

Zukunftsfähiges Schulessen

Qualitätsstandards in
der Schulverpflegung

1/21

IN DIESEM HEFT:

Interview mit Verbraucher- schutzminister Dirk Adams

Wir haben mit Minister Adams über den neuen Qualitätsstandard und dessen Strahlkraft für Thüringen gesprochen.

Seite 4

Der neue Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Lesen Sie hier die wichtigsten Neuerungen nach und erfahren Sie, was dahintersteckt.

Seite 6

Vegetarisch in der Schulver- pflegung

Wie lässt sich ein klimafreundlicher und schmackhafter Speiseplan gestalten? Wir geben Tipps und praktische Beispiele.

Seite 8

HERAUSGEGEBEN VON:



vernetzungsstelle
schulverpflegung
thüringen

IN TRÄGERSCHAFT VON:



GEFÖRDERT DURCH:



Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz



Editorial

Neues wagen?!

Standards sind eine große Unterstützung, vor allem dann, wenn es um die Qualität einer Ware oder Dienstleistung geht. Durch sie können Eigenschaften beschrieben und Details definiert werden. Damit liefern sie die Basis für Qualitätsentwicklung und -sicherung sowie für Transparenz und Vertrauen. Dies ist wiederum für die Kundenzufriedenheit wichtig.

Auch für die Schulverpflegung ist der Qualitätsstandard, der erstmals 2008 veröffentlicht wurde, wertvoll. Denn er beschreibt, wie eine gelungene Mittagsverpflegung aussehen soll. So gewinnbringend er ist, stellt er Küchen, Schulen und Eltern mitunter vor große Herausforderungen. Denn die Essgewohnheiten und -vorlieben der Schüler*innen, aber auch die Zubereitungs- bzw. Angebotsroutinen, entsprechen in Thüringen nicht immer den Vorgaben.

Im vergangenen Jahr wurden die Qualitätsstandards für alle Lebenswelten vollständig überarbeitet und veröffentlicht. Im Ergebnis sind sie deutlich „grüner“ geworden. So ist das Thema Nachhaltigkeit in der Ernährung mit all seinen Facetten nun ein Kernthema und zieht sich wie ein roter Faden durch die Standards. Mit Blick auf die Trends im Ernährungsverhalten und der Lebensmittelauswahl, gerade auch in der jüngeren Generation, spiegelt der Standard damit den Zeitgeist wider und bildet eine gute Basis für die Schulverpflegung. Hinzu kommt, dass Jugendliche zunehmend kritischer werden, wenn es beispielsweise um Tierhaltung und Fleischkonsum geht. Zudem nimmt der Anteil an Vegetariern und Flexitariern unter ihnen stetig zu [Fleischatlas, 2021].

Sollten wir den Trend, der sich unter den Jugendlichen entwickelt, nutzen und Neues wagen? Ja, das sollten und müssen wir! Wir dürfen jedoch nicht erwarten, dass alles gleich gelingt und alle vor Freude platzen. Es wird, wie immer, Geduld brauchen, auch wenn wir sie vielleicht ge-

rade nicht haben. Denn mit der Corona-Pandemie sind alle mehr als gefordert. Möglicherweise wird diese Trendwende hin zu mehr pflanzlichen Mahlzeiten aber auch ganz offen begrüßt. Immerhin werden schon jetzt zahlreiche fleischfreie Gerichte in unseren Schulen angeboten.

Wir wollen Ihnen in dieser Ausgabe einen Überblick über die Neuerungen im Qualitätsstandard geben und Sie an unserer Idee teilhaben lassen, die Speiseplanung zukünftig eher vom Gemüse her zu denken. Anstoß dafür gaben die vielen Thüringer Speisepläne, in denen bereits jetzt schon zahlreiche vegetarische Gerichte zu finden sind.

Viel Spaß beim Lesen, bleiben Sie gesund und offen für Veränderungen,

Ihre Alexandra Lienig,
Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung
Thüringen



Vier Fragen an Verbraucherschutzminister Dirk Adams



© Jacob Schröter

Dirk Adams ist Thüringer Minister für Migration, Justiz und Verbraucherschutz. Innerhalb des Ministeriums (TMMJV) wird seit einigen Jahren auch die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen fachlich betreut. In den Bereich Verbraucherschutz fällt es somit auch, gute Rahmenbedingungen für die Gemeinschaftsverpflegung zu schaffen und für optimale Qualität zu sorgen. Den großen Rahmen dafür bietet der Qualitätsstandard für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). Wir haben mit dem Minister Adams über den neuen Standard und dessen Strahlkraft für Thüringen gesprochen.

Sehr geehrter Herr Adams, Sie haben selbst zwei Kinder. Dann haben Sie bestimmt auch mal von Ihren Kindern zu hören bekommen, dass das Essen heute wieder über-

haupt nicht geschmeckt hat oder, dass sie nichts finden, was ihnen schmecken würde. Über Zubereitung und Geschmack in der Gemeinschaftsverpflegung kann man natürlich viel streiten, Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden. Allerdings sollten die Qualität und das Angebot so gestaltet sein, dass körperliche und geistige Fitness erhalten bleiben.

