicht hierfür das Budget nicht aus oder wollen Sie zunächst nur kleinere Mengen anbieten, lassen sich preiswertere und kleinere Alternativen finden. Für Müsli gibt es z. B. entsprechende Schütten oder Krüge. Für geschnittenes Obst und Milchprodukte eignen sich Tablettts mit Acryldeckeln und entnehmbaren Kühlelementen. Für die Ausgabe von warmen Speisen müssen Sie beachten, dass die Temperatur während der Ausgabe nicht unter 65 °C sinkt, weil sich



unterhalb dieses Temperaturbereiches gesundheitsschädliche Mikroorganismen besonders schnell vermehren. Beheizbare Speiseausgabewagen schaffen hier Abhilfe. Sie sind trocken oder nass (mit Wasser) beheizbar. Um Vitaminverluste zu vermeiden, sollten Sie die Warmhaltezeiten möglichst kurz halten. Insgesamt sollten diese aber drei Stunden nicht überschreiten. Wenn Sie warme Speisen unmittelbar nach der Zubereitung an die Schüler/innen ausgeben, brauchen Sie keine Warmhaltemöglichkeit. Dies gilt umgekehrt auch für die kühlungsbedürftigen Lebensmittel: Wenn Sie diese nach Entnahme aus dem Kühlgerät sofort an die Schüler/innen verteilen, brauchen Sie nicht zwischenzukühlen.

Preisgestaltung

Die Preise für die angebotenen Waren sollten für die Schüler/innen angemessen und taschengeldfreundlich sein. Die Gewinnspanne ist abhängig davon, wie viele Kosten Sie decken müssen (z. B. Energie- oder Personalkosten) oder ob der Kiosk in Eigen- oder Fremdbetrieb betrieben wird. Weiterhin können Sie über die Preisgestaltung auf den Verkauf gesunder Speisen Einfluss nehmen. Bieten Sie z. B. Süßigkeiten oder Limonaden keinesfalls günstiger, sondern eher teurer als gesündere Alternativen an. Mit dem so gewonnenen Plus sollten Sie dann Obstspieße, Vollkornbrötchen oder Mineralwasser entsprechend subventionieren. Ebenfalls bietet sich eine Mischkalkulation an, z. B. kosten Vollkornbrötchen im Einkauf meist mehr als Brötchen aus Weißmehl. Wenn Sie beide Sorten anbieten, sollte der Verkaufspreis mindestens gleich sein.

Öffnungszeiten

Im besten Fall ist der Kiosk oder die Cafeteria in eine Mensa integriert. So können Sie Öffnungszeiten über den ganzen Schultag hinweg realisieren, am besten etwa 1/2 Stunde vor Schulanfang beginnend. Oftmals ergeben sich neben den klassischen Pausenzeiten auch Stundenausfälle oder gerade in höheren Klassen kürzere Leerlaufzeiten, so dass sich die Schüler/innen stets mit kleineren Speisen und Getränken versorgen können. Wichtig ist, dass gerade das Speisen- und Getränkeangebot nicht in Konkurrenz zur Mittagsmahlzeit steht, sondern als eine Ergänzung betrachtet wird. Die Mittagsmahlzeit hat hinsichtlich der Nährstoff- und Energieversorgung einen ganz anderen Stellenwert als die Zwischenverpflegung, weshalb die eine Mahlzeit



die andere nicht ersetzen kann – jedenfalls nicht täglich. Dann ist es auch möglich, dass Mensa und Kiosk gleichzeitig geöffnet sind. Diskutieren Sie mit allen Beteiligten die Öffnungszeiten und passen Sie diese an die spezifische Situation Ihrer Schule an.

Gerätebedarf und Raumplanung

Der Gerätebedarf hängt davon ab, welche Art von Speisen Sie ins Angebot aufnehmen. Auch wenn Sie zunächst klein anfangen und nur Kalt Speisen anbieten wollen, brauchen Sie eine kleinere Küche mit entsprechenden Wasser- und Stromanschlüssen. In jedem Fall brauchen Sie Kühlgeräte und evtl. auch Tiefkühlgeräte sowie eine professionelle Geschirrspülmaschine, sofern Sie Geschirr einsetzen. Weitere Küchengeräte wie Backofen, Grill, Schneidemaschinen, Küchenmaschinen, Pürierstab oder Mixer sind ebenfalls sinnvoll. Beachten Sie bei der Raumwahl bzw. Raumplanung insbesondere arbeitsorganisatorische Aspekte: Ist der Raum für die Küchenausstattung groß genug und liegen Lagerraum, Küche und Ausgabestelle nah beieinander? Die Wege sollten kurz sein. Welche hygienischen Aspekte berücksichtigt werden müssen, lesen Sie unter dem Punkt Hygiene.

Wichtig:

- ❖ Müll vermeiden
- ❖ Speisen kind- und jugendgerecht anbieten (Snack-Charakter)
- ❖ Preise geschickt gestalten und Mischkalkulationen vornehmen
- ❖ Öffnungszeiten möglichst durchgängig



8. Personalqualifikation und Personalbedarf

Die Personalbedarfsplanung ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

Öffnungszeiten – je länger, desto mehr Personaleinsatz.

