AUSGABE 02.2022

Juute KINDER VERPFLEGUNG

Infos rund um eine gute Verpflegung von Kindern und Jugendlichen

LEHMANNS
Sie werden uns mögen.

Liebe Leser*innen,
wir freuen uns, dass das neue Schul- und Kitajahr gestartet ist. Die aktuelle Situation stellt uns weiterhin vor große Herausforderungen. Den weiter steigenden Kosten konnten wir zum Teil durch moderate Preisanpassungen und Prozessoptimierungen entgegenwirken. Wir hoffen, dass sich die Situation in den nächsten Monaten verbessern wird. Wir bleiben optimistisch.

Bei LEHMANNs gibt es eine große Veränderung. Wir nutzen einen neuen Markenclaim: „Sie werden uns mögen" spiegelt unsere Kernkompetenz wieder, herausragende Servicebereitschaft und sehr gute Essensqualität. Der Slogan passt hervorragend zu unserem jungen, dynamischen und innovativen Familienunternehmen. Es ist ein Versprechen, das unsere Mitarbeiter*innen auf allen Ebenen erfüllen. Vom Fahrer bis zur Küchenkraft, von der Verwaltung bis zur Geschäftsleitung. Wir verstehen uns als Einheit, die stets das Wohl aller Kunden im Blick hat. Deshalb pflegen wir einen engen Kundenkontakt, um immer besser zu werden und individuelle Bedürfnisse zu erfüllen. Gegenseitiges Vertrauen, Ehrlichkeit und ein wertschätzender Umgang sind für uns selbstverständlich. Auch das schwingt mit in unserem neuen Markenversprechen.

Qualität steht bei uns an erster Stelle. Denn wir finden, dass Kinder ein gutes Essen verdienen, das sie stärkt und ihnen richtig gut schmeckt. Doch jeden Tag Nudeln mit Tomatensauce servieren, das geht natürlich auch nicht – obwohl die meisten Kinder Pasta lieben! Wir achten bei unserer Speiseplanung auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Das tut nicht nur dem Körper gut, sondern fördert auch die geschmackliche Vielfalt. Wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt und welche positiven Auswirkungen sie hat, erklärt unsere Ökotrophologin in dieser Ausgabe. Welche Rolle Fisch im Rahmen einer gesunden Ernährung spielen kann, lesen Sie ein paar Seiten weiter.

Viel Spaß bei der Lektüre wünschen Ihnen

Günther Lehmann Stefan Lehmann-
Geschäftsführung LEHMANNs

LEHMANNs Gastronomie · LEHKi LEHMANNs Kinder- und Schulverpflegung · LEHMANNs Catering · LEHMANNs coolinary

Impressum

Herausgeber:
LEHMANNs Gastronomie GmbH
Saime-Genc-Ring 31 · 53121 Bonn Dransdorf
Tel.: 0228 850 261-20 · Fax: 0228 850 261-22
E-Mail: info@lehmanns-gastronomie.de
Internet: www.lehmanns-gastronomie.de

Verantwortlich für den Inhalt: Stefan Lehmann
Redaktion: Dr. Elke Liesen, Cathrin Baum, Kristina Reymann-Schneider, Caroline Müller
Gestaltung: Marc Neubauer, Mario Klenner
Bilder: LEHMANNs, Adobe Stock
Druck: DCM Druck Center Meckenheim **Auflage:** 6000

© karepa | stock.adobe.com

© Bergischer Abfallwirtschaftsverband

Inhalt

AKTUELLES BEI LEHMANNS 4
LEHMANNs neuer Claim „Sie werden uns mögen“

Mit Solarenergie in die Zukunft
Nachhaltige Entsorgung von Speiseresten

KARRIERE 8
Haustechnik bei LEHMANNs
Alexander v. d. Gießen im Interview

JUUT ERKLÄRT 10
Ausgewogene Ernährung

JUUTE ORTE 12
:metabolon in Lindlar

LEHKIS JUUTE KINDERWELT 13
Spiel & Spaß für unsere Kleinen!

JUUTE LIEFERANTEN 17
Deutsche See

UNSERE LEBENSMITTEL 18
Fisch

NEUES AUS DER POLITIK 20
Das steht zum Thema Ernährung im neuen Koalitionsvertrag

JUUTE SACHE 22
Mer stonn zesamme e.V.

JUUTE KUNDEN 24
Die Nikolaus-Schule in Bornheim wird seit 2020 von LEHMANNs beliefert

JUUT GEDACHT 25
Kolumne – „Essen im Schulalltag“

JUUT INFORMIERT & TERMINE 26

Viele spannende Jobs finden Sie auf unserer Karriereseite

MACH DOCH WAS MIT - SPASS -

LEHMANNs
Sie werden uns mögen.

Finde jetzt Deinen passenden Job bei LEHMANNs www.lehmanns-gastronomie.de

LEHMANNs neuer Claim „Sie werden uns mögen"

Das Unternehmen berichtet, wie und warum sich der Claim geändert hat.

Haben Sie die Veränderung auf der Titelseite bemerkt? Rechts unten ziert unser neuer Claim das Cover! Denn aus „Aus Leidenschaft zum Essen" wurde „Sie werden uns mögen". Hier verraten wir, wieso es Zeit für einen neuen Claim war, was er für uns bedeutet und wie wir draufgekommen sind.

Zeit für einen neuen Claim

Wenn Sie schon länger Kund*innen bei LEHMANNs sind oder das Geschehen rund um das Unternehmen beobachten, kennen Sie vielleicht noch den Vorläufer „LEHMANNs – lecker Live erleben". Der Claim zielte vor allem auf unser leckeres Essen und die Möglichkeit, die Produktion in der Online-Großküche mitzuverfolgen.

2014 wurde der Claim von „Aus Leidenschaft zum Essen" abgelöst. „Wir haben Spaß an unserer Arbeit und das ganze Team steht hinter unserer Mission, Kinder mit einem leckeren und gesunden Mittagessen zu versorgen. Somit kochen wir auch mit Leidenschaft. Jedoch kamen uns über die Zeit Zweifel, ob der Begriff Leidenschaft in Bezug auf Kinderverpflegung die richtige Wortwahl ist. Wir wollten nun einen Claim, der griffiger und für alle verständlich ist", erklärt Geschäftsführer Stefan Lehmann.

Ein Claim – Zwei Bedeutungen

Der neue Claim überzeugt vor allem mit seiner Doppeldeutigkeit: Bei LEHMANNs spielen das persönliche Miteinander und ein herausragender Kundenservice eine wichtige Rolle. „Wir sind mehr als ein reiner Essenslieferant und es ist immer wieder schön zu sehen, dass unsere Kund*innen das wertschätzen," so Stefan Lehmann. Das zeigt sich im Alltag, wenn die Fahrer*innen auf einen Kaffee eingeladen werden oder die Kinder Weihnachtsgeschenke für das Team LEHMANNs basteln. Es wird aber auch in den Kundenzufriedenheitsumfragen deutlich, bei denen der Kundenservice immer am höchsten bewertet wird. „Unser Ziel ist es, alle Wünsche zu erfüllen, auch wenn sie über das normale Angebot hinausgehen."

Die zweite Bedeutung steht ganz einfach für das gute Essen, das Sie (und Ihre Kinder) mögen werden! Bei LEHMANNs wird täglich frisch und gesund gekocht. Gerade in einer Zeit, wo es – vor allem im Bezug auf Essen – häufig schnell gehen muss, ist es uns wichtig, eine ausgewogene und natürliche Ernährung anzubieten. Darum entwickeln die kreativen Köch*innen immer wieder neue spannende Rezepte und gehen gerne auf die individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein.

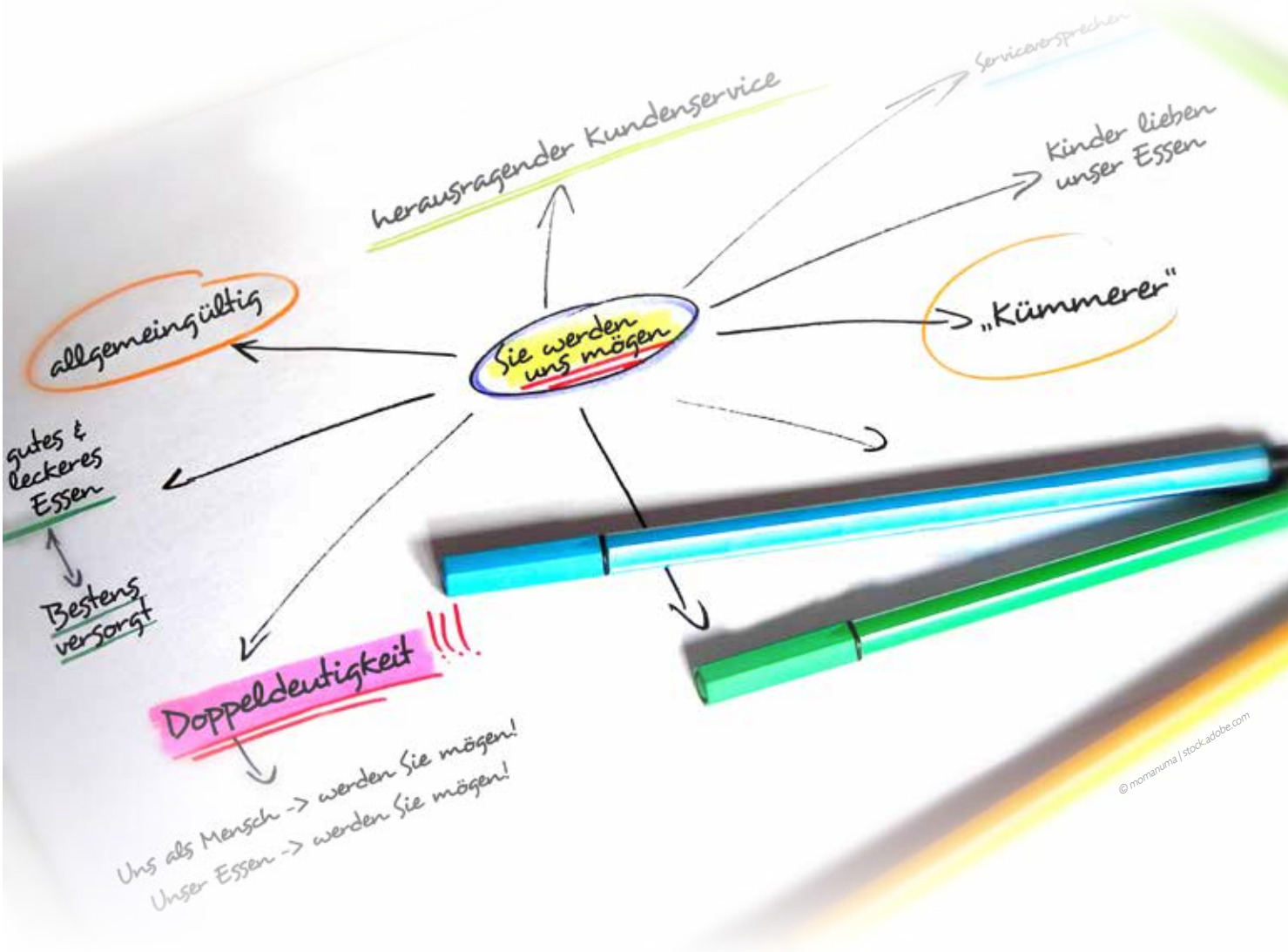
Dabei setzen wir auf neueste Technologien und schonende Garverfahren: So bleiben Geschmack, Farbe und Konsistenz, aber vor allem alle wichtigen Nährstoffe, im Essen erhalten. „Die Gerichte müssen sowohl den Ansprüchen der Eltern als auch der Kinder gerecht werden. Für Letztere ist vor allem entscheidend, dass es einfach gut schmeckt!"