Wie unterstützt die Landesregierung die Qualitätsentwicklung beim Schulessen?

Die Qualität des Essens und der angebotenen Getränke bei der Schulverpflegung ist von enormer Bedeutung. Dafür macht sich die Landesregierung stark und im TMMJV erfolgt die fachliche Begleitung. Konkret werden zum Beispiel Beratungsstrukturen finanziert, wie die Vernetzungsstelle Schulverpflegung. Diese blickt seit 2009 auf die erfolgreiche Arbeit im Sinne der Qualitätsentwicklung zurück, vor allem durch die gezielte Unterstützung und Begleitung von Schulträgern und Schulen, durch die Entwicklung von Tools zur Qualitätssicherung und durch die umfangreiche Netzwerkarbeit.

Einen weiteren wesentlichen Aspekt stellt für mich seit August 2020 die gesetzliche Verankerung von aktuellen ernährungswissenschaftlichen Qualitätsstandards in der Schulverpflegung in Thüringen dar.

Eine interministerielle Arbeitsgruppe „Kita- und Schulverpflegung“ arbeitet kontinuierlich an diesen Themen. Aktuelles Thema der Arbeitsgruppe ist, wie ein flächendeckendes Qualitätskontrollsystem auch in Thüringen etabliert werden kann.

*Abschließend möchte ich noch auf das Modellprojekt zur Teilsubventionierung des Schulessens hinweisen, welches vom TMMJV seit 2018 gefördert wird. An diesem nehmen 30 Schulen mit ca. 6.300 Schüler*innen teil.*

Mit der gesetzlichen Verbindlichkeit hat Thüringen eine gewisse Vorreiterrolle in Deutschland eingenommen und einen Schritt geschafft, der im Gutachten für eine nach-

haltigere Ernährung in Deutschland durch den Wissenschaftlichen Beirat gefordert wird.

Warum hat sich Thüringen bereits so früh für die Verbindlichkeit des Qualitätsstandards engagiert?

Das TMMJV blickt auf eine langjährige und sehr gute Zusammenarbeit mit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Sektion Thüringen, zurück. In Beratungen mit den Institutionen wurde erarbeitet, wie wichtig es ist, zur Qualitätssteigerung des Schulesens eine Kombination aus hochwertigen Beratungsstrukturen und gesetzlichen Verpflichtungen zu etablieren. Letztlich helfen Qualitätsstandards bei der Beschreibung einer Leistung für ein gutes Mittagessen, sie geben Sicherheit, ermöglichen einen Vergleich der Angebote und sind Grundlage der Qualitätskontrolle, -sicherung und -entwicklung.

Grundlage für die gesetzliche Vorgabe ist der aktuelle Qualitätsstandard für die Schulverpflegung (DGE). Dieser wurde im vergangenen Jahr überarbeitet und ist nun deutlich „grüner“.

Welche Potenziale sehen Sie darin für Thüringen?

Natürlich ist es wichtig, auch bei der Gemeinschaftsverpflegung den Klima- bzw. Umweltschutz voranzubringen, weil so ein Schulterschluss zur Thüringer Nachhaltigkeitsstrategie gelingen kann. Dafür sind nachhaltige und gesunde Verpflegungsangebote in Schulen z.B. durch mehr regionale und/oder ökologisch erzeugte Lebensmittel bzw. regionale Wirtschaftskreisläufe ein Ansatz. Zugleich geht es um die Verbesserung gesundheitlicher Aspekte, insbesondere die Reduzierung des Anteils der Kinder und Jugendlichen mit Übergewicht. Die Gemeinschaftsverpflegung in Schulen bietet dafür gute Möglichkeiten. Mehr pflanzenbasierte Gerichte und weniger, dafür jedoch hochwertiges Fleisch sind eine gute Grundlage für die Gesunderhaltung und den Klimaschutz. Damit wird auch die Umsetzung von Teilzielen Global Nachhaltiger Kommunen (GNK) in Thüringen unterstützt, insbesondere in der Stadt Erfurt, die zusätzlich den Titel „Bio-Stadt“ trägt. Mit dem Erreichen der selbstgesetzten Ziele kann die Stadt Erfurt zu einem Leuchtturm in Thüringen werden.

Nun ist Thüringen ein Bundesland, in dem traditionell gern Fleisch gegessen wird. Die Thüringer Rostbratwurst ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt und beliebt. Sollen sich Traditionen verändern, gilt es Hürden zu überwinden.

Welche Chancen und welche Hürden sehen Sie bei der Umsetzung der neuen Vorgaben?

Ich begreife die Veränderung der Traditionen eher als Weiterentwicklung, ebenso wie als Chance für Gesundheit und Nachhaltigkeit. Ich sehe auch die Veränderungen, welche die Menschen selbst wollen. So nimmt der Verzehr von Obst und Gemüse zu, der Fleischkonsum sinkt, die Anzahl der Vegetarier und Flexitarier steigt. Diese Entscheidungen werden sicherlich aus unterschiedlichen Gründen getroffen, aber der Tier- und Klimaschutzaspekt ist neben dem gesundheitlichen Aspekt mit Sicherheit dabei. Zu verzeichnen ist auch – bedingt durch die Corona-Pandemie – ein Trend zu mehr Regionalität und/oder Bio. Ich habe den Eindruck, die Menschen sind offener, auch mal etwas Neues auszuprobieren und sich bewusster zu ernähren. Ich freue mich, hierbei zu unterstützen.