Wareneinsatz – der Zubereitungsaufwand der Speisen ist abhängig von der Fertigungsstufe (Conveniencegrad). So ist es ein Unterschied, ob Sie sich die belegten Brötchen liefern lassen oder ob Sie sie selber zubereiten. Ebenfalls hängt der Personalbedarf davon ab, wie viel Zeit Sie in eine schülergerechte Darreichungsform investieren (z. B. geschnittenes Obst anstatt Stückobst).

Anzahl der Gäste – je mehr Schüler/innen und Erwachsene Sie für Ihr Pausenangebot gewinnen können, desto höher ist Ihr (dann wünschenswerter) Arbeitsaufwand.

Egal ob Sie mit Fachkräften oder mit Ehrenamtlichen arbeiten: Alle sollten über die Grundsätze einer vollwertigen und ausgewogenen Speisen- und Getränkeplanung informiert sein und die Verpflegungsphilosophie der Schule kennen. Arbeitspläne und Rezepturen helfen, dass die Speisen täglich eine einheitliche Qualität aufweisen. Dies betrifft insbesondere den Einsatz von Fett und eine vitaminschonende Zubereitung der Speisen. Unabhängig davon müssen sich alle Arbeitskräfte und Küchenhelfer in Hygienefragen auskennen. Lesen Sie dazu mehr unter dem Punkt Hygiene.



Finanzierung

Zum Thema Finanzierung ist in der Regel der Schulträger der erste Ansprechpartner, der für die notwendige Infrastruktur sorgt. In Zeiten knapper Kassen sollten Sie um Zuschüsse werben, z. B. vom Förderverein, aus Sammelaktionen bei Schulfesten oder durch Sponsoring. Seien Sie hier allerdings vorsichtig – die Finanzspritze einer Fast-Food-Kette mit entsprechender Werbung in der Schule unterläuft Ihre Prinzipien. Auch können die Erlöse aus dem Speisenverkauf reinvestiert werden. Bei Fremdregie ist eine weitere Möglichkeit, dass der Pächter die Geräte „mitbringt“. Seine Investitionen müssen sich allerdings auch rechnen und er braucht durch entsprechende Vertragslaufzeiten Planungssicherheit.



9. Hygiene

Für die Herstellung und die Ausgabe von Speisen gelten lebensmittelrechtliche Gesetze und Verordnungen, deren Einhaltung gesundheitliche Beeinträchtigungen verhindert. Werden Kinder und Jugendliche in einer Schule mit Speisen versorgt - und dabei ist es unerheblich, in welchem Umfang -, wird die Schule damit zu einer Einrichtung der Gemeinschaftsverpflegung und unterliegt den geltenden hygienerelevanten Bestimmungen: die Schule bzw. der Betreiber von Kiosk oder Cafeteria wird Lebensmittelunternehmer. Zu den Bestimmungen gehört neben einer regelmäßigen Mitarbeiterschulung u. a. auch die Einführung betriebseigener Maßnahmen in Form eines Eigenkontrollkonzeptes (HACCP = Hazard Analysis and Critical Control Points = Gefahrenanalyse und kritische Kontrollpunkte). Dabei variiert in Abhängigkeit des Angebotsumfangs der Aufwand für die Hygienemaßnahmen: Je mehr Speisen vor Ort zubereitet werden, desto mehr Anforderungen sind zu erfüllen. Nur ein dem Umfang der Küchenaktivitäten entsprechendes HACCP-Konzept, eine konsequente Eigenkontrolle und ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln, der in Personalhygieneschulungen vermittelt wird, kann die Gefahr von Lebensmittelinfektionen und damit eine Gesundheitsgefährdung aller verhindern. Weitere Informationen zur Eigenkontrolle nach HACCP finden Sie unter www.schuleplusessen.de und auf Seite 30.

Die relevanten Gesetze und Normen im Überblick:

- Verordnungen (EG) Nr. 852/2004 zur Lebensmittelhygiene und (EG) Nr. 853/2004 mit Hygienevorschriften für Lebensmittel tierischen Ursprungs (und ihre nationalen Durchführungsverordnungen)
- Infektionsschutzgesetz (IfSG)
- Produkthaftungsgesetz
- Kennzeichnungsverordnungen (z.B. Zusatzstoffe)
- DIN Normen (z. B. für Rückstellproben, Temperaturen für Lebensmittel, Arbeitskleidung)

Wichtig:

- Sie sind verpflichtet, sich bei der zuständigen Lebensmittelüberwachung als Lebensmittelunternehmer zu melden. Machen Sie dies frühzeitig – am besten, wenn Sie mit der Planung beginnen. Das hilft, Gefahren für die Lebensmittelsicherheit auszuschalten.

Aus den hygienerelevanten Gesetzen ergeben sich:

Anforderungen an Räume und Einrichtungen, z. B.