Ein klares Versprechen

Ein Claim, als zentraler Bestandteil einer Marke, ist immer auch ein Versprechen. Stefan Lehmann erklärt: „Uns ist es wichtig, dass wir unsere Versprechen halten: Dass Sie uns und unser Essen mögen werden, ist ein Versprechen, das wir jeden Tag aufs Neue erfüllen."

So fiel die Entscheidung für den neuen Claim auch, weil das gesamte Team von der Geschäftsführung bis zu den Mitarbeitenden sich mit dem Versprechen identifizieren kann. Der Claim macht es leicht, neuen Mitarbeitenden zu erklären, worauf es bei LEHMANNs ankommt und wird in Zukunft richtungsweisend für alle Entscheidungen sein. „Die Prämisse ist immer, dass wir als Menschen und unser Essen gemocht werden. Daran können sich alle im Team LEHMANNs orientieren."

Zuletzt gefällt am Claim, dass er allgemein gültig ist. In den ersten Phasen der Findung wurden viele verschie-



© momanuma | stock.adobe.com

dene Claims entwickelt, die teilweise vor allem die Kinderverpflegung widerspiegelten. Auch wenn dieser Bereich einen Großteil bei LEHMANNs ausmacht, war schnell klar, dass der Claim das gesamte Angebot umfassen soll. Denn LEHMANNs versorgt nicht nur Kinder, sondern auch Jugendliche und Senioren – und sie alle mögen uns!

Der Weg zum Claim

Wer nun denkt, so ein neuer Claim ist in einem halben Tag zusammengeschustert, der irrt sich gewaltig! Tatsächlich liegen mehrere Wochen voller Workshops, Analysen und Abstimmungen hinter dem Team. Unterstützt wurde LEHMANNs dabei von einer namenhaften Agentur aus Köln.

In einem ersten Workshop mit der Geschäftsführung sowie Mitarbeitenden aus dem Marketing, Vertrieb und der Kundenbetreuung wurde die gesamte Marke LEHMANNs unter die Lupe genommen. Interessant war vor allem das Selbstbild der Anwesenden: „Ein Begriff, der immer wieder fiel, war der Kümmerer," berichtet Stefan Lehmann. „Denn am Ende geht es uns nicht nur darum, gutes Essen zu kochen, sondern sich um die Menschen und ihre Bedürfnisse zu kümmern."

Nach einer Analyse des Wettbewerbs – der Claim soll sich schließlich von anderen Unternehmen auf dem Markt abheben – präsentierte die Agentur zahlreiche Ideen. Schnell war klar, dass alle Anglizismen und „zu ausgefallene" Redewendungen nicht zu LEHMANNs passen. Schlussendlich einigte die Gruppe sich auf fünf Vorschläge, die in einem Führungskräfte-Workshop noch einmal diskutiert wurden. Am Ende entschied ein Gremium, welcher der beiden Favoriten der neue Claim wird.

Am 12. Juni wurde der neue Claim beim Sommerfest bereits allen Mitarbeitenden vorgestellt. „Es war ein aufregender Moment, die Tafel mit dem neuen Claim zu enthüllen. Für uns sind es keine leeren Worthülsen, sondern ein ernst gemeintes Versprechen, das sich zukünftig maßgeblich auf die tägliche Arbeit von uns allen auswirken wird!", schließt Stefan Lehmann ab. In der nächsten Zeit geht es nun daran, alle Materialien und Beschriftungen an den neuen Claim anzupassen.

Caroline Müller,
Pressesprecherin LEHMANNs Gastronomie

INFO

Was ist ein Claim und was bewirkt er?

Ein Claim bildet neben dem Markennamen das wichtigste Element im Markenaufbau. Er ist dabei Bestandteil des Unternehmenslogos oder Markenzeichen. Die Aufgabe des Claims ist es, die Wiedererkennung und Bekanntheit der Marke dauerhaft zu unterstützen. Mit dem Claim vermittelt das Unternehmen die eigene Mission, seinen Zweck und Ziel.

LEHMANNs WIRD GRÜNER
www.lehmanns-gruener.de

Mit Solarenergie in die Zukunft

Mit einer Photovoltaikanlage auf dem Dach des Firmensitzes nutzt LEHMANNs seit diesem Jahr die Kraft der Sonne. Das spart klimaschädliches CO_2 ein und macht unabhängiger von fossiler Energie.

Mehr als 380 Solarmodule befinden sich aktuell auf den Dächern von LEHMANNs. Sie tragen dazu bei, einen Teil des hohen Energiebedarfs zu decken, der durch das Kochen, das Kühlen, die Lagerung und den Transport entsteht. Insgesamt kommt die fertiggestellte Photovoltaikanlage für rund ein Viertel des Strombedarfs auf. Durch die Investition in erneuerbare Energien leistet LEHMANNs einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz.

Was steckt hinter Photovoltaik?

Mittels Photovoltaik wird Sonnenenergie in Strom umgewandelt. Die Solarmodule nehmen das natürliche Licht und seine Energie auf und erzeugen daraus Gleichstrom. Wechselrichter wandeln den Gleichstrom schließlich in Wechselstrom um. Das ist der Strom, der bei uns aus der Steckdose kommt. Da der Strom allein aus Sonneneinstrahlung gewonnen wird, wird er auch als Ökostrom bezeichnet.

Das Photovoltaik-Verfahren ist wesentlich umweltfreundlicher als die Stromerzeugung durch fossile Energieträger. Braunkohle etwa muss erst aufwendig abgebaut und anschließend verfeuert werden, um daraus Strom zu gewinnen. Dabei entsteht eine Menge Kohlenstoffdioxid (CO_2). Hinzu kommt, dass Kohle oder Erdöl endliche Rohstoffe sind, die nicht nachwachsen. Hier ist die Sonne als nachhaltiger Energielieferant klar im Vorteil: Sie geht täglich auf's Neue auf. (rey)

Nachhaltige Entsorgung von Speiseresten

Lebensmittelabfälle auf ein Minimum zu reduzieren, ist ein Ziel, das LEHMANNs kontinuierlich durch kluge Speiseplanung und enge Kommunikation mit den Kunden verfolgt. Speisereste, die sich trotz größter Anstrengung nicht vermeiden lassen, werden nachhaltig entsorgt und in einer Biogasanlage in Strom umgewandelt.

Bei über 15.000 Essen pro Tag bleibt es nicht aus, dass Lebensmittelabfälle entstehen. Das können Schalen oder Randstücke von Lebensmitteln sein, die sich nicht weiter verarbeiten lassen. Dazu gehören aber auch Speisereste, die aus den Einrichtungen zurückkommen. Aus hygienischen Gründen müssen alle Speisen, die einmal an die Schulen und Kitas ausgeliefert, aber nicht verzehrt wurden, entsorgt werden. Damit so wenig Speisereste wie möglich entstehen, erfasst LEHMANNs täglich den Rücklauf aus allen Einrichtungen, um die Speiseplanung bei Bedarf individuell anzupassen.

Die Entsorgung der Speisereste war für LEHMANNs lange Zeit eine große logistische Herausforderung. Täglich mussten sie in mehrere Mülltonnen umgefüllt und von einem Lkw abgeholt werden. Doch dank moderner Küchentechnik von Meiko Green Waste Solutions, gibt es inzwischen umwelt- und klimafreundliche Lösungen, die es ermöglichen aus Küchenabfällen Energie zu erzeugen.

Wie aus Speiseresten Strom wird

Die Speisereste werden dabei in ein Gerät von der Größe einer gewöhnlichen Spülmaschine gekippt, wo sie zerkleinert und mit Wasser vermengt werden. So entsteht eine breiige Masse, die anschließend in einen Tank umgeleitet wird. Da es sich dabei um ein in sich geschlossenes System handelt, kann eine Kreuzkontamination ausgeschlossen werden, was zur Hygiene im Betrieb beiträgt. Im Tank wird die Biomasse geruchsneutral aufbewahrt, bis sie nach zwei bis drei Wochen zu einer Biogas-Anlage transportiert wird. Dort wird dann aus den Speiseresten Strom produziert.

Durch diesen Verwertungskreislauf entsteht aus den Speiseresten am Ende noch etwas Nützliches. Zudem wird viel Energie eingespart, weil der ehemalige Lagerraum für Speisereste nicht mehr gekühlt werden muss. Der CO_2-Verbrauch ist gesunken, da nicht mehr täglich ein Lkw anrückt, um die Mülltonnen abzuholen. Auch die Gesundheit der Mitarbeiter*innen wird geschont, da sie die schweren Tonnen nicht mehr bewegen müssen. (rey)

HAUSTECHNIKER*IN

„Haustechniker*innen“ sind grundsätzlich Allrounder, da sie in einem Arbeitsumfeld mit täglich anderen Einsätzen tätig sind. Die Aufgaben variieren stark und erfordern ein hohes Maß an Flexibilität. „Haustechniker*innen“ sind die gute Seele von öffentlichen oder privaten Gebäuden und immer dann zur Stelle, wenn handwerkliche Fähigkeiten gefragt sind. Im Grunde: der Mann/die Frau für alle Fälle!

Tätigkeiten

„Haustechniker*innen“ stellen sicher, dass die Gebäude und ihr Umfeld in einwandfreiem Zustand sind. Sie kümmern sich um die Reinigung, Pflege, Wartung und Instandsetzung von Gebäuden, Außenanlagen und haustechnischen Einrichtungen. Kleinere Reparaturen übernehmen sie häufig selbst, für größere fordern sie Fachleute an. Sie identifizieren Gefahrenquellen möglichst bevor sich ein Unfall ereignet und veranlassen die Reparatur. Bei großen Gebäuden und Anlagen übernehmen „Haustechniker“ in erster Linie die Koordination von Mitarbeitern und/oder Dienstleistern. Sie sorgen für die Einhaltung der behördlich vorgeschriebenen Prüfpflichten und veranlassen gesetzlich verpflichtende Inspektionen in und an den Gebäuden. Sie beaufsichtigen auch Fremdfirmen bei der Durchführung von Reparaturen und Serviceleistungen. Beim Einsatz von Fremdfirmen achten sie auf die Berücksichtigung von Gesetzen und Vorschriften für Arbeitssicherheit und Umweltschutz. „Haustechniker*innen“ wissen elektrotechnische und (bau)technische Normen anzuwenden.