Vielen Dank Herr Adams, für das Beantworten unserer vier Fragen. (AL)

Neue Qualitätsstandards für eine zukunftsorientierte Schulverpflegung

Wie bereits in unserer letzten Ausgabe des Onlinemagazins erwähnt, gibt es seit November 2020 eine Neuauflage des Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Schulverpflegung. An dieser Stelle möchten wir Ihnen die wichtigsten Neuerungen vorstellen und erläutern, was dahintersteckt.

Mit seinen über 90 Seiten ist der Empfehlungskatalog nicht sonderlich schlank, dafür aber voll mit Wissen, Tipps und Anregungen was eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Schulverpflegung heutzutage ausmacht. Dabei geht es neben der klassischen Ausgestaltung der Verpflegung vor allem um die Qualitätsentwicklung und Aspekte der Nachhaltigkeit. Gerade das Thema Nachhaltigkeit wird in allen Kapiteln immer wieder aufgegriffen, um die empfohlenen Anpassungen in puncto Ressourcenschonung einzuordnen. Zugleich sollen Verständnis und Motivation zur Anwendung geweckt werden. Für die Umsetzung werden die Vorgaben entlang der Prozesskette mit Praxistipps sowie Übersichtstabellen und Checklisten untermauert.

Was ist NEU?

Neben inhaltlichen Neuerungen wie:

- Hintergrundinformationen zu nachhaltiger Verpflegung, einer optimalen Lebensmittelauswahl sowie deren Herleitung,
- zusätzliche Kriterien für das Frühstück und die Zwischenverpflegung sowie für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie
- einem neuen Kapitel zum Thema Qualitätsentwicklung,
- Anregungen für Gästekommunikation und Nudging,
- einem Glossar mit zentralen Begriffen sowie Verlinkungen/Hinweise zu weiterführenden Informationen,

sind vor allem die Anpassungen im Bereich der Lebensmittelhäufigkeiten interessant. Diese sind insbesondere für Essenanbieter selbst relevant, da diese letztlich die Speisepläne zusammenstellen und ein entsprechendes Angebot auf den Tisch bringen müssen.

Zusätzlich werden in der Ovo-lacto-vegetarischen Kost mindestens einmal pro Woche Nüsse oder Ölsaaten in der Mittagsverpflegung empfohlen. In der Frühstück- und Zwischenverpflegung sollen diese zweimal pro Woche in allen Kostformen angeboten werden.

Was steckt dahinter?

Den Überarbeitungsprozess des DGE-Standards haben unterschiedliche Akteure aus Praxis und Wissenschaft begleitet und damit ihre Erfahrungen eingebracht. Daran entstanden unter anderem Erweiterungen im Hinblick auf vegetarische Gerichte, fachliche Hintergründe und Tipps zur praktischen Umsetzungen.

Das Thema Nachhaltigkeit bekommt einen besonderen Stellenwert und findet vor allem Ausdruck in den neuen Vorgaben für eine Ovo-lacto-vegetarische Menülinie, für ein angepasstes Fleisch- und Wurstangebot sowie für die Erweiterung des Fischangebotes hin zu (fettreichem) Süßwasserfisch.

Die Entscheidung für den Ausbau der pflanzenbasierten Gerichte in der Schulverpflegung wurde einerseits aufgrund des besseren ökologischen Fußabdruckes und andererseits aufgrund der Nährstoffoptimierung getroffen. Untersuchungen haben festgestellt, dass Kinder häufig zu viel Eiweiß (das bis zu 2,5-fache der empfohlenen Menge) vor allem aus tierischen Produkten aufnehmen. Um hier einen Ausgleich, teils auch zu den Verzehrgewohnheiten im familiären Umfeld zu schaffen, wurde das Fleisch- und Wurstangebot entsprechend angepasst.

Nudging

Das Wort Nudging kommt vom englischen to nudge und lässt sich mit „sanft anstupsen“ übersetzen. Nudging will Menschen durch sanfte Anreize und ohne Zwang dazu bewegen, für sich selbst oder die Gesellschaft vorteilhafte Entscheidungen zu treffen bzw. ihr Verhalten vorteilhaft zu ändern.¹

¹ G. Winkler, A. E. Purtscher, A. Streber (2020), Nudge - Die Kunst, Essen geschickt zu platzieren, 1. Auflage, Planegg

► **Abbildung 2:** Die wichtigsten Änderungen im Lebensmittelangebot der Mittagsverpflegung (Mischkost).