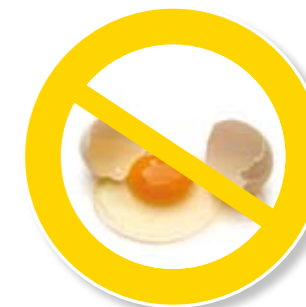
- Die Räume, in denen die Speisen zubereitet werden, müssen vom Essbereich getrennt sein. Dies kann Umbaumaßnahmen erforderlich machen (z. B. Trennwand mit Ausgabeöffnung).
- Wände, Fußböden, Decken und Arbeitsflächen müssen leicht zu reinigen oder mit einem abwaschbaren Anstrich versehen sein.
- Es muss ein separates Handwaschbecken mit warmem Wasser, Seifen- und Desinfektionsmittelspender sowie Einmalhandtüchern vorhanden sein.
- Reine und unreine Bereiche müssen voneinander getrennt sein, z. B. die Speisenzubereitung von der Geschirrrücknahme.

Anforderungen an den Umgang mit Lebensmitteln, z. B.

- Speisen, die nicht mehr erhitzt werden, nicht mit bloßen Händen anfassen.
- Die Einhaltung der Kühlkette und der relevanten Temperaturen. Das gilt für den Einkauf der Waren, den Transport von Roh- und Fertigwaren zur Schule und für die Lagerung und die Ausgabe der Lebensmittel.
- Bestimmte Speisen sind in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, in denen alte oder kranke Menschen oder Kinder versorgt werden, verboten:
 - Speisen mit rohen Eiern wie Tiramisu oder selbstgemachte Majonnaisen
 - Roh- oder Vorzugsmilch und daraus hergestellte Produkte

Anforderungen an die Personalhygiene, z. B.

- Alle in der Küche arbeitenden Personen müssen nach § 43 Infektionsschutzgesetz eine Erstbelehrung beim Gesundheitsamt absolvieren. Die jährlich vorgeschriebenen Folgebelehrungen können auch woanders besucht werden.
- Zusätzlich muss nach § 4 Abs. 2 LMHV eine Schulung in Personalhygiene ebenfalls jährlich für alle in der Küche Tätigen erfolgen. Diese Schulungen müssen Sie als Lebensmittelunternehmer eigenständig organisieren. Am besten erfolgt sie zusammen mit der Folgebelehrung nach IfSG.



Speisen mit rohen Eiern



Adressen der für Sie zuständigen Ämter finden Sie unter

••••• www.umwelt.nrw.de/verbraucherschutz/lebensmittel/lebensmittelueberwachung/index.php

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

••••• www.schuleplusessen.de

Eigenkontrollen

Eigenkontrollen verhindern durch regelmäßige Sicherungsmaßnahmen mögliche Gesundheitsgefahren, d. h. Sie überprüfen Ihre Arbeitsabläufe quasi selbst und regelmäßig. Sie müssen Ihre Eigenkontrolle dokumentieren und von jemanden verantwortlich überwachen lassen (z. B. vom Schulverpflegungsbeauftragten) – das dient dem Nachweis, dass Sie alle Maßnahmen ergriffen haben, um mögliche mikrobiologische, chemische oder physikalische Gefahren abzuwenden, z. B. durch:

Checkliste Wareneingang: Sie prüfen die Eingangstemperatur, die Beschaffenheit der Ware auf Unversehrtheit, den Frischezustand, das Mindesthaltbarkeitsdatum usw. und dokumentieren das Ergebnis Ihrer Prüfung auf einem einheitlichen Formular.

Checkliste Kühlgeräte: Sie überprüfen regelmäßig die Temperaturen Ihrer Kühlgeräte und stellen so sicher, dass diese einwandfrei funktionieren.

Checkliste Reinigungsplan: Sie haben Ihre Reinigungsmaßnahmen festgelegt und dokumentieren sie nach Durchführung.

Mithilfe von Kindern, Jugendlichen und Ehrenamtlichen

Die Gesetze unterscheiden nicht zwischen Kindern und Erwachsenen, Fach-, Hilfskräften oder Ehrenamtlichen, d.h. sie gelten für alle in der Küche mithelfenden Personen. Alle, die in der Schule Lebensmittel be- und verarbeiten, müssen sich der Verantwortung, die sie für die gesamte Schulgemeinde tragen, bewusst sein und die Hygienegesetze einhalten. Bei der Mithilfe von Kindern und Jugendlichen ist es ein Unterschied, ob Sie im Rahmen einer pädagogischen Aktion kleinere Speisen im Klassenverband zubereiten und verzehren, oder ob Sie Speisen für einen größeren Personenkreis zubereiten und abgeben. Sobald Speisen an Dritte abgegeben werden, müssen Sie die Hygienebestimmungen einhalten. Finden Sie Kompromisse, damit Schüler/innen dennoch eingebunden werden können. Ältere Schüler/innen können und müssen an einer Hygienebelehrung teilnehmen, für jüngere Kinder lassen sich attraktive Alternativen finden: Beteiligen Sie sie an der Ideenfindung oder Rezeptgestaltung und nur im Rahmen von Ernährungsbildungsaktionen an der Zubereitung von Lebensmitteln. Auch die jüngeren Schüler/innen werden einmal älter!