Voraussetzungen/Fähigkeiten

Wichtig ist ein naturwissenschaftlich-technisches Verständnis. Aufgrund der häufig erforderlichen interdisziplinären Zusammenarbeit mit Spezialist*innen aus unterschiedlichsten Fach- und Wissenschaftsbereichen ist ein hohes Maß an Kontakt- und Teamkompetenz nötig. Benötigte berufsspezifische Merkmale sind:

- handwerkliches und technisches Geschick
- Fähigkeit, komplexe Sachverhalte zu erfassen und diese verständlich zu kommunizieren
- Organisations- und Verhandlungsgeschick
- Kenntnis der facheinschlägigen Vorschriften
- Leistungs- und Einsatzbereitschaft
- Selbstständige Arbeitsweise, Verlässlichkeit und Sorgfalt
- Bereitschaft zu unregelmäßigen Arbeitszeiten (Rufbereitschaft, Schichtdienst)

Ausbildung

„Haustechniker*in“ ist eine berufliche Weiterbildung an einer Fachschule. Je nach Fachschule schwankt die Dauer der Weiterbildung in Vollzeit zwischen sechs und zwölf Monaten. Voraussetzung für die Aufnahme in eine Fachschule sind eine abgeschlossene Berufsausbildung im technischen oder kaufmännischen Bereich sowie Berufspraxis oder eine mindestens fünfjährige einschlägige Tätigkeit sowie ein Nachweis über die fachliche Eignung.

Weiterbildung

Durch aufbauende Weiterbildungen können „Haustechniker*innen“ ihre Karrierechancen ausbauen, beispielsweise durch die Prüfung als Fachwirt für Facility-Management oder eine Weiterbildung als Installateur- und Heizungsbauermeister. Ein Studium im Studienfach Facility-Management oder Versorgungstechnik ist ebenfalls möglich. Auch der Schritt in die Selbstständigkeit steht offen, zum Beispiel mit einem eigenen Hausmeister-Service.

Zukunftsaussichten

Die Wartung und Pflege von Gebäuden ist ein weitgehend konjunkturunabhängiges, sehr stabiles Berufsfeld. „Haustechniker*innen“ werden immer gebraucht. Allerdings wan-

delt sich das Berufsbild: Heizungsanlagen, Lüftungssysteme und alle weiteren gebäudetechnischen Systeme werden komplexer und erfordern infolge der Digitalisierung mehr Know-how. Regelmäßige Weiterbildungen werden deshalb immer wichtiger. Sie sichern die Beschäftigungschancen und eröffnen zusätzliche Karrieremöglichkeiten.

„Haustechniker“ bei LEHMANNs

Auf dem Gelände der LEHMANNs Gastronomie GmbH sind zwei Küchengebäude mit reichlich technischen Anlagen und Geräten sowie Außengelände zu inspizieren, zu warten und in einen guten und hygienisch einwandfreien Zustand zu setzen. Der zuständige „Haustechniker“, oder der Mann für alle Fälle, heißt Alexander van der Giesen. Sein Arbeitsplatz ist in der Abteilung Logistik angesiedelt. Mit den Mitarbeitern der Logistik arbeitet er eng zusammen und von ihnen wird er in seiner Arbeit unterstützt. Der Logistikleiter ist sein direkter Vorgesetzter. Herrn van der Giesen stellen wir im Interview vor.

Herr van der Giesen wie kam es zur Berufswahl und wie war Ihr beruflicher Werdegang?

Ich habe mich schon als Kind für Technik und Schaltungen interessiert, ich fand das alles sehr spannend und wollte wissen, wie Technik funktioniert. Für mich stand schon früh fest, dass ich eine Elektrikerausbildung machen will. Also habe ich nach der Schule den Beruf der Elektrofachkraft bei einer Firma in Brühl gelernt. Nach der Lehre habe ich noch ein Jahr als Elektriker in Köln Godorf gearbeitet. Dann habe ich die Ausbildung Chemikant aufgesattelt. Diese dauerte drei Jahre. In der chemischen Industrie habe ich mehr als 20 Jahre gearbeitet. Leider sind die beiden Firmen, für die ich gearbeitet habe, in Konkurs gegangen. Nachdem ich einen Klärwärtergrundkurs absolviert hatte, fing ich beim Abwasserwerk der Stadt Königswinter an. Dort habe 10 Jahre gearbeitet. Aus persönlichen Gründen gab ich die Anstellung auf.

Wie sind Sie zu uns gekommen?

Ich habe im Internet die Stellenanzeige von LEHMANNs gesehen, dass eine Elektrofachkraft gesucht wird. Darauf habe ich mich beworben. Nach dem Probearbeiten war ich mir sicher, dass ich bei LEHMANNs anfangen wollte. Seit dem 01. September 2021 gehöre ich zum Team.

Was sind Ihre Aufgaben bei LEHMANNs?

Mein Tag beginnt mit einem Rundgang, bei dem ich nach den großen zentralen Anlagen wie Heizung, Lüftung, Kühlanlagen sehe. Immer mittwochs muss ich eine der Anlagen beproben. Damit endet aber auch schon die Regelmäßigkeit. Oft geht mein Telefon schon, wenn ich am Arbeitsplatz erscheine. Irgendwas ist immer und muss ganz dringend erledigt werden. Mein Arbeitsfeld reicht von Kochkessel instand setzen, über Geräte reparieren bis zum Bild aufhängen. Alles, was auch nur annähernd mit Technik zu tun hat, landet als Arbeitsauftrag bei mir. Fehlen zu viele Fahrer, helfe ich auch in der Logistik aus und fahre eine der Touren. Als Elektrofachkraft bin ich zuständig für die Prüfung aller elektrisch betriebenen Geräte und Anlagen.

Was fasziniert Sie an Ihrem Beruf?

*Ich habe ständig wechselnde Tätigkeiten und Herausforderungen. Das macht den Reiz für mich aus. Ich muss mir immer neue Lösungen überlegen. Dazu kommt dann auch die Ersatzteil- bzw. Materialbeschaffung für Reparaturen. Bei LEHMANNs gefällt mir vor allem das familiäre Umfeld. Die Kollegen*innen sind wirklich klasse.*

Vervollständigen Sie bitte folgende Satzanfänge:

Ich arbeite als Haustechniker, weil…die Arbeit Spaß macht.

Ich arbeite bei LEHMANNs, weil…ich einen sehr netten Vorgesetzten habe. Die Zusammenarbeit mit ihm und der Abteilung Logistik läuft sehr gut.

*Positiv zu erwähnen ist bei LEHMANNs…, dass man sich morgens noch begrüßt. Das ist keine Selbstverständlichkeit und zeugt vom guten Umgang aller Kollegen*innen untereinander.*

Alexander van der Gießen
Haustechnik

Vielen Dank für das Gespräch

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

© monticelllio | stock.adobe.com

Für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sind neben regelmäßiger Bewegung vor allem Essen und Trinken entscheidend. Eine ausgewogene Verpflegung mit einer bedarfsgerechten Menge an Energie und Nährstoffen fördert sowohl die körperliche als auch die geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie bildet die Basis für ein gesundes Leben und das individuelle Wohlbefinden.

Was ist unter „ausgewogener Ernährung“ zu verstehen?

Sich ausgewogen zu ernähren bedeutet, sich abwechslungsreich, vielseitig und bunt zu ernähren. Diese Form der Ernährung wird auch als vollwertige Mischkost bezeichnet. Ausgewogen ernährt sich, wer die Ernährungsvielfalt ausnutzt und in den richtigen Mengen verzehrt. Es geht primär darum, dass mit einer vielseitigen Ernährung der Nährstoff- und Energiebedarf des Körpers gedeckt wird, also genügend Flüssigkeit, Kohlenhydrate, Fette, Proteine sowie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufgenommen werden. Dies gelingt, wenn verschiedene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Milchprodukte, Fisch, Geflügel und mageres Fleisch kombiniert werden. Dabei ist das richtige Verhältnis zwischen den verschiedenen Lebensmitteln entscheidend. Idealerweise sind drei Viertel pflanzlich: Obst und Gemüse haben in der Regel wenige Kalorien, liefern aber zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Der tierische Anteil sollte kleiner, aber trotzdem vorhanden sein, um den Bedarf an Eiweiß und Fett zu decken. Kohlenhydrate dürfen auch dabei sein. Eine ausgewogene Ernährung besteht zu 50 bis 60 % aus Kohlenhydraten, 10 bis 20 % Eiweiß und enthält weniger als 30 % Fett. Alle Lebensmittel sind erlaubt und Regeln gibt es nicht. Daher passt die Ernährungsform zum Alltag aller, zum Urlaub ebenso wie zu Festen. Es gilt immer der Grundsatz, so bunt wie möglich zu essen. Wichtigster Grundsatz: eine ausgewogene Ernährung muss gut schmecken.

Welche Lebensmittel sollten gegessen werden?

Eine ausgewogene Ernährung soll möglichst viele pflanzliche Produkte wie Getreide, Getreideprodukte, vor allem Vollkorn, und Kartoffeln enthalten. Pflanzliche Produkte wie Getreide und

Kartoffeln liefern unter anderem Kohlenhydrate in Form von Stärke. Damit sind sie wichtige Energielieferanten für den Körper.

Auch Obst, Gemüse und Salat sowie Milch und Milchprodukte gehören gemäß Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich auf den Tisch. Sie sind reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Obst, Gemüse und Salat enthalten zudem Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf den Stoffwechsel und die Gesundheit auswirken können. Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Eiweiße, aber auch Mineralien – zum Beispiel das für den Knochenaufbau wichtige Kalzium. Für Obst und Gemüse lautet die praktische Formel „5 am Tag" – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich, wobei eine Portion einer Handvoll entspricht. Dies gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene.

Tierische Produkte wie Fleisch, Wurst, Fisch und Eier und die pflanzlichen Hülsenfrüchte, zum Beispiel Bohnen, Erbsen, Linsen, können den Speiseplan ergänzen. Auch sie dienen dem Körper als Lieferanten von hochwertigem Eiweiß. Einige Tierprodukte, wie Fleisch und Wurst, enthalten jedoch auch unerwünschte Stoffe, zum Beispiel gesättigte Fettsäuren. Daher empfiehlt die DGE den Genuss von Fleisch und Wurst nur in Maßen.

Fette benötigt der Körper ebenfalls. Gesunde Fette kann man beispielsweise mit fettreichem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering aufnehmen oder mit Pflanzenölen. Nüsse sind ebenfalls reich an gesunden Fettsäuren.

Ergänzt werden die Empfehlungen zur ausgewogenen Ernährung der DGE durch den Hinweis, regelmäßig und ausreichend zu trinken, am besten Wasser.

Essverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Kinder und Jugendliche ernähren sich sehr unterschiedlich, doch die meisten essen zu wenig Obst und Gemüse. Das ist ein Ergebnis der vom Robert-Koch-Institut durchgeführten Kinder- und Jugendstudie EsKiMo zum Essverhalten in Deutschland. Die Untersuchung wurde erstmals im Jahr 2006 durchgeführt. Eine weitere Befragung (EsKiMo II) fand von 2015-2017 statt. Die Studie liefert bundesweit repräsentative Daten zur Gesundheit der unter 18-Jährigen. Insgesamt zeigt sich folgendes Bild:

- Die meisten Kinder essen zu wenig Obst und Gemüse.
- Der Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten (z. B. Vollkornbrot, Kartoffeln) ist zu gering.
- Der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren ist bei Kindern und Jugendlichen zu hoch. Er hat jedoch im Vergleich zu EsKiMo I bereits abgenommen.
- Erfreulich ist ein Rückgang im Konsum von zuckergesüßten Getränken sowie eine Zunahme des Wasserkonsums.
- Die Vitamin- und Mineralstoffversorgung ist insgesamt ausreichend. Kritisch ist zum Teil die Versorgung bei Vitamin D, Jod und Eisen.
- Der Anteil an Kindern und Jugendlichen mit einer optimalen Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen hat sich im Vergleich zu EsKiMo I verringert.
- Die Energiezufuhr (Kalorien) ist insgesamt zurückgegangen.
- Im Vergleich zu EsKiMo I wurde eine Verbesserung von Rahmenbedingungen der Mahlzeiteneinnahme festgestellt. So werden beispielsweise mehr gemeinsame Familienmahlzeiten eingenommen und auch der Anteil der Kinder, die in der Schule ein warmes Mittagessen essen können, hat sich fast verdoppelt.
- Im Vergleich zu EsKiMo I folgen prozentual mehr Kinder und Jugendliche einer vegetarischen Ernährungsweise. Der Anteil dieser hat sich auf 3,4 % erhöht.

Die DGE hat mit ihrem „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas" und ihrem „Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen" Kriterien für eine ausgewogene, bedarfsgerechte und nachhaltige Verpflegung für Kinder und Jugendliche erarbeitet.

Das Speisenangebot von LEHMANNs

LEHMANNs bietet mit seinem vielfältigen Speisenangebot alle Möglichkeiten sich ausgewogen zu ernähren. Obst und Gemüse, Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie Milchprodukte können täglich gewählt werden. Die Forderung nach magerem, weißem Fleisch wird durch eine eigene Menülinie mit Geflügelfleisch erfüllt. Fisch wird jede Woche mindestens einmal angeboten. Wie von der DGE gefordert, steht alle 14 Tage ein Fettfisch, vor allem Lachs und Thunfisch, auf dem Speiseplan. Hülsenfrüchte bietet LEHMANNs überwiegend als Linsen- oder Erbsensuppe, frische Erbsen, Bohnen und Kichererbsen an. Ein- bis zweimal pro Woche werden Nudeln oder Reis in der Vollkornvariante in die Speisepläne eingebaut. Wer auf Fleisch und Fisch verzichten will, kann dies tun. Drei vegetarische Menülinien bieten reichlich Auswahl, sich rein pflanzlich zu ernähren. Bei richtiger Kombination der einzelnen Komponenten aus dem „LEHMANNs Baukasten-Speiseplan" ist es sehr einfach, sich – wie von Ernährungswissenschaftlern gefordert - bunt und vielseitig zu ernähren und damit Kinder und Jugendliche mit allen erforderlichen Nährstoffen und ausreichend Energie zu versorgen.

LEHMANNs ist seit 2016 DGE-zertifiziert, erfüllt damit in verschiedenen Menülinien die Kriterien der DGE-Qualitätsstandards für Kitas und Schulen. Die DGE-Menüs sind im Speiseplan durch das dreiblättrige Logo der DGE zu finden. Seit 2019 ist LEHMANNs auch durch den TÜV Rheinland im Bereich „Ausgezeichnete Gemeinschaftsverpflegung" zertifiziert. (el)

© Bergischer Abfallwirtschaftsverband

:metabolon in Lindlar

Das :metabolon im Oberbergischen ist schon ein ungewöhnliches Ausflugsziel, denn der Ort war mal eine reine Mülldeponie. Aber ein Besuch lohnt sich, denn es gibt dort viel zu entdecken, tolle Sportmöglichkeiten – und Deutschlands längste Doppelrutsche.

Gleich am Eingang steht eine Schrottskulptur: Der Kopf ist ein alter Röhrenfernseher, der Rumpf eine Waschmaschine, Arme und Beine bestehen aus rostigen Fahrradketten, Schläuchen und Metallstangen. Wie ein erstarrter Roboter begrüßt sie die Besucherinnen und Besucher des Lern- und Erlebnisorts :metabolon. Sie macht gleich klar, worum es hier geht: um Schrott und Müll, um Entsorgung und Recycling. Früher war dort nur eine Mülldeponie. Heute ist der Ort ein Forschungs- und Innovationszentrum und zählt zu den modernsten Entsorgungsstandorten in Europa. Forschende untersuchen dort, wie sich unsere Abfälle bestmöglich recyceln und in den Wertstoffkreislauf zurückführen lassen. Als außerschulischer Lernort bietet das :metabolon Kindern und Jugendlichen aller Altersklassen die Möglichkeit, ihr Wissen über Umwelt, Ressourcen und Energieformen der Zukunft zu erweitern. Es kooperiert mit vielen Schulen aus dem Oberbergischen Kreis und dem Rheinisch-Bergischen Kreis.

Steiler Anstieg zur Aussichtsplattform

360 Treppenstufen führen hinauf zur Aussichtsplattform, die den Besucher*innen bei gutem Wetter einen beeindruckenden Ausblick über das Bergische Land beschert. Kinder freuen sich über die im Boden eingelassenen Trampoline. Am Wegesrand befinden sich verschiedene Lernstationen, darunter eine sprechende Mülltonne, die erklärt, warum Mülltrennung wichtig ist und was mit alten Handys passiert. Wer sich traut, düst auf der 110 Meter langen Teppichrutsche wieder den Berg hinab. Laut Angaben des :metabolon ist es die längste Doppelrutsche Deutschlands. Unten angekommen, wartet schon die nächste Rutsche.

Spielplatz für Kleine und Pumptrack für Große

Am Fuße des Berges befindet sich ein kleiner Spielplatz mit Seilbahn, Kletternetz, Wasserpumpe und mehreren Rutschen aus dicken Röhren. Wer sicher auf seinem Tretroller, Fahrrad oder Skateboard unterwegs ist, darf sein Können auf dem Pumptrack beweisen, einem asphaltierten Rundkurs mit vielen Wellen und Steilkurven. (rey)

© Bergischer Abfallwirtschaftsverband

INFO

Der Zugang zum :metabolon sowie die Parkplätze sind kostenlos. Die Teppichrutsche ist für Kinder ab 8 Jahren geeignet und am Wochenende zwischen 14:00 Uhr und 18:00 bei trockenem Wetter geöffnet. Auf dem Pumptrack gilt eine Helmpflicht. Aktuelle Informationen zu den Öffnungszeiten finden Sie hier:

AUSGABE 6

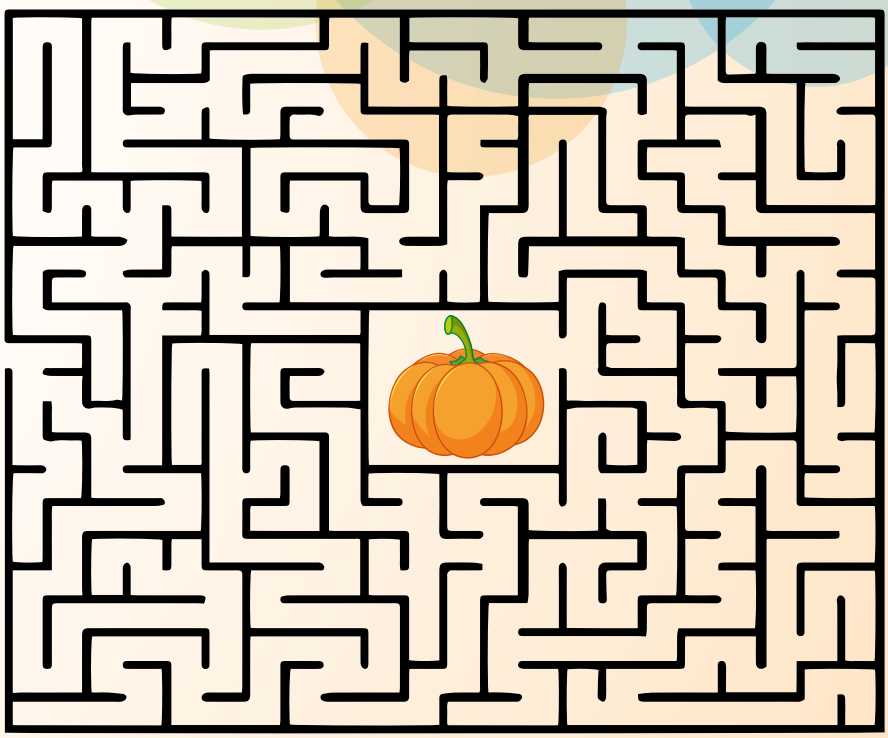
VIER TOLLE & BUNTE SEITEN ZUM RAUSTRENNEN

LEHKis bunte KINDERWELT

RÄTSELN BASTELN KOCHEN MALEN TIPPS

IRRGARTEN

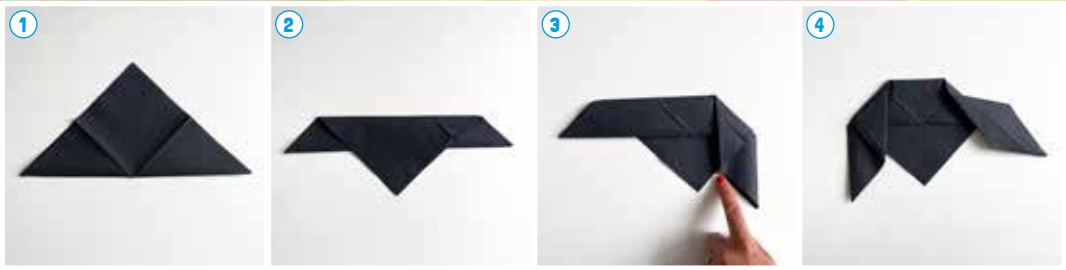
Findest du für LEHKi den richtigen Weg zum Kürbis?



Unser kleiner LEHKi ist entwischt und hat sich irgendwo in der Kinderwelt versteckt – findest du ihn?