| Lebensmittelgruppe | Alter Standard (bleibt bestehen) | Neuer Standard (kommt hinzu) |
|--|---|--|
| Getreide/-produkte und Kartoffeln | Täglich; davon mind. 1x Vollkorn und max. 1x Kartoffelerzeugnisse pro Woche | Auswahl um Pseudogetreide (z.B. Quinoa oder Buchweizen) ergänzt |
| Gemüse und Salat | Täglich; davon mind. 2x Rohkost/Salat pro Woche | Davon mind. 1x Hülsenfrüchte pro Woche |
| Obst | Mind. 2x pro Woche | Davon mind. 1x als Stückobst |
| Milch/-produkte | Mind. 2x pro Woche; geringer Fettgehalt | Fettstufen erweitert (z.B. Milch und Joghurt bis 3,8 % Fett) |
| | Alter Standard: | Wird geändert in: |
| Fleisch/Wurst, Fisch | Max. 2x Fleisch/Wurst pro Woche, davon mind. 1x mageres Muskelfleisch; Mind. 1x Seefisch pro Woche, davon 1x fettreicher Fisch in 2 Wochen | Max. 1x Fleisch/Wurst pro Woche, davon mind. 2x mageres Muskelfleisch in 4 Wochen; Mind. 1x Fisch (inkl. Süßwasser) pro Woche, davon mind. 2x fettreicher Fisch in 4 Wochen |

Auch der regelmäßige Verzehr von Hülsenfrüchten als alternative hochwertige Eiweißquelle zum Fleisch leistet einen Beitrag zu einer optimierten Ökobilanz, nicht zuletzt, weil diese Stickstoff aus der Luft binden. Des Weiteren bildet die Ergänzung der Auswahl der Getreideprodukte um Pseudogetreide und einheimische Getreide wie Dinkel eine wichtige Alternative zum Reis, der aufgrund seines Anbaus eine vergleichsweise negative Klimawirkung besitzt. Der erweiterte Fettgehalt der Milchprodukte erleichtert den Bezug auch von regionalen Bio-Anbietern. Nüsse und Ölsaaten ergänzen nun das Obst-Angebot.

Aufgrund ihrer ernährungsphysiologisch günstigen Nährstoffzusammensetzung liefern sie wichtige ungesättigte Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß.

Kurzum sollen die Neuerungen das Angebotsspektrum vor allem durch Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte erweitern und damit abwechslungsreicher und ausgewogener gestalten. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass wir dabei unseren Kindern und unserer Umwelt etwas Gutes tun. (KB)

Der Speiseplancheck für mehrere Menülinien

Wir, die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen, haben auf Basis der "DGE-Empfehlungen für die Schulverpflegung" einen anbieterunabhängigen Speiseplancheck entwickelt, mit dem Sie das Angebot ganzheitlich bewerten können, bspw. ob es zu viele Fleischgerichte oder zu wenig vegetarische Gerichte gibt. Alle Angaben dafür können benutzerfreundlich über ein Excel-Formular eingegeben werden. Mit diesem Instrument kann jeder Speiseplan mit mehreren Menülinien oder für ein Buffet analysiert werden. Ebenso kann eine rein vegetarische Menülinie überprüft werden. Die Eingaben werden mit den aktuellen Empfehlungen verglichen. Auf einen Blick erfahren Sie, wie gut die Empfehlungen erfüllt werden und an welchen Stellen Verbesserungspotentiale liegen.

Den Speiseplancheck können Sie auf unserer [Homepage](#) herunterladen. Falls Sie Fragen oder Probleme bei der Auswertung des haben, schreiben Sie uns gern eine [E-Mail](#) oder rufen Sie uns an: 0361 555 14 48.

Vegetarische Kost in der Schulverpflegung



► **Abbildung 3:** Mais-Möhren-Bratling mit Brokkoli, dazu Kräuterquark.

„Schulverpflegung vom Gemüse her gedacht“, so könnte das Motto des neuen Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lauten. Zum Jahresende 2020 wurde die vollständig aktualisierte Neuauflage veröffentlicht. Im Mittelpunkt der Aktualisierung stand die Nachhaltigkeit der Schulverpflegung. Ziel ist es, nicht nur der aktuellen, sondern auch allen zukünftigen Generationen ein ausgewogenes und gesundheitsförderndes Schulesen zu ermöglichen. Grundlage hierfür sind die ovo-lacto-vegetarischen Speisen.

Vegetarische Gerichte stehen im Fokus des DGE-Qualitätsstandards und sollen täglich angeboten werden. Sie bilden die Basis eines Speiseplanes und können mit Fisch- und Fleischkomponenten ergänzt werden. Die neuen Anforderungen sind ungewohnt und bringen so einige Herausforderungen mit sich, denn die Akzeptanz rein pflanzlicher Speisen ist in Thüringen bisher nicht sehr hoch. Ein neu gestalteter Speiseplan sollte daher genügend Abwechslung bieten, damit am Ende jeder Essens- teilnehmer etwas für sich findet.

Dabei kann man auf bekannte Speisen zurückgreifen, denn schon jetzt enthalten die meisten Speisepläne sehr

beliebte vegetarische Gerichte wie zum Beispiel Rührei mit Spinat, Makkaroni in Tomatensoße, Kartoffeln mit Kräuterquark, Ei in Senfsoße, Pfannkuchen, Milchreis, Kartoffelpuffer mit Apfelmus oder Porree. Um die aktuellen Empfehlungen des Qualitätsstandards vollständig umzusetzen, sollten weitere schmackhafte, pflanzenbasierte Gerichte in den Speiseplan integriert werden. Auf der Basis schon jetzt beliebter vegetarischer Gerichte darf Neues probiert und gewagt werden. Dabei kann saisonales Gemüse oder Obst von regionalen Erzeugern genutzt werden.