Kritische Lebensmittel

Verzichten Sie grundsätzlich auf den Einsatz kritischer Lebensmittel wie:

- rohes Fleisch (besonders Geflügelfleisch, Hackfleisch, Mett usw.)
- roher/geräucherter Fisch

Beachten Sie beim Einsatz von rohen **Eiern**, dass die daraus hergestellten Lebensmittel anschließend ausreichend erhitzt bzw. gegart oder gebacken werden müssen. Wenn Sie rohe Eier verarbeiten, achten Sie besonders auf einen hygienischen Umgang und auf ausreichende Reinigungsmaßnahmen aller Bedarfsgegenstände (Arbeitsflächen und -geräte, Reinigungstücher usw.). Probieren Sie aus, ob der Einsatz von pasteurisierten und damit sicheren Ei-Produkten für Sie eine Alternative ist. Für **Milchprodukte** gilt insbesondere die Einhaltung der Kühlkette sowohl beim Transport als auch bei der Ausgabe.

Verantwortlichkeit

Letztendlich liegt die Verantwortung für hygienisch einwandfreie Lebensmittel immer beim Betreiber des Kiosks oder der Cafeteria bzw. bei demjenigen, der sich aus der Schulgemeinde für den Betrieb verantwortlich erklärt hat oder verantwortlich benannt wurde. **Entscheidend ist, dass sich jemand verantwortlich dem Thema Hygiene annimmt.** Wichtige Informationen und Hilfestellungen finden Sie in „Sauber is(s)t gesund“, einer Broschüre des Ministeriums für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes NRW unter www.munlv.nrw.de Rubrik: Verbraucherschutz/Publikationen. Ratgeber zur Küchenhygiene in der Gemeinschaftsverpflegung finden Sie auch beim aid infodienst e.V. (Anschrift siehe Seite 43f).



Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes NRW
www.munlv.nrw.de

	Seite
Getränke	33
Fruchtbowle	
Rotes Saftgetränk	
Sportgetränk	
Brot und Brötchen	34
School Sandwich	
Asia-Brötchen	
Brötchen a la „Italia“	
Pizza-Brötchen	
Brotaufstriche	36
Möhrenquark	
Schnelle Kräutercreme	
Möhren-Paprika-Aufstrich	
Getreide, Müsli und Co.	37
Fruchtiges Müsli	
Nussecken	
Quarkkuchen	
Obst- und Gemüse-Rezepte	39
Obstsalat	
Gemüsespieße	
Dips zu Gemüserohkost	
Gemüsepizza	
Möhren-Kräuter-Tarte	
Maultaschensuppe	
Kartoffel-Rezept	42
Kartoffelsuppe	
Milch-Rezepte	42
Apfelquark	
Vanille-Joghurt mit Obstspieß	

Getränke

Fruchtbowle (ca. 6 Portionen)

Zutaten:

400 g Früchte der Saison
 (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Apfelsinen, Kiwi)
 Saft einer Zitrone
 500 ml Apfelsaft
 500 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und in ein Bowlegefäß oder eine Karaffe geben. Mit Zitronensaft beträufeln, Apfelsaft und Mineralwasser aufgießen.

Rotes Saftgetränk (ca. 8 Portionen)

Zutaten:

1500 ml Früchtetee (aus 7 - 8 Teebeuteln)
 500 ml Apfelsaft- oder Orangensaft

Zubereitung:

Den Tee abkühlen lassen und mit dem Saft mischen. Nach Belieben mit Eiswürfeln, kleinen Apfel- oder Orangenstücken servieren.

Sportgetränk (ca. 6 Portionen)

Zutaten:

600 ml Mineralwasser
 200 ml Orangensaft
 100 ml Johannisbeernektar
 100 ml Grapefruitsaft

Zubereitung:

Wasser und Säfte mischen.



Brot und Brötchen

School Sandwich (4 Portionen)

Zutaten:

4 Baguettes-Brötchen aus Vollkornmehl (ebenfalls möglich: ein ganzes Baguettes in vier Stücke schneiden oder Vollkorntoast verwenden)
4 EL Kräutercreme (s. Rezept S. 36) oder Frischkäse
4 Scheiben gekochter Schinken
zur Dekoration: Salatblätter, Tomaten- und Gurkenscheiben, Paprikastreifen

Zubereitung:

Die Baguettes-Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit der Kräutercreme bestreichen. Mit Salatblatt, Rohkost und Schinken belegen und die Hälften zusammenklappen. Als Frischkäseersatz eignet sich auch etwas Tomatenmark, Senf oder Pesto.

Asia-Brötchen (1 Portion)

Zutaten:

1 Vollkornbrötchen oder ein Stück Vollkornbaguette
1 TL Erdnussbutter
2 Scheiben Putenbrustaufschnitt
2 EL Sojasprossen
2 Salatblätter
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Brötchen aufschneiden und die untere Hälfte mit Erdnussbutter bestreichen. Salatblätter, Putenbrustaufschnitt und Sojasprossen darauf verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die obere Brötchenhälfte darauf klappen.