LEHKi LEHMANNs Kinder- und Schulverpflegung

LEHKi KREATIV



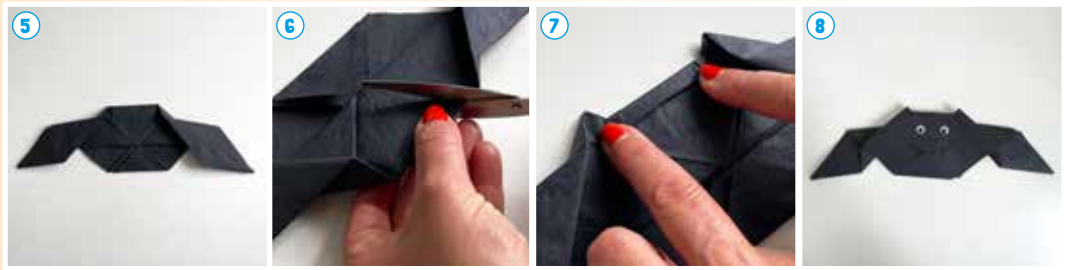
IHR BENÖTIGT:

- Papierserviette(n)
- Filzstift
- Schere
- wer hat und mag: Wackelaugen

WIR FALTEN EINE FLEDERMAUS SERVIETTE!

1. Du legst die ausgebreitete Serviette vor Dich und faltest zunächst die Spitze von der unteren bündig auf die obere.
2. Die obere Spitze wird nun über den Rand hinaus nach unten gefaltet, dann wendest Du die Serviette.
3. Die rechte Serviettenspitze wird im rechten Winkel nach unten gelegt, das selbe geschieht auf der linken Seite.
4. Nun werden beide Flügel nach außen gefaltet.
5. Dann die untere Serviettenspitze bis zur Mitte nach innen falten.
6. Für die Ohren werden am Kopfende zwei kleine, schräge Schnitte gemacht.
7. Den Rand zwischen den beiden Einschnitten nach innen falten und die Serviette wieder wenden.
8. Bevor Du Deiner Fledermaus zum Schluss noch ein Gesicht aufmalst/–klebst, solltest Du nochmal alle Faltkanten gut nachpressen.

Viel Spaß beim Nachfalten und Dekorieren!



LEHKi ERKLÄRT

Was essen Kinder in GRIECHENLAND?

LEHKi erklärt: Essen und Trinken ist in Griechenland mehr als nur reine Nahrungsaufnahme. Es spielt im Leben der Menschen eine zentrale Rolle. Man sitzt gerne mit der Familie zusammen, genießt das Essen und unterhält sich über Gott und die Welt.

Zum Frühstück gibt es oft nur schnell einen Koulouri (Sesamring) oder ein Croissant.

Zum Mittagessen gibt es immer Brot, häufig Schafskäse, einen Tomaten-Gurken-Salat und 2-3 Vorspeisen. Die Hauptspeise ist immer Fisch oder Fleisch mit Kartoffeln, frittiert oder aus dem Ofen.

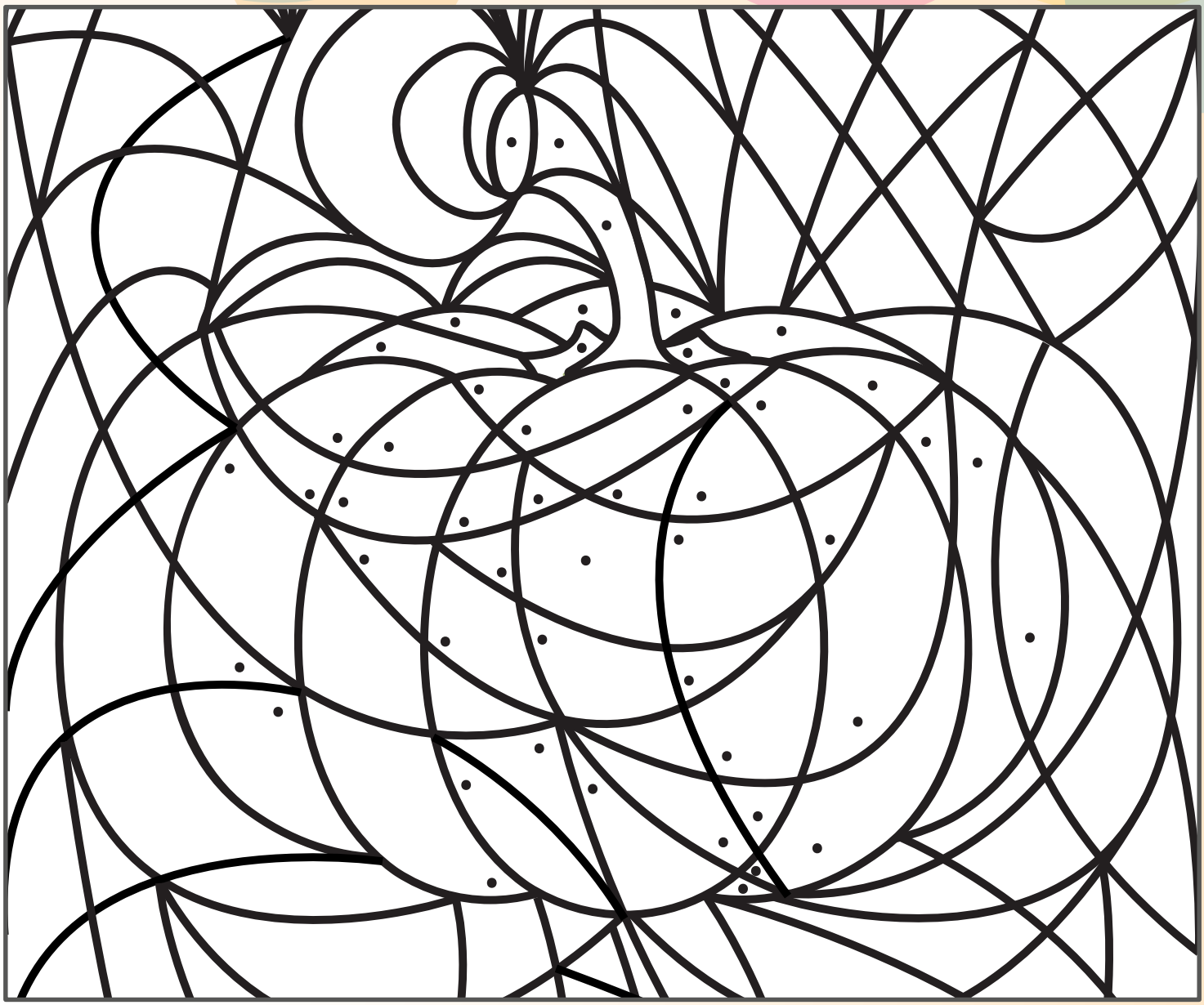
Das Abendessen ist genauso wichtig wie das Mittagessen.

Beim Nachtisch muss man es sehr süß mögen: Kennt ihr Baklavá? Das sind süße Stückchen aus Blätterteig, die mit Mandeln und Nüssen gefüllt und mit Honig übergossen werden. Ursprünglich kommt das Gericht aus der Türkei. Sehr süß sind auch die Loukoumades. Das sind frittierte Teigbällchen mit Zimt.

Quelle: www.pangaea-olivenoel.de, www.kinderweltreise.de

MALEN

Was hat sich hier in unserem Flächenbild versteckt? Finde es heraus und male alle Flächen mit Punkt aus.



LEHKi & FREUNDE

FEHLERSUCHE

Findest du die 5 Fehler, die sich in unser Sommerbild geschlichen haben?

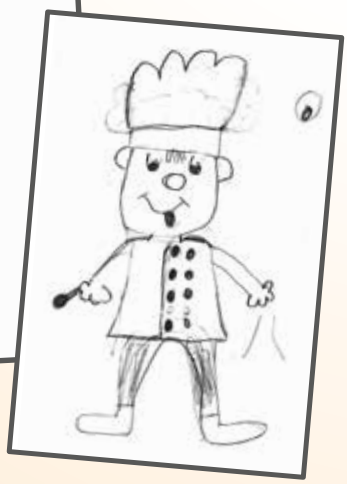
FANPOST

DANKE

Diesen tollen LEHKi hat uns Jacob (10) gemalt!

Auf dem kleineren Bild seht ihr seinen ersten Entwurf.

LEHKi freut sich auch über eure Post! Schickt uns gerne eure gemalten und gebastelten Werke oder ein Foto davon. Gerne auch eure besten Witze und Scherzfragen!



per Post an: LEHMANNs Gastronomie GmbH
Saime-Genc-Ring 31, 53121 Bonn
per Mail an: marketing@lehmanns-gastronomie.de

Lösungen

Versteckter LEHKi: Beim LEHKi & Freunde, auf der Nase vom LEHKi

Fehlersuche: Eine Bohne unten rechts fehlt, die Tomate oben in der Mitte ist grün, ein Klumpen Erde an der Schaufel fehlt, rechts oben fehlt eine Wolke, beim unteren Kürbis ist das Blatt gespiegelt

DEUTSCHE SEE

Die Deutsche See bringt frischen, zertifizierten Fisch von höchster Qualität aus allen Teilen der Welt auf den Teller. Möglich wird das durch strenge Qualitätskontrollen und eine ausgefeilte Logistik.

Gegründet wurde die Deutsche See im Jahr 1939. Zwar blieb der Name unverändert, der Radius aber hat sich erweitert. Das Unternehmen vertreibt heute nicht nur Fisch aus deutschen Gewässern, sondern aus allen Weltmeeren und aus Aquakulturen. Tatsächlich aber stammt der Dorsch noch immer aus der Ostsee.

Zertifizierte Fische und Meeresfrüchte

Neben Fischen und Meeresfrüchten bietet die Deutsche See inzwischen auch Feinkostsalate, Salate, Sandwiches und Wraps an. Mittlerweile betreibt das Unternehmen drei Manufakturen in Bremerhaven. Dort werden die Fische und Meeresfrüchte in Handarbeit veredelt: Sie werden unter anderem filetiert, geräuchert, mariniert oder zu Sushi verarbeitet. In jedem Jahr kommen rund 100 neue Produkte hinzu. Am beliebtesten ist aber nach wie vor der Lachs. Gefährdete Fischarten, beispielsweise der Rote Thun, werden nicht mehr angeboten. Alle Produkte sind zertifiziert und tragen eines der bekannten Fisch-Siegel: das MSC-Siegel, das ASC-Siegel, das Bio-Siegel, das Naturland-Wildfisch-Siegel oder das Siegel Global G.A.P.