Der Vorteil der pflanzlichen Ernährung ist nicht nur der Aspekt der Nachhaltigkeit, es ist vor allem die schier unendlich große Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten aus Zutaten, Zubereitungsmethoden und Schnittformen. Brokkoli kann beispielsweise als Brokkoli-Rahmsoße zu Nudeln, überbacken zu Kartoffeln, als Gemüsepfanne, im Auflauf oder als Brokkoli-Knusper-Ecke angeboten werden. So schafft man immer wieder neue, spannende und leckere Gerichte von fruchtig bis deftig. Das ist köstlich und vielfältig, abwechslungsreich und gut. Ergänzende Zutaten für ein vollwertiges vegetarisches Gericht können verschiedene Getreidesorten wie Dinkel und Hafer, aber auch Pilze, Nüsse, Ölsaaten, Soja (als Granulat, Ge-

schnetztes, Tofu) und Kräuter sein. Auch das Einbinden internationaler Gerichte kann die Angebotsvielfalt vegetarischer Speisen erweitern. Warum nicht zum Beispiel Falafel im Fladenbrot, Tabouleh, Hummus mit Ofengemüse, Kumpir mit frischem Salat, Risotto oder ein Curry anbieten?

Zudem lassen sich klassische Fleischgerichte schnell und einfach zu rein pflanzlichen Gerichten umwandeln. So kann man gefüllte Paprikaschoten mit einer Reis-Gemüse-Füllung oder eine Bolognese mit Linsen anstatt Hackfleisch zubereiten. Kreative vegetarische Gerichte benötigen keine Fleischersatzprodukte, aber sie können dabei helfen, typische Gerichte auf dem Speiseplan zu belassen und dennoch weniger Fleisch anzubieten. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Veggie-Schnitzeln, Sojawurstchen oder Seitan-Burgern. Wichtig ist hierbei zu beachten, Fleischersatzprodukte nicht zu häufig anzubieten. Denn auch wenn sie frei von Cholesterin sind und

nur wenige ungesättigte Fettsäuren enthalten, weisen sie meist höhere Salzgehalte und Zusatzstoffe auf.

Die Schulverpflegung verändert sich, mit dem Ziel, jedem Schüler und jeder Schülerin eine gesunde Mahlzeit anzubieten. Speisepläne sollten von nun an vom Gemüse her gedacht werden und eine Vielzahl verschiedener gesundheitsfördernder Gerichte abbilden. Die Basis bildet dabei die ovo-lacto-vegetarische Kost, denn im Zuge der Nachhaltigkeit wurde die Angebotshäufigkeit von Fleisch- und Fischgerichten reduziert. Die aktuellen Empfehlungen bieten uns die Chance, Neues auszuprobieren und die Speisen mit mehr Kreativität auszurichten.

Schon kleine Veränderungen können etwas Gutes bewirken, wenn man ihnen positiv gegenübersteht und sie geschickt kommuniziert werden. Beziehen Sie daher die SchülerInnen mit ein und kreieren Sie einen Speiseplan mit hochwertigen Produkten und Gerichten, die klimafreundlich, attraktiv und lecker sind. (MO, FS)

TIPP Vegetarischer 4-Wochen-Speiseplan zum Downloaden

Nicht zuletzt seit dem neuen DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung stehen vegetarische Gerichte auch beim Schulesen ganz hoch im Kurs. Wir haben daher einen vegetarischen Speiseplan mit zwei Menülinien entwickelt, der Ihnen als Anregung oder Vorlage helfen soll, den aktuellen Qualitätsstandard in der Schulverpflegung umzusetzen. Der Speiseplan erfüllt alle Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie vollumfänglich und menülinienübergreifend. Die verwendeten Speisen stammen alle aus Thüringer Schulen und bieten so eine hohe Akzeptanz unter den Essensteilnehmern. Den veg. Speiseplan können Sie ab sofort auf unserer [Homepage](#) herunterladen

Wir sind immer offen für Feedback und freuen uns über Hinweise und Anregungen aus der Praxis. Kontaktieren Sie uns hierfür gerne per Email: vernetzungsstelle@vzth.de

| | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|----------|--|---|--|--|---|---|---|---|---|--|
| | Menü 1 | Menü 2 | Menü 1 | Menü 2 | Menü 1 | Menü 2 | Menü 1 | Menü 2 | Menü 1 | Menü 2 |
| 1. Woche | Naturreis- pfanne (Mais, Bohnen, Möh- ren), Pflaume | Brokkoli-Cre- mesuppe mit Brot, kleiner Tomaten- Mozzarella- Salat | Rührei mit Rahmspinat und Kartof- feln, Apfel | Gemüsefrikas- se mit Kräutersoße und Kartoffel- püree, Apfel | Tomatencre- mesuppe mit Brot, Gemü- sesoße mit Kräuterfrisch- käsedip | Kichererbsen- Gemüse- Curry mit Vollkornreis, Pflaume | Spirelli mit Gemüsera- gout, Vanil- lequark | Tortellini mit Gemüsefü- llung und Spi- rattschei- le, Schokopud- ding | Grießbrei mit Zucker und Zimt, Karot- tensalat mit Kürbiskernen | Ofenkartoffel mit Radies- chen-Kräuter- Dip, Krautsa- lat mit Sesam |
| 2. Woche | Gefüllte Pap- rikaschote (Tomate, Champignons, Feta-Käse) mit Kartoffelpü- ree, Banane | veg. Brat- wurst mit Sauerkraut, Kartoffelpü- ree, Banane | Linsensuppe [mit Räu- cher tofu], To- matensalat | Vollkornnu- deln in Toma- ten- Mozzarella- Soße, Gemü- sesticks, Obst- salat mit Wal- nuss | Mexikani- scher Salat (Paprika, To- maten, Mais, Kidneyboh- nen, Ei, Man- darine), Brot | Spiegelei mit Mangold und Kartoffeln, Linsen-Toma- tensalat | Vollkornnu- deln in Brok- koli-Rahm- soße, Obstsa- lat mit Wal- nuss | Gemüse-Nu- del-Eintopf mit Eierstich, Tomatensa- lat, Vanil- lequark | Bulgur-Gemü- se-Pfanne, Schokopud- ding, Kiwi | Rosmarinkar- toffeln, Papri- kagemüse und marinier- ter Tofu, Kiwi |
| 3. Woche | Blumenkohl- Käse-Bratling mit Karotte, Erbsen, Blü- menkohl, Vanil- lequark | Kohlroulade mit Waldfilz- Reis-Füllung in Rahmsauce und Paprika- gemüse, Pfir- sich | Spaghetti mit Linsen-Bolog- nese, Chinesen- kohlsalat mit Sonnenblu- menkernen | Kürbis-Karot- ten-Creme- suppe mit Vollkornbrot, Rote-Bete- Apfel-Salat, Früchteteig- salat | Möhrensuppe mit Vollkom- nweizen, Rote- Bete- Apfel-Salat, Früchteteig- salat | Spätzle mit Alpiner in Kräuter- Sahne-Soße, Kartottensalat mit Kürbisker- nen | Gnocchi mit Spinat in Kä- sesauce, klei- ner Tomaten- Mozzarella- Salat | Eierkuchen mit Apfelmus, Gurkensalat | Gemüsefri- kassée mit Reis, Pfirsich | Eieromelette, Blumenkohl- gemüse, Sauce Hol- landaise, Kar- toffeln, Vanil- lequark, Pfir- sich |
| 4. Woche | Reiseintopf mit Karotte, Erbsen, Blü- menkohl, Vanil- lequark | Gemüselas- agne (Soja) mit Mais, Paprika und Tomaten, Früchteteig- salat (Vollkom) | Vollkornnu- deln mit To- matensauce und Reibe- käse, Rote- Bete- Apfel- Salat | Rote Linsen- Kokos-Suppe mit Reis, Chi- nisekohlsalat mit Sonnen- blumenker- nen | Gemüsebrat- ling mit Kar- toffelpüree, Vollkornbrot, Gemüseso- ße, Gurken- salat, Mandarine | veg. Schnitzel mit Salzkar- toffeln und Mischge- müse, Gurken- salat, Mandarine | Chili sin Carne (Mais, Bohnen, To- maten) mit Reis, Kraut- salat mit Sesam | Kartoffel- Frischkäsesa- tze und Kar- toffeln, Erbsen- Gemüse, Krautsalat mit Sesam | Ei in Senf- soße, Salz- kartoffeln, Rote Bete und Joghurt- soße, Birne | Ofengemüse mit Hummus und Joghurt- soße, Birne |

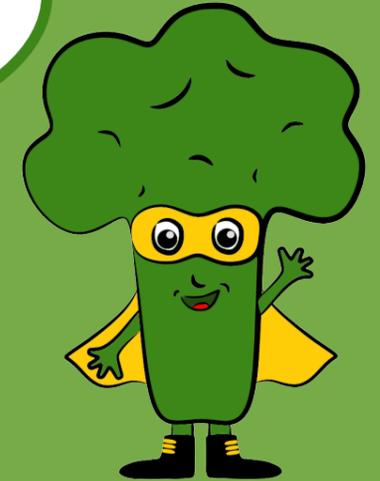
► **Abbildung 4:** Ausschnitt aus dem vegetarischen Speiseplan der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen



Halli Hallo!
Karl und ich waren heute im Supermarkt und haben ganz viel Obst und Gemüse für diese Woche eingekauft. Auf der Fahrt ist allerdings alles durcheinander geraten und ich finde unseren Einkauf nun nicht mehr. Kannst du mir helfen, die ganzen Obst- und Gemüsesorten im Buchstaben-Chaos aufzustöbern?



Hey!
Bei so einem tollen Wetter geht es ab an den See. Ich mache uns noch schnell einen leckeren Sommersalat und dann geht es los. Probiert meinen leckeren Salat doch gerne mal aus. Ihr werdet ihn lieben.