Brötchen „à la Italia“ (1 Portion)

Zutaten:

1 Vollkornbrötchen
2 TL grünes Pesto
1 kleine Tomate
50 g Mozzarella
Basilikumblätter



Zubereitung:

Brötchen aufschneiden, beide Hälften mit dem Pesto bestreichen. Die Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden, abwechselnd mit der Tomate auf die untere Brötchenhälfte schichten. Mit Basilikum garnieren, die zweite Brötchenhälfte darüber legen.

Pizza-Brötchen (für 40 Brötchenhälften)

Zutaten:

20 Vollkornbrötchen
1 Becher süße Sahne (200 ml)
2-3 EL Tomatenmark
2 EL Oregano
400 g geriebener Emmentaler
250 g Mais (Glas, Dose oder TK-Ware)
2 Paprika, grün und rot (rund 400 g)
400 g Champignons in Scheiben (aus Glas-Konserven)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Brötchen aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf Backbleche legen. Paprika und ggf. die Pilze klein schneiden und mit den übrigen Zutaten in einer großen Schüssel mischen und den Gewürzen abschmecken. Jeweils 1 dick gehäuften EL des Belages auf die Brötchen geben. In den kalten Ofen schieben, bei 180 °C Umluft 15 – 20 Min. überbacken.

Variation mit Schinken

Hierzu einfach die Menge an Mais, Paprika und Pilzen um insgesamt 200 g reduzieren und 200 g gekochten, klein gewürfelten, Schinken zugeben.

Variation mit Broccoli

Hierzu werden alle Zutaten – bis auf die Brötchen – ersetzt. 400 g Broccoliröschen, 100 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Rapsöl, 150 g saure Sahne, 200 g geriebenem Käse, 1 1/2 TL Oregano, Jodsalz und Pfeffer
Broccoli in kleine Röschen teilen und kurz blanchieren. Champignons und Zwiebel klein schneiden und im Rapsöl kurz anbraten. Alle Zutaten miteinander vermischen und würzen.



Tipp
Der Belag lässt sich nach Lust und Laune variieren. Er kann auch am Tag zuvor vorbereitet werden, wenn er im Kühlschrank gelagert wird.

Brotaufstriche

Möhrenquark (ca. 10 Portionen)

Zutaten:

150 g Quark, 20 % Fett i. Tr.
9 EL süße Sahne, 90 ml
150 g geriebene Möhren
1 TL Meerrettich, gerieben
5 TL Zitronensaft, Jodsalz

Zubereitung:

Quark mit Sahne verrühren, anschließend die anderen Zutaten untermischen. Mit Jodsalz abschmecken.

Schnelle Kräutercreme (ca. 20 Portionen)

Zutaten:

300 g Frischkäse
100 g Quark, Magerstufe
6 EL Milch (1,5 % Fett)
4 EL Kräuter, fein gehackt
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Frischkäse und Quark mit der Milch verrühren und mit den Kräutern vermischen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Gut geeignet ist z. B. Kresse, der Quark schmeckt aber auch mit Schnittlauch oder Basilikum.

Möhren-Paprika-Aufstrich (ca. 20 Portionen)

Zutaten:

250 g Frischkäse
3 EL gemischte Kräuter
1 Möhren, fein gerieben
1/2 rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
1/2 grüne Paprika, in kleine Würfel geschnitten
evtl. Staudensellerie, in feine Würfel geschnitten
Jodsalz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und pikant abschmecken. Sehr dekorativ ist der Aufstrich, wenn er mit Paprikastreifen oder Möhrenscheiben serviert wird.



Getreide, Müsli und Co.

Fruchtiges Müsli (ca. 30 Portionen)

Zutaten:

Müslimischung aus:

500 g Getreideflocken (Hafer, Weizen, Gerste)
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Leinsamen
100 g Sesam
100 g Rosinen
50 g Kürbiskerne
50 g Nüsse

Zubereitung:

Obst waschen und zerkleinern, mit dem Milchprodukt und der Müslimischung vermengen.

Grundrezept für eine Portion

30 g Müslimischung
120 g Obst nach Jahreszeit
(Äpfel, Birnen, Erdbeeren)
100 ml Milch/Joghurt, 1,5 % Fett

Nussecken (32 Stück)

Zutaten für den Teig:

400 g Weizenvollkornmehl
100 g brauner Zucker oder Honig
200 g Butter oder Margarine
2 Eier (alternativ pasteurisiertes Ei-Produkt)

Zutaten für den Belag:

200 g Marzipanrohmasse
3-4 EL Wasser
400 g Haselnusskerne, gemahlen
100 g Butter oder Margarine
170 g brauner Zucker oder Honig
100 g Schmand
2 MS Vanille, gemahlen

Zubereitung:

Aus Mehl, Zucker oder Honig, Butter und den Eiern einen Teig kneten und diesen auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Alle übrigen Zutaten in einer Pfanne bei geringer Hitze zu einer glatten Masse verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen und noch warm in dreieckige Stücke schneiden. Gas: Stufe 3 | Strom: 200 °C | Backzeit: 20 Minuten



Tipp

Die Nussecken schmecken Kindern und Erwachsenen hervorragend, aber sie sind auch recht fett- und zuckerreich. Daher nur kleine Mengen genießen, der Rest lässt sich ohne Qualitätsverluste gut einfrieren. Schmecken auch ohne Marzipan.