Hohe Standards, regelmäßige Kontrollen

Die Deutsche See hat keine eigene Fangflotte, sondern bezieht die Fische und Meeresfrüchte von deutschen und internationalen Fischereigenossenschaften, Familienbetrieben und Züchtern, mit denen sie meist über viele Jahre kooperiert. Das langjährige Vertrauensverhältnis ersetzt dennoch keine Kontrollen. Ob die Zulieferer die hohen Standards einhalten, wird regelmäßig überprüft. Noch bevor der Fisch nach dem Fang weiterverarbeitet wird, muss er in Bremerhaven durch eine strenge Qualitätskontrolle. Mehr als 25 Beschäftigte sind dafür zuständig. Sie riechen, tasten und fühlen, ob die Fische und Meeresfrüchte den selbst auferlegten Qualitätsansprüchen entsprechen. Danach wird der Fisch in der Manufaktur verarbeitet und anschließend in eine von rund 20 Niederlassungen in ganz Deutschland transportiert, wo er abermals kontrolliert wird. Schon am nächsten Morgen wird er an die Köche, Caterer, Restaurants, Fischhändler und Supermärkte ausgeliefert.

Verantwortungsvoller Fischfang

Im Jahr 2010 wurde das Unternehmen mit dem Deutschen Nachhaltigkeitspreis ausgezeichnet, weil es darauf achtet, die Umwelt zu schützen, die natürlichen Ressourcen bestmöglich zu erhalten und sich gegen die Überfischung der Meere einsetzt. Darüber hinaus beschäftigt sich die Deutsche See mit der Optimierung des Energieverbrauchs und stellt sich seiner sozialen Verantwortung gegenüber seiner Mitarbeitenden und Zulieferer.

Zusammenarbeit mit LEHMANNs

In Kooperation mit LEHMANNs hat die Deutsche See ein eigenes Sortiment für die Schulverpflegung entwickelt, dass an die Essensvorlieben von Kindern angepasst ist. Aktuell steht der panierte Seelachs bei Kindern hoch im Kurs.

(rey)

Auf höchste Qualität und besten Geschmack kommt es an, deshalb verarbeitet LEHMANNs ausschließlich MSC-zertifizierten Fisch, verzichtet ausnahmslos auf so genannten „Formfisch" und verwendet nur geschnittenen Fisch für die Zubereitung der Speisen.

ZERTIFIZIERTE NACHHALTIGE FISCHEREI
MSC
www.msc.org/de

Die meisten Kinder lieben panierten und gebratenen Alaska-Seelachs – besser bekannt als Fischstäbchen. Sie können ein Anfang sein, um Kinder auch an andere Speisefische heranzuführen. Denn in Fischen stecken viele wichtige Nährstoffe.

Am beliebtesten ist Fisch – wenig überraschend – in den küstennahen Bundesländern. Rund 14 Kilogramm Fisch und Meeresfrüchte verzehren die Deutschen durchschnittlich pro Kopf im Jahr. Das ist im weltweiten Vergleich jedoch gar nicht so viel. Hinzu kommt, dass viele Menschen in Deutschland gar keinen Fisch mögen – außer vielleicht Fischstäben oder frittierten Backfisch. Dabei sind Speisefische eine gute Ergänzung auf dem Speiseplan und Teil einer ausgewogenen Ernährung. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche. Denn Fische enthalten hochwertiges Eiweiß und sind eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Außerdem liefern sie Vitamine und Jod.

Fettreiche und fettarme Fische

Zu den fettreichen Fischen zählen unter anderem die Makrele, der Hering, der Thunfisch und der Wildlachs. Sie zeichnen sich aus durch einen hohen Vitamingehalt und ungesättigte Fettsäuren. Fettarme Fische sind unter anderem der Kabeljau, der Rotbarsch, die Seezunge und der Schellfisch. Sie haben nur einen sehr geringen Fettanteil und dementsprechend kaum Kalorien.

Lachs, Thunfisch, Alaska-Seelachs und Heringe werden hierzulande am liebsten verspeist. Lachs und Seelachs sind übrigens trotz des ähnlichen Namens komplett unterschiedliche Fischarten. Seelachs gehört zur Familie der Dorsche. Und während Lachs eine rötlich-orange Färbung aufweist, changiert das Fleisch des Seelachs' zwischen zartrosa und hellgrau.

Lebensraum: Süßwasser oder Salzwasser

Der Lebensraum ist ein weiteres Unterscheidungskriterium für Fische. Süßwasserfische leben in Seen, Teichen und Flüssen und werden überwiegend in Aquakulturen gezüchtet. Salzwasserfische leben im Meer – teils wild, teils in Aquakulturen – und unterscheiden sich vor allem durch einen höheren Jodgehalt.

INFO

WWF Fischratgeber:

Nützlich fürs Wachstum: Jod

Das Spurenelement Jod ist in Salzwasserfischen reichlich vorhanden und deshalb von so herausragender Bedeutung, weil der Körper es selbst nicht herstellen kann. Jod ist aber notwendig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen. Diese wiederum regulieren unter anderem viele Stoffwechselvorgänge und sind wichtig für das Wachstum. Jodmangel kann bei Kindern zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen führen und sich durch Antriebsschwäche, Konzentrationsschwierigkeiten und extreme Müdigkeit bemerkbar machen.

Zuverlässiger Energielieferant: Eiweiß

Das Eiweiß in Fischen zeichnet sich dadurch aus, dass es leicht verdaulich ist und eine hohe biologische Wertigkeit hat. Das bedeutet, dass es gut in körpereigenes Protein um-

gebaut werden kann. Eiweiß ist ein hervorragender Energielieferant und besteht aus Aminosäuren. Doch nicht alle können vom Körper selbst hergestellt werden. Einige dieser so genannten essentiellen Aminosäuren lassen sich aber über den Verzehr von Fisch aufnehmen.

Gut für die Zellen: Omega-3-Fettsäuren

Auch die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst produziert werden. Sie stecken vor allem in fettreichen Fischen aus Wildfang, in Lachsen, Heringen und Makrelen. Die Omega-3-Fettsäuren sind Bausteine der Zellmembranen, die die Körperzellen umschließen, sie senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und stärken die Abwehrkräfte. Außerdem haben sie Einfluss auf das Wachstum, die Entwicklung des Gehirns und die Sehkraft.

Fisch ist auch reich an Vitaminen. Hier stechen vor allem Vitamin D und Vitamin B12 hervor. Ersteres findet sich vor allem in fettreichen Fischen und unterstützt den Zahn- und Knochenaufbau. Vitamin B12 dient der Regeneration der Zellen und ist für die Blutbildung sowie das gesunde Wachstum von Kindern notwendig.

Wie hoch der Jodanteil, die Menge an Omega-3-Fettsäuren oder der Vitamingehalt ist, hängt allerdings nicht nur von der Fischart ab, sondern auch vom Alter, dem Geschlecht, der Jahreszeit und der Ernährung des Tieres. Eine schonende Zubereitung – wie dünsten oder dämpfen – ermöglicht, dass viele Nährstoffe erhalten bleiben.

Tipps zum Einkauf: Was bedeuten die Siegel?

Obwohl Speisefische sehr gesunde Lebensmittel mit vielen wichtigen Nährstoffen sind, sollten sie nur in Maßen gegessen werden. Die Überfischung der Meere, umweltschädliche Fangmethoden und Massentierhaltung in Aquakulturen sind die Schattenseiten des weltweiten Fischkonsums. Orientierung beim Einkauf bieten verschiedene Siegel, die über nachhaltige Fischerei Auskunft geben, wie das MSC-Siegel für Wildfisch, das ASC-Siegel für Aquakulturen, das Naturland-Siegel oder das EU-Biosiegel. Alle Vergabe-Organisationen vereint das Anliegen, die Fischbestände und die Umwelt zu schützen. Doch die einzelnen Anforderungen variieren mitunter erheblich. Ein einheitliches und staatlich kontrolliertes Siegel gibt es bislang nicht. (rey)

INFO

Verbraucherzentrale Berlin (Hrsg.): Welcher Fisch auf den Tisch? Ratgeber zum nachhaltigen Fischeinkauf (2021):

© www.birdy.media | stock.adobe.com

FISCHSTÄBCHEN IM FLAKES MANTEL

REZEPT:

FÜR 4 PORTIONEN:

250 gr. Alaska Seelachsfilet
100 gr. Corn Flakes natur (ungesüßt)
1 Ei
1 EL Mehl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Öl zum Braten
½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. *Das Fischfilet säubern und von den Gräten befreien.*
2. *Die Zitrone auspressen und den Fisch mit dem Saft beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.*
3. *Den Fisch in ca. 6 cm lange und 3 cm breite Stücke schneiden.*
4. *Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.*
5. *Das Ei in einer Schüssel verquirlen, das Mehl mit der gehackten Petersilie mischen und auf ein Küchenkrepp geben.*
6. *Die Cornflakes in einer Schüssel ein wenig zerdrücken, so dass noch größere Stücke vorhanden sind.*
7. *Nun die Fischstücke erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in die Cornflakes legen und von allen Seiten gut damit bedecken.*
8. *In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch darin rundherum in ca. 5 - 7 Minuten goldbraun backen. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.*
9. *Hierzu passt hervorragend ein Gurkensalat.*

Das steht zum Thema Ernährung im neuen Koalitionsvertrag

Am 24.11.2021 wurde der Koalitionsvertrag 2021-2025 mit dem Titel „Mehr Fortschritt wagen - Bündnis für Freiheit, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit“ von SPD, Grünen und FDP vorgestellt. Die Koalition kündigt darin für die Ernährung und Landwirtschaft einen Politikwandel an. „Klima“ soll als Querschnittsthema bei allen Entscheidungen berücksichtigt werden.

Der Koalitionsvertrag umfasst 177 Seiten. Lediglich 18 Zeilen widmen sich dem Thema Ernährung. Für die Bundesregierung steht damit «Ernährung» weit weniger im Fokus als die Themen Tierschutz und Landwirtschaft.

Die Inhalte

Mit besonderem Blick auf Kinder, wollen die Koalitionäre bis 2023 eine Strategie beschließen, um eine gesunde Umgebung für Ernährung und Bewegung zu schaffen. Sie wollen die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aktualisieren und in der Gemeinschaftsverpflegung als Standard etablieren. Die Vernetzungsstellen werden weiterbetrieben. Der Anteil regionaler und ökologischer Erzeugnisse soll entsprechend der Ausbauziele erhöht werden. Vor allem in Mensen und Kantinen sollen mehr regionale und Bio-Lebensmittel serviert werden.

Cem Özdemir, der neue Bundesminister für Ernährung und Landwirtschaft, sagt dazu:

„Bessere Verpflegung beugt Übergewicht und daraus resultierenden Erkrankungen vor. Deshalb fördern wir ausgewogenes, regionales und ökologisches Essen und setzen Impulse, um unser Ziel 30 Prozent Ökolandbau bis 2030 zu erreichen. Die DGE-Standards helfen dabei, die Qualität und Nachhaltigkeit des Essens in einer Mensa oder Kantine zu verbessern. Nun kommt es darauf an, dass sie überall in Deutschland angewendet werden.“

Mit allen Beteiligten soll die Lebensmittelverschwendung verbindlich branchenspezifisch reduziert, haftungsrechtliche Fragen geklärt und steuerrechtliche Erleichterung für Spenden ermöglicht werden. Die Koalitionäre wollen pflanzliche Alternativen stärken und setzen sich für die Zulassung von Innovationen wie alternative Proteinquellen und Fleischersatzprodukte in der EU ein.