Sommerlicher Wassermelonen-Feta-Salat

- 500g Wassermelone
- 4 kleine Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Fetakäse
- etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- eine handvoll frische Minzblätter

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | A | N | A | A | P | F | E | L | F | L | D |
| N | B | E | E | R | E | E | B | D | R | E | I |
| I | C | H | O | R | A | N | G | E | G | G | E |
| L | S | C | H | M | E | C | L | R | U | R | T |
| O | R | S | D | T | J | H | P | O | R | A | M |
| K | L | E | L | O | N | E | F | B | K | P | P |
| K | Z | I | T | M | E | L | O | N | E | S | A |
| O | H | D | S | A | N | A | N | A | M | O | P |
| R | T | A | F | T | H | F | G | W | K | H | R |
| B | I | R | N | E | O | P | N | D | R | S | I |
| E | N | A | N | A | B | M | U | I | W | I | K |
| H | O | L | U | U | M | A | T | R | E | N | A |

Buchstaben-Chaos

In diesem Durcheinander sind acht Obstsorten und acht Gemüsesorten versteckt. Markiere die gefundenen Obst- und Gemüsesorten farbig.

Tipp: Obst steht waagrecht und Gemüse senkrecht. Du findest die Wörter, wenn du von unten nach oben, oben nach unten, links nach rechts sowie rechts nach links liest.

Fehlersuche

Frieda und Karl wollen den Tag am See verbringen und mit dem Boot fahren. Kannst du erkennen, wo sich die sieben Fehler im zweiten Bild eingeschlichen haben?



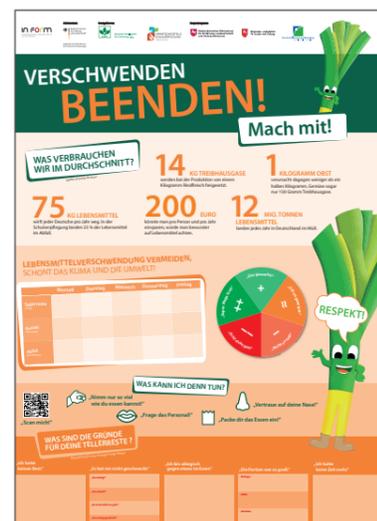
Folgende Obst- und Gemüsesorten sind hier versteckt:
Apfel, Birne, Orange, Melone, Ananas, Erdbeere, Kiwi, Banane
Tomate, Fenchel, Gurke, Brokkoli, Radieschen, Paprika, Bohnen, Spargel

→ *Toolbox Kita- und Schulverpflegung*



Die Vernetzungsstellen (Kita-) und Schulverpflegung in Sachsen und Thüringen haben die Ergebnisse ihres erfolgreichen Ansatzes zu Kommunikationsstrukturen und zu Instrumenten der Qualitätssicherung auf einer **Website** für Sie zusammengestellt.

→ *Plakat Lebensmittelwertschätzung*



Mit diesem **Plakat** können Schüler*innen z.B. im Klassenverband gemeinsam gegen Lebensmittelver-

schwendung in der Mensa aktiv werden.

→ *Rückblick auf 12 Jahre Schulverpflegung im Land Bremen*



Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Bremen hat mit Ihrer **Broschüre** Schulverpflegung in Bremen und Bremerhaven 2009 - 2021 die letzten zwölf Jahre Revue passieren lassen. Sie finden in der Broschüre viele Anregungen und Ideen, um selber einen Beitrag zur Verbesserung der Schulverpflegung beizutragen. Bei Ihrem Blick über den Tellerrand unterstützen wir sie gern.

→ *Praxisleitfaden*

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Baden-Württemberg hat einen **Leitfaden für die Praxis** für eine gesundheitsfördernde, genussvolle und nachhaltige Verpflegung in Kita und Schule herausgegeben.

In diesem finden Kitas, Schulen und Caterer zahlreiche Hinweise, Tipps und Checklisten für eine gelungene Verpflegung. Die Ergebnisse stammen aus der Praxis und wurden mit

den entsprechenden Akteuren gemeinsam entwickelt und erprobt. Gern unterstützen wir sie bei der Umsetzung der Inhalte dieser Broschüre.



→ *Schulmaterial von Greenpeace*

Um jeden Preis? Auswirkungen von Fleischproduktion und Fleischkonsum auf Umwelt und Klima. Das **Bildungsmaterial** wurde für die Klassenstufen 7-10 entwickelt. Es soll zum Nachdenken über die eigenen Essgewohnheiten und deren weltweite Wirkung anregen.



13./14. Juli 2021
BUGA Klassenzimmer

Mitte Juli sind wir für zwei Tage auf der BUGA und wollen Schüler*innen die Problematik der Lebensmittelverschwendung näher bringen. An verschiedenen Stationen durchlaufen die Schülerinnen und Schüler die Ausbildung zum Lebensmittelretter. Anmeldungen zum Workshop sind online über das **BUGA-Klassenzimmer** möglich.

27. Juli 2021
Infostand auf der BUGA

Lernen Sie die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen beim Besuch des Infostandes auf der BUGA kennen. Mit abwechslungsreichen Mitmachaktionen können Sie mit Ihren Kindern in die Welt der Lebensmittel eintauchen.