Quarkkuchen (20 Stück)**Zutaten für den Teig:**

250 g Butter oder Margarine
 200 g Zucker oder Honig
 1 Prise Vanillemark
 1 Ei (alternativ pasteurisiertes Ei-Produkt)
 1 Prise Jodsalz
 500 g Weizenvollkornmehl
 1 Päckchen Backpulver

Zutaten für die Füllung:

1 kg Magerquark
 1 Päckchen Soßenpulver Vanille-Geschmack
 1 Ei (alternativ pasteurisiertes Ei-Produkt)
 200 g Zucker oder Honig
 2 EL Zitronensaft
 50 g Rosinen

Zubereitung:

Butter oder Margarine und Zucker oder Honig schaumig schlagen. Das Ei unter die Masse rühren, Weizenmehl zur Hälfte esslöffelweise unterrühren und Vanillemark, Backpulver und eine Prise Jodsalz hinzugeben. Den Rest des Mehls auf den Teig geben und mit den Händen oder mit 2 Gabeln unterarbeiten, damit eine krümelige Masse entsteht. Für die Füllung den Quark, das Soßenpulver, 1 Ei, Zucker oder Honig und Zitronensaft verrühren. Dann die Rosinen unterheben. Gut die Hälfte des Teigs auf ein gefettetes Backblech geben und gut andrücken. Die Quarkfüllung darauf streichen. Den Rest des Teigs als Krümel darüber verteilen.

Bei 175 °C etwa 35 Minuten backen.

Gas: Stufe 2 | Strom: 175 °C | Backzeit: 35 Minuten

**Obst- und Gemüse-Rezepte****Obstsalat** (8-10 Portionen)**Zutaten:**

5 kleine Äpfel
 5 Birnen
 500 g Pflaumen oder Trauben
 Saft einer Zitrone
 50 g gehackte Haselnüsse oder Walnüsse
 100 ml Apfelsaft
 Honig oder Zucker

Zubereitung:

Äpfel und Birnen waschen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. Zitronensaft, Nüsse, Apfelsaft und bei Bedarf 1 TL Honig oder Zucker unter das Obst mischen.

Tipp

Schmeckt gut zu Quark oder Joghurt.

Gemüsespieße (10 Stück)**Zutaten:**

200 g Kohlrabi
 250 g Möhren
 2 Gurken
 10 Radieschen
 Holzspieße

Zubereitung:

Die Kohlrabi und die Möhren waschen und schälen. Kohlrabi mit einem Buntmesser in kleine Rauten, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen. Die Gurken waschen und schälen. Dabei vier schmale Streifen der grünen Schale stehen lassen. Die Gurken in Scheiben schneiden. Das Gemüse abwechselnd auf 10 Spieße stecken und auf einem Teller anrichten. Für einen gesunden Knabberspaß können Sie auch Zucchini, Tomaten oder Paprika verwenden.

Evtl. mit Dip servieren (s. Seite 36).





Gemüsepizza - Quark-Öl-Teig (ca. 8 Stücke)

Zutaten-Teig:

200 g Quark
6 EL Milch, 1,5 % Fett
6 EL Öl, 60 g und etwas Öl zum Einfetten des Backblechs
1 Ei (alternativ pasteurisiertes Ei-Produkt)
1/2 TL Salz
400 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Backpulver

Zutaten-Belag:

1 Dose Pizza-Tomaten (450 ml)
1,5 kg gemischtes Gemüse (z.B. Zucchini, Paprika, Tomaten, Champignons, Blattspinat, Zwiebeln)
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1 TL Oregano
1 TL Majoran
250 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
Pfeffer, Jodsalz

Zubereitung:

Quark, Milch, Ei, Öl und Salz verrühren, mit dem Weizenvollkornmehl und dem Backpulver einen glatten Quark-Öl-Teig bereiten und ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Klebt der Teig, noch etwas Weizenvollkornmehl zugeben. Für den Belag das Gemüse zerkleinern (Scheiben, Streifen, Würfel), Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit den gepressten Knoblauchzehen in heißem Öl kurz andünsten. Feste oder auch sehr wasserreiche Gemüsestücke können kurz mitgedünstet werden (z. B. Zucchini, Champignons). Die Kräuter und Gewürze zugeben und pikant abschmecken. Tomatensauce und die Gemüsemischung auf dem Teig verteilen und das gedünstete Gemüse dazugeben. Die Pizza mit geriebenem Käse bestreuen und im Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Minuten backen.

Möhren-Kräuter-Tarte (8 – 12 Stücke)

Zutaten:

100 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
50 ml Rapsöl
100 g geriebener Käse, z. B. mittelalter Gouda, Emmentaler oder Bergkäse

Tipp

Die Möhren-Kräuter-Tarte schmeckt heiß und kalt. Die Tarte schmeckt herrlich frisch mit Kräuterquark.