Das Verbraucherrecht soll modernisiert werden. An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel mit hohem Zucker-, Fett- und Salzgehalt dürfe es in Zukunft bei Sendungen und Formaten für unter 14-Jährige nicht mehr geben. Zudem wollen die Koalitionäre einen EU-weiten Nutri-Score wissenschaftlich und allgemeinverständlich weiterentwickeln. Die neue Bundesregierung unterstützt die Entwicklung von Kriterien für einen ökologischen Fußabdruck. Der gesundheitliche Verbraucherschutz soll gestärkt und zu gesundheitsgefährdenden Stoffen soll geforscht werden. Die Plattform Lebensmittelwarnung.de wird praktikabler. Die neue Bundesregierung will wissenschaftlich fundierte und auf Zielgruppen abgestimmte Reduktionsziele für Zucker, Fett und Salz schaffen. Eine Zuckersteuer soll es jedoch nicht geben.

Beim Thema «Lebensmittelmarkt» setzt die neue Bundesregierung weitgehend auf Kontinuität. Sie unterstützt fairen Wettbewerb mit fairen Preisen. Sie will die kartellrechtliche Missbrauchsaufsicht und Fusionskontrolle im Bundeskartellamt stärken. Die Koalitionäre gehen gegen unfaire Handelspraktiken vor und prüfen, ob der Verkauf von Lebensmitteln unter Produktionskosten unterbunden werden kann. Der Milchmarkt steht weiter unter Beobachtung.

Verschiedene Verbände aus dem Lebensmittel- und Ernährungsbereich sehe Chancen für eine ambitionierte Ernährungspolitik. Kritische Stimmen mahnen aber, dass vieles bisher noch sehr vage und wenig konkret ist, dass verbindliche Regelungen anstelle freiwilliger Selbstverpflichtungen treten müssen. Der Bereich der Ernährungsbildung wird mit keinem Wort erwähnt.

Der Status Quo

Bereits 2020 bat Julia Klöckner die Bundesländer, die DGE-Qualitätsstandards verbindlich einzuführen. Lediglich die Bundesländer Hamburg, Berlin, Bremen, das Saarland und Mecklenburg-Vorpommern fordern, die Standards einzuhalten bzw. sich daran zu „orientieren". Viele Caterer geben an, sich nach den Standards der DGE zu richten. Im Schulbereich sind allerdings von mehr als 18.000 Ganztagsschulen nur 250 Anbieter und 334 Schulen zertifiziert. LEHMANNs zählt seit 2016 dazu.

Verpflichtungen zur Umsetzung einer Verpflegung mit Qualität fehlen in Deutschland immer noch. Einheitliche bundesweite Regelungen scheitern am Föderalismus. Immer wieder wird berichtet, wie schlecht das Essen in Kitas und Schulen ist. Aussagekräftige Studien über die wirkliche Qualität, damit zu Geschmack und Nährwerten, fehlen allerdings. Ein Blick in die europäischen Nachbarländer zeigt, dass es auch anders geht. Hier finden sich landesweite, einheitliche Vorgaben:

- Italien: Kochen nach festgeschriebenem Fett-, Salz- und Zuckeranteil
- Frankreich: seit 2001 verbindliche Richtlinien, Drei- oder Vier-Gänge-Menüs, die Pause dauert rund zwei Stunden, Softdrinks sind verboten
- Schweden und Finnland: Essen für alle Schüler kostenlos, festgelegte Vorgaben für die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel
- Portugal: das Land zahlt jeder Schule eine eigene Ernährungsassistenz
- England: jeder Caterer unterschreibt eine Erklärung, mit der er sich den Nähstoffempfehlungen des Standards for school food in England verpflichtet.

In den meisten deutschen Kitas und Schulen werden die Kinder und Jugendlichen durch Caterer verpflegt. Mit der Auswahl des Caterers fällt oder steigt die Qualität des Essens. Die Stellen werden in der Regel ausgeschrieben. Welcher Caterer eingestellt und wie hoch bezuschusst wird, hängt am Ende einzig und allein vom jeweiligen privaten oder kommunalen Träger ab. Schul- und Kitaleitungen müssen oft die Entscheidung der Träger akzeptieren. Die Träger entscheiden sich gern für den preiswertesten Caterer, um die zahlenden Eltern nicht zu verärgern. Die Qualität des Essens spielt dabei nur selten eine Rolle. Ein günstiger Caterer könnte folglich täglich Nudeln mit Tomatensoße oder Currywurst mit Pommes anbieten.

LEHMANNs übernimmt für die Ernährung der Kinder und Jugendlichen Verantwortung. Diese sollen nicht nur satt werden, sondern auch ausgewogen und lecker essen. Der Speiseplan mit seinen vielen Menülinien bietet eine breite Auswahl und viel Abwechslung. Für die Zubereitung werden nur qualitativ hochwertige Lebensmittel verwendet. Aus Gründen der Nachhaltigkeit werden Bio-Produkte und Fisch aus bestandserhaltender Fischerei eingesetzt. Die sorgfältig ausgewählten und hochwertigen Lebensmittel sind im Einkauf oft teuer. Qualität, Hygiene und guter Service in allen Bereichen haben bei LEHMANNs oberste Priorität. Dies lässt sich LEHMANNs durch die Audits der DGE, des TÜV-Rheinland und der delphi Lebensmittelsicherheit GmbH bestätigen. Im Vergleich zu einigen Mitbewerbern liegen die Abgabepreise bei LEHMANNs höher - dazu steht das Unternehmen. Abstriche in der Qualität, um durch günstige Preise Aufträge zu erhalten, wird es bei LEHMANNs nicht geben. (el)

© Irina Schmidt | stock.adobe.com

Der Verein „Mer stonn zesamme" aus Bornheim hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in Not zu helfen und dabei insbesondere Kinder und Jugendliche zu unterstützen – zum Beispiel mit Schulstarter-Sets oder Sportkleidung.

Im Juni 2021 traten in Deutschland zahlreiche Flüsse und Bäche über die Ufer und wurden zu reißenden Strömen. Der Dauerregen führte zu einer Flutkatastrophe, die vor allem in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz, dramatische Auswirkungen hatte. Viele Menschen im Ahrtal verloren alles. Häuser und Straßen fielen den Wassermassen zum Opfer, Autos wurden von den Fluten mitgerissen, die Infrastruktur wurde an manchen Orten komplett zerstört.

Welle der Solidarität

Unmittelbar nachdem das Ausmaß der Naturkatastrophe sichtbar wurde, reisten Helfer*innen dem ganzen Land in die betroffenen Gebiete und unterstützen die Menschen vor Ort, wie sie nur konnten. Auch die Gründungsmitglieder des Vereins „Mer stonn zesamme" waren damals dabei und halfen den Flutopfern. Daraufhin sei die Idee entstanden, „das private Engagement zu bündeln, um gemeinsam Größeres zu bewegen und nachhaltig Hilfe zu leisten", heißt es auf der Website des Vereins. „Schnelle und unkomplizierte Unterstützung für Menschen in der Region zu leisten und Hilfen aus der Region zu bündeln, ist das Ziel des Vereins."

Zusammenstehen, zusammenhalten, zusammen helfen

Die Mitglieder beschreiben sich als weltoffene Rheinländer, tolerant, mit Sinn für die Gemeinschaft, pragmatisch und optimistisch. Es seien zugleich Werte, nach denen sie ihr Handeln ausrichteten. Was zählt, sei der Zusammenhalt, die Solidarität für die Menschen, die materiell, finanziell oder seelisch in Not geraten sind. Jede Spende werde ausnahmslos und in vollem Umfang in der Projektarbeit eingesetzt. Möglich sei das, weil alle Mitglieder ehrenamtlich für den Verein arbeiteten. Der Vorstand trage die Nebenkosten, die durch die Vereinsarbeit entstehen. Im Mittelpunkt der Hilfsprojekte stehen notleidende Familien, vor allem Kinder und Jugendliche.

Schulranzen zum Schulstart

Ein neuer Schulranzen inklusive Mäppchen und Sportbeutel kostet in der Regel mindestens 100 Euro, oft noch mehr. Hefte, eine Trinkflasche oder eine Bastelschere sind da noch gar nicht dabei. Insgesamt kostet ein Schulstart ziemlich viel Geld. Zu viel für manche Familien. „Mer stonn zesamme" will dazu beitragen, dass alle Kinder die gleichen Startbedingungen haben. Denn Bildung entscheidet über die Zukunft der Kinder und kann ihnen einen Weg aus der Armut ebnen. Wer jedoch in der ersten Klasse schon Ausgrenzung erfährt, wird es wahrscheinlich in der Schule und im Leben schwerer haben, als andere, die ohne finanzielle Sorgen aufwachsen. Deshalb stattet der Verein Kinder aus finanziell benachteiligten Familien und geflüchtete Kinder mit Schulstarter-Sets aus. Das Pro-

jekt „Mit Hätz im Gepäck“ soll ihnen den Schulstart erleichtern. Die Sets bestehen aus einem neuen Schulranzen, einem Turnbeutel und einem Mäppchen. Bis zu den Sommerferien konnten schon mehr als 100 Schulranzen-Sets an bedürftige Kinder in Niederkassel, Bonn, Bornheim und Heimerzheim verteilt werden.

Sportkleidung für Kinder

Das Projekt „Sport für alle“ soll allen sportbegeisterten Mädchen und Jungen ermöglichen, einem Verein beizutreten und regelmäßig Sport zu treiben. Denn Sport macht nicht nur Spaß: Sich im Spiel auszupowern, die eigenen Grenzen kennenzulernen, gemeinsam Erfolge zu feiern und Teamgeist zu entwickeln, ist gut für die physische und mentale Gesundheit. Der Sport bringt Menschen zusammen und lässt neue Freundschaften entstehen. Doch Vereinssport ist nicht umsonst und schließt deshalb einige Kinder aus. Da setzt der Verein „Mer stonn zesamme“ an. Mit Spendengeldern werden die Jahresbeiträge der Sportvereine übernommen. Darüber hinaus erhalten die Kinder und Jugendlichen neue Sportkleidung, Schuhe und Sporttaschen.

LEHMANNs unterstützt „Mer stonn zesamme“

„Wir wollen, dass alle Kinder hier in der Region gut und gesund und gleichberechtigt aufwachsen können“, sagt Stefan Lehmann, Geschäftsführer der LEHMANNs Gastronomie. Deshalb setzt sich das Familienunternehmen für gesunde Ernährung ein und engagiert sich im sozialen Bereich. „Wir fördern als Partner die Arbeit von ‚Mer stonn zesamme‘, weil wir uns als regionaler Caterer dem Rheinland sehr verbunden fühlen, weil wir uns mit den gleichen Werten identifizieren und weil wir denen helfen wollen, die gerade auf die Unterstützung der Gesellschaft angewiesen sind. Ein echter Pluspunkt ist, dass die tollen Hilfsprojekte direkt bei den Kindern und ihren Familien ankommen.“ (rey)

INFO

Instagram

Website

Projekt: „Mit Hätz im Gepäck“ – Schulstarter-Sets für geflüchtete und finanziell benachteiligte Kinder

Um Kinder zu unterstützen, ihnen eine Kontaktaufnahme auf Augenhöhe zu ermöglichen und den Einstieg in die neue Schule zu erleichtern.