12./13. August 2021
Workshop Schüler*innen-Firma (BUGA)

Im Rahmen der Youthweek wollen wir euch zeigen, wie ihr an eurer Schule eine Schüler*innen-Firma gründet und den Schulkiosk mit leckeren und auch bezahlbaren Snacks bestückt. Der Workshop enthält einen theoretischen und praktischen Teil, wo kleine Snacks zubereitet und auch verkostet werden.

09./10. September 2021
Workshop Stullenfitness (BUGA)

Wer hätte nicht gerne ein Pausenbrot, das den Snacks aus dem Kühlregal Konkurrenz macht? In unserem Workshop werden Grundlagen einer abwechslungsreichen, vollwertigen Pausenverpflegung vermittelt und anschließend praktisch beim Zubereiten verkostet. Anmeldungen sind

online über das **BUGA-Klassenzimmer** möglich.

21.09. - 01.10.2021
Tage der Schulverpflegung

In unseren diesjährigen Aktionswochen bieten wir wieder spannende Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit an. In einer Aktion werden die Schüler*innen zu Lebensmittelrettern ausgebildet. In einer weiteren Aktion entdecken die Schüler*innen mit allen Sinnen die Vielfalt bekannter Lebensmittel. In der dritten Aktion wollen wir von euch wissen, wie viele Lebensmittelabfälle bei euch an der Schule jeden Tag in der Schulmensa entstehen. Wir stellen euch Materialien für die Durchführung zur Verfügung oder kommen auch zu euch an die Schule. Anmeldungen sind bis zum 10. September 2021 möglich. Weitere Informationen zu den Aktionen und zum online Anmeldeformular finden Sie demnächst auf unserer Internetseite.

Tipp **Bundeszentrum für Ernährung: Küchentechniken für Grundschüler*innen**

Das Bundeszentrums für Ernährung hat in den letzten Monaten viele spannende und hilfreiche Videos gedreht um Grundschüler*innen Techniken aus der Küchenpraxis zu vermitteln. Die Videos sind alle auf dem YouTube-Channel des BZfE zu finden. Schaut doch mal rein!

Tipp **Snack5 in der Schule: ein Service für Lehrer**

Malhefte, Infoposter und viele Tipps rund um die ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst: Snack5 unterstützt Schulen mit einer Vielfalt von kindgerecht aufbereitetem Material für den Unterricht. Laden Sie sich einfach die Materialien auf deren **Homepage** herunter.

Tipp **Fortbildung für Lehrer*innen**

Der Thüringer Ökoherz e.V. lädt am 12. Juli 2021 zu einer **online Fortbildung** für Lehrer*innen ein. Zum Thema „Nachhaltigkeit - Vom Feld bis auf den Teller“ werden Fragen beantwortet wie: „Wie kann ich Ausflüge gut in den Unterricht einbinden?“ Oder „Wo finde ich die passende Methode für die Vor- und Nachbereitung der Exkursion?“. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos und wird als Fortbildung für Lehrer*innen durch das ThILLM nach §34 Thüringer Lehrerbildungsgesetz anerkannt.

i **Studie zu Veränderungen im Ernährungsverhalten während der Corona-Pandemie**

Das Else Kröner-Fresenius-Zentrum (EKfZ) der Ernährungsmedizin hat eine **Forsa-Studie** zum Thema „Lebensstil und Ernährung in Corona-Zeiten“ herausgebracht. Die Ergebnisse Ihrer Arbeit können Sie hier nachlesen.

i **Jetzt als Verbraucherschule bewerben!**

Die Auszeichnung Verbraucherschule des Verbraucherzentrale Bundesverbands (vzbv) geht in eine neue Runde. Sie würdigt Schulen, die auch im Corona-Schuljahr 2020/21 jungen Menschen Kompetenzen für den Alltag vermitteln, so dass sie lernen Konsumententscheidungen informiert und im Bewusstsein der Folgen zu treffen. Voraussetzung für die Auszeichnung sind eine oder mehrere Maßnahmen in der Verbraucherbildung. Allgemein- und berufsbildende Schulen können sich bis 1. Oktober 2021 **als Verbraucherschule bewerben**.

INFOOD - DAS ONLINEMAGAZIN DER VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGUNG THÜRINGEN HEFT 1 | JULI 2021 | 2. JAHRGANG

IMPRESSUM

Herausgeber

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Thüringen
c/o Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Eugen-Richter-Straße 45
99085 Erfurt
Tel.: (0361) 555 14 24
Fax: (0361) 555 14 40
www.schulverpflegung-thueringen.de | vernetzungsstelle@vzth.de

Texte:

Alexandra Lienig (AL)
Katharina Berg (KB)
Mike Ogorsolka (MO)
Franziska Schattke (FS)

Lektorat:

Katrin Braun

Bildnachweis:

Sofern nicht direkt am Bild gekennzeichnet, liegen sämtliche Bild- und Urheberrechte bei A. Neumann und F. Schattke, Verbraucherzentrale Thüringen e.V.

Gestaltung/Satz:

Adrienne Neumann, Franziska Schattke