2 Zwiebeln (100 g)
2 Knoblauchzehen
3 Eier (alternativ pasteurisiertes Ei-Produkt)
1/2 Bund Petersilie oder 2 EL getrocknete oder tiefgekühlte Petersilie
1 Bund Schnittlauch oder 4 EL getrockneter oder tiefgekühlter Schnittlauch
3 Möhren (300 g), Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Rapsöl, geriebenen Käse, klein geschnittene Zwiebel, zerdrückte Knoblauchzehen, Eier, Gewürze und gewaschene Kräuter und geschälte und grob geraspelte Möhren zu einem Teig verrühren. In eine gefettete Tortenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 160–170 °C rund 35–45 Minuten backen. Gas: Stufe 2 | Strom: 160–170 °C | Backzeit: 35–45 Minuten

Variante

Statt der Möhren können auch Zucchini oder eine Mischung aus beidem verwendet werden.



Maultaschensuppe (4 – 6 Portionen)

Zutaten:

300 g Maultaschen, mit Gemüse- oder Fleischfüllung
650 ml Gemüsebrühe
3 Möhren (300 g)
Schnittlauch, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Die Maultaschen in die kochende Gemüsebrühe geben und die Möhren zufügen. Alles etwa 10 Minuten bei kleiner Flamme kochen. Mit gewaschenem Schnittlauch und evtl. Jodsalz und Pfeffer würzen. Dazu passen Toastbrot oder Vollkornbrötchen.

Variante

In der Brühe klein geschnittene Frühlingszwiebeln oder Lauch mitgaren.



Kartoffel-Rezept

Kartoffelsuppe (4 – 6 Portionen)

Zutaten:

800 g Kartoffeln, 1 1/2 l Gemüsebrühe, 1 Möhre (100 g), 1 Stange Lauch (150 g), 100 g Sellerie, 2 Zwiebeln (100 g), 1 EL Rapsöl (10 g), 100 ml Sahne, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse ebenfalls waschen, zerkleinern und die Zwiebeln fein hacken. Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln im Öl andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Suppe 15 bis 20 Minuten kochen und pürieren. Mit den Gewürzen und der Sahne abschmecken. Dazu passen Toastbrot oder Vollkornbrötchen.

Milch-Rezepte

Apfelquark (10 Portionen)

Zutaten:

2-3 säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange), 500 g Quark (Magerstufe), 100 ml Milch (1,5% Fett), 3 TL Zitronensaft, Zimt nach Geschmack, Honig oder Zucker

Zubereitung:

Quark mit Milch glatt rühren und Zitronensaft dazugeben. Eventuell mit einer Prise Zimt abschmecken. Äpfel waschen, reiben und unterheben.

Vanille-Joghurt mit Obstspieß (2 Portionen)

Zutaten:

400 g Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1 EL Vanillezucker, Obst der Saison wie Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Äpfel, Birnen etc., Zahnstocher oder Holzspießchen. Abfüllen 0,2 l Gläsern.

Zubereitung:

Den Naturjoghurt mit dem Vanillezucker glatt rühren und in die Gläser füllen. Das Obst waschen und ggf. in Stücke schneiden. Bunte Obstspieße stecken und quer auf die Gläser legen. Die Spießchen können beim Essen in den Joghurt gedippt werden.



Tipp

Wenn es einmal ganz schnell gehen soll, verrühren Sie 500 g Apfelmus mit 500 g Quark und würzen die Süßspeise mit Vanillepulver.

Vanillezucker

Eine gute Möglichkeit, preisgünstig Vanillezucker selber herzustellen ist, in 500 g Haushaltszucker eine oder zwei Vanilleschoten (Schoten vorher aufschneiden) über mehrere Tage einzulegen. Der Zucker nimmt den Vanillegeschmack an. So vermeiden Sie auch den Einsatz des synthetisch hergestellten Vanillinzuckers.

11. Literatur – Medien - Adressen

Materialien der Verbraucherzentrale NRW:

Bärenstarke Kinderkost

100 einfache Rezepte vom Frühstück bis zum Abendessen
240 Seiten zum Preis von 9,90 Euro

Bestellmöglichkeiten: per Internet - www.vz-ratgeber.de
per E-Mail - publikationen@vz-nrw.de
per Telefon - **0211 / 3809-555**

Rezeptsammlung des Gymnasiums Korschenbroich:

Eine umfangreiche Rezeptsammlung für die Pausenverpflegung haben Eltern des Gymnasiums in Korschenbroich entwickelt. Sie finden die Rezepte unter: www.elternschaft-gyko.de
Rubrik: Mitwirkung/Elternprojekte/Rezepte

Ansprechpartnerin: Diplom-Oecotrophologin Mechthild Freier, Korschenbroich

Arbeitsmaterialien des aid infodienstes e.V.:

aid-Ernährungspyramide - Wandsystem mit Fotokarten

Bestell-Nr. 15-3884 zum Preis von 79,00 Euro

aid-Ernährungspyramide - Didaktisches Poster, A 1

Bestell-Nr. 15-3914 zum Preis von 3,00 Euro

Bestellmöglichkeiten: per Internet - www.aid-medienshop.de
per Telefon - **(02225) 92 61-46**
per Fax - **(02225) 92 61-18**

Bildnachweise:
Titel © Corbis-fotolia.de | S. 3 © Lauri Patterson-istockphoto.de | S. 4 © Chris Schmidt-istockphoto.de, © Yuri Semjonow-istockphoto.de | S. 6 © Floortje-istockphoto.de | S. 7 © harper07-sxc.hu, © Dmitriy Shironosov-istockphoto.de | S. 9 © CAP53-istockphoto.de, © Caziopelia-istockphoto.de | S. 11 © eyewave-istockphoto.de, © soopaetae-sxc.hu | S. 12 © Dave White-istockphoto.de | S. 14 © Natalia Klenova-istockphoto.de | S. 15 © wrw-pixelio.de, © remind-sxc.hu | S. 16 © theao211-sxc.hu | S. 17 © lockstockb-sxc.hu, © lupico-sxc.hu | S. 18 © Daniel Loisele-istockphoto.de, © S.G.S.-pixelio.de | S. 19 © lusi-sxc.hu, © Mehmet Salih Guler-istockphoto.de | S. 20 © Eric Gevaert-istockphoto.de | S. 21 © E-Note-sxc.hu, © matchstick-sxc.hu | S. 23 © chankim2000-istockphoto.de, © koosswans-sxc.hu | S. 24 © creacart-istockphoto.de, © Floortje-istockphoto.de | S. 25 © roman-sxc.hu, © Marilyn Nieves-istockphoto.de | S. 26 © Kenneth C. Zirkel-istockphoto.de, © Vassiliy Mikhailin-istockphoto.de | S. 27 © Lucas Cornwell-istockphoto.de | S. 29 © michelini-sxc.hu, © gary milner-istockphoto.de | S.30 © WestLight-istockphoto.de, © dblight-istockphoto.de | S. 31 © Thomas Perkins-istockphoto.de, © blackred-istockphoto.de | S. 33 © ma-k-istockphoto.de | S. 34 © topper-sxc.hu | S. 35 © Brybs-sxc.hu, © Ivan Mateev-istockphoto.de | S. 36 © Andy Nowack-istockphoto.de, © Silvia Bogdanski-fotolia.de | S. 37 © lusi-sxc.hu | S. 38 © gokoroko-sxc.hu | S. 39 © Daniel Täger-istockphoto.de, © broo-sxc.hu | S. 40 © Vasko Miokovic-istockphoto.de | S. 41 © sveres-sxc.hu, © kwinton-sxc.hu | S. 42 © Klaudia Steiner-istockphoto.de | S. 44 © mesztre-sxc.hu



Ansprechpartner zum Thema Ernährung und Schule

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V. Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW

Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 3809-714

Fax: 0211 / 3809-238

www.schulverpflegung.vz-nrw.de

aid infodienst e.V.

Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn

Tel.: 0228 / 8499-0

www.aid.de

www.aid-macht-schule.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn

Tel.: 0228 / 3776-60

www.dge.de

www.schuleplusessen.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

Heinstück 11, 44225 Dortmund

Tel.: 0231 / 7922-100

www.fke-do.de

Forschungsprojekt der Universität Paderborn

Reform der Ernährungs- und

Verbraucherbildung in Schulen: REVIS

Warburger Str. 100, 33098 Paderborn

www.evb-online.de

Hochschule Niederrhein AG Schulverpflegung

Rheydter Str. 277, 41065 Mönchengladbach

www.ag-schulverpflegung.de

Landesvereinigung der Milchwirtschaft

Nordrhein-Westfalen e.V.

Bischofstr. 85, 47809 Krefeld

Tel.: 02151 / 4111-400

www.milch-nrw.de

Ministerium für Schule und Weiterbildung des

Landes Nordrhein-Westfalen

Völklingerstr. 49, 40221 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 5867-40

www.msw.nrw.de

Ministerium für Umwelt und Naturschutz,

Landwirtschaft und Verbraucherschutz

des Landes Nordrhein-Westfalen

Schwannstr. 3, 40476 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 4566-0

www.munlv.nrw.de

Serviceagentur „Ganztäglich lernen in NRW“

Institut für soziale Arbeit e.V.

Friesenring 32/34, 48147 Münster

Tel.: 0251 / 2007-990

www.nrw.ganztaegig-lernen.de



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

5,00 €

ISBN 978-3-940580-99-3



Gefördert durch:

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW

Mintropstr. 27

40215 Düsseldorf

Tel.: 0211 / 3809-714

Fax: 0211 / 3809-238

schulverpflegung@vz-nrw.de

www.schulverpflegung.vz-nrw.de

Text:

Dipl.-Oecotroph. Dörte Wehmöller

Fachl. Begleitung:

Dipl.-Oecotroph. Ursula Plitzko

Gestaltung:

Citrus | www.c-itrus.de

Stand:

Januar 2010



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Umwelt und Naturschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