© candy1812 | stock.adobe.com

© LIGHTFIELD STUDIOS| stock.adobe.com

Projekt: „Sport für alle“ – Unterstützung für geflüchtete und finanziell benachteiligte Kinder

Sport im Verein bringt gemeinsame Erfolgs- und Glückserlebnisse. Wir statten die Kinder mit einer Sportausstattung aus.

© Nikolaus-Schule

„Die Qualität des Essens ist nicht zu toppen"

Die Nikolaus-Schule in Bornheim wird seit 2020 von LEHMANNs beliefert. „Unsere Kinder lieben das Essen", erzählt OGS-Leiterin Simone Schmaderer. Selbst Salate und Gemüse würden von den meisten der rund 180 Grundschulkinder gerne verspeist.

Was schätzen Sie an LEHMANNs?

Ich schätze die Qualität des Essens. Und ich schätze Cook & Chill. [Beim Cook & Chill-Verfahren werden die Speisen zunächst ganz normal zubereitet, dann schnell heruntergekühlt und erst kurz vor der Essensausgabe wieder erhitzt. So bleiben Konsistenz, Farben und Nährstoffe weitestgehend erhalten und das Essen schmeckt wie gerade eben frisch zubereitet. Anm. d. Red.] Wir hatten das große Glück, dass die Stadt zugestimmt hat, dass wir im Zuge des Trägerwechsels vor zwei Jahren auch die Küche umbauen konnten. Wir haben zwei Konvektomaten bekommen und neue Kühlschränke, damit wir das Cook & Chill-Verfahren machen können. Ich muss sagen, qualitativ ist das ein Quantensprung zum alten Caterer. Und das Essen ist auf Kinder abgestimmt. Früher gab es auch mal Auberginenauflauf oder sowas, aber das bietet LEHMANNs gar nicht an, weil es nicht das ist, was Kinder sich heute wünschen.

Wie finden Sie die Zusammenarbeit?

Die Zusammenarbeit ist perfekt. Es wird nachgefragt, wie es bei uns funktioniert. Wenn wir Fragen zur Zubereitung haben, können wir immer anrufen. Es gibt keine doofen Fragen, sie haben immer ein offenes Ohr bei LEHMANNs. Und sie sind wirklich dankbar für Rückmeldungen. Auch wenn man mal sagt: Das essen die Kinder nicht so gerne oder die Sauce ist zu dünn, das klappt nicht so gut. Da läuft man nicht vor geschlossene Türen, sondern sie kümmern sich darum. Es ist wirklich so, dass die Meinung zählt und dass Nachfragen beantwortet werden.

Wie sorgen Sie an Ihrer Schule für eine gute Atmosphäre, so dass die Kinder gerne zum Essen kommen?

Wir haben drei Essensräume und fünf Gruppen. Und bis jetzt war es so, dass die Kinder nur in festen Zeitfenstern und in ihrem Gruppenverband essen gehen durften. Ab dem neuen Schuljahr haben die Kinder eine freiere Wahl. Sie haben dann nicht mehr den Zeitdruck beim Essen. Wir hoffen, dass das den Kindern ein bisschen mehr Ruhe bringt, wenn sie selber entscheiden dürfen, wann sie zum Essen gehen und mit wem sie sich an den Tisch setzen.

Welches Essen kommt bei den Kindern denn am besten an?

Die Chicken Nuggets und die Kartoffelrösti mögen sie sehr. Aber Salat tatsächlich auch, besonders gern den Schwedensalat. Dann gibt es Gerichte wie Sloppy Joe, ein Hackfleischtopf mit Fladenbrot und Mais. Das lieben die Kinder. Und wir bestellen mittlerweile einmal die Woche Suppe, weil die Kinder die so gerne essen, sei es Blumenkohlcremesuppe, Kartoffelsuppe, Tomatensuppe oder Frühlingssuppe. Auch Rotkohl und Spinat kommen bei den Kindern super an. Wir sind manchmal selber überrascht. Wir schauen einfach, so vielfältig wie möglich zu bestellen. Es gibt zweimal die Woche Fleisch und einmal Fisch. Aber wenn es schöne vegetarische Gerichte gibt, dann finde ich es auch absolut berechtigt, dass man an drei Tagen vegetarisch isst.

Vielen Dank für das Gespräch!

© Nikolaus-Schule

© Nikolaus-Schule

INFO

Nikolaus-Schule Bornheim Waldorf:

Kolumne

„Essen im Schulalltag“

Liebe Leser,
das Thema Essen der Kinder begleitet uns Eltern von Anfang an und hat im Alltag einen sehr hohen Stellenwert! Gefühlt haben die Kinder doch immer Hunger – auch wenn man sie aus der Kita oder Schule abholt und es dort gerade nochmal einen Snack gab.

Das ist ganz normal, denn Kinder brauchen mehrere kleine Mahlzeiten am Tag. Sie haben geringere Energiespeicher als wir Erwachsenen, die sich durch Spielen, Lernen und Wachstum auch schneller leeren. Sie benötigen reichlich Energie durch Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe im Essen und Trinken.

Hierbei können wir die Kinder unterstützen und das ist gar nicht so kompliziert, wie viele denken. Wichtig ist – wie so oft – den Kindern ein gutes Vorbild zu sein. Denn sie kopieren unser Verhalten auch in Bezug auf Essgewohnheiten und orientieren sich an unserem Essverhalten. Ein abwechslungsreicher Speiseplan und ausreichend Bewegung legen somit frühzeitig den Grundstein für eine bewusste und ausgewogene Lebensweise.

Außerdem hilft es, die Kinder teilhaben zu lassen, denn es macht ihnen meistens Spaß gemeinsam einzukaufen, zu kochen oder kleinere Snacks vorzubereiten. So entwickeln sie Freude am Essen!

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und sollte daher besonders nahrhaft und gesund sein. Auch im Schlaf werden die Energiespeicher geleert und müssen morgens wieder aufgefüllt werden. Da nicht jedes Kind gerne frühstückt, ist die Pausenverpflegung umso wichtiger. Und dazu sollte man natürlich nicht vergessen ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser, mitzugeben. Ich versuche den Inhalt der Pausendosen meiner Jungs neben dem klassischen Brot gerne mit einer bunten Auswahl an Rohkost und Obst oder auch mit wechselnden Nüssen und Trockenfrüchten abwechslungsreicher und damit attraktiver zu machen.

Denn die richtige Ernährung lädt leere Akkus wieder auf und fördert die Entwicklung, die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie stärkt die Immunabwehr!

Während des Tages, wenn die Kinder eine Gemeinschaftseinrichtung besuchen, ist es dann nicht immer ganz so einfach, Einfluss zu nehmen. Oft werden sie auch durch das Spielen abgelenkt und so ist es wichtig, wenn es in den Einrichtungen ermöglicht wird, dass die Kinder für die Essenszeiten festen Routinen nachgehen können.

Wenn sie dann noch mit leckerem Essen versorgt sind, macht es vieles einfacher und man kann sich manche Sorgen ersparen! Für den Fall das Essen in der Kita oder Schule den Kindern gut schmeckt, erleichtert das ungemein. So reicht es am Abend dann auch aus, falls es mal nur Brote gibt. Auch wenn man gerne abends warm isst und noch überlegt, was man kochen soll, hilft ein Blick in die LEHMANNs App und so lässt sich vermeiden, dass die Kinder zum Beispiel 2x am Tag Spaghetti Bolognese essen würden. Denn hier erfährt man unter anderem alles Wissenswerte über den Speiseplan in der Einrichtung (Auswahl, Allergene etc.) und sollten die Kinder einmal von einem Menü schwärmen, kann man ja auch zu Hause mal etwas Neues ausprobieren und wird vielleicht sogar in der Rubrik „Rezepte“ fündig.

Viel Spaß beim Stöbern in der App
wünscht Ihnen

Ihre Cathrin

© deniskomarov | stock.adobe.com

JUUT INFORMIERT

LEHMANNs feiert Sommerfest und 17. Firmengeburtstag

Nach coronabedingter dreijähriger Pause feierten am 12. Juni 2022 die Geschäftsführer Günther und Stefan Lehmann mit fast 200 Gästen ihr Sommerfest in entspannter Atmosphäre im Herrenhaus Buchholz in Alfter. Eingeladen waren alle Mitarbeiter*innen mit ihren Familien und Freunden. Bei strahlendem Sonnenschein und guter Laune wurde auf das 17-jährige Bestehen des Unternehmens angestoßen. Viele nutzten die Gelegenheit abseits vom Berufsalltag Gespräche zu führen und Spaß zu haben. Zur Unterhaltung der Großen war der aus dem Karneval bekannt Büttenredner Martin Schopps geladen. Mit seiner humorvollen Rede brachte er die Zuhörer*innen zum Mitsingen und Lachen. Froh gestimmt, konnte jede*r an zwei Quizrunden mit Fragen zum Unternehmen teilnehmen. Zu gewinnen: ein Luftkissensofa. Für die Unterhaltung der Kinder war ebenfalls gesorgt. Es gab eine Hüpfburg, Kinderschminken, einen Malwettbewerb und wer sich austoben wollte, konnte dies auf der Spielwiese tun. Selbstverständlich kam auch das Essen nicht zu kurz: neben Frittenvariationen von „Onkel Fritts“ aus Bornheim, der mit einem Foodtruck angereist war, gab es frisches Fleisch vom Grill, Salate, Kuchen und – wohltuend bei den hohen Temperaturen - Eis. Einheitliches Urteil: Nach so langer Zeit mit Corona eine gelungene und schöne Feier. Der Dank geht an das Organisationsteam und das Team vom Herrenhaus Buchholz.

Nächste Ausgabe:
März 2023

Termine

20. September 2022
Weltkindertag

19. – 23. Oktober 2022 – Frankfurt
Frankfurter Buchmesse

22. – 23. Oktober 2022 – Köln
VeggieWorld Köln
Die Messe für den veganen Lebensstil

10. – 12. November 2022 – Düsseldorf
Deutscher Schulleiterkongress

16. November 2022 – Nordrhein-Westfalen
Tag der Schulverpflegung 2022
Digitale Fachtagung - Online-Veranstaltung:
„Mehr veggie: Einfach machen“

20. – 29. Januar 2023 – Berlin
Internationale Grüne Woche

14. – 17. Februar 2023 – Nürnberg
BIOFACH und VIVANESS
Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel

07. März 2023
Tag der gesunden Ernährung
Thema Herz-Kreislauf-Erkrankungen

10. – 14. März 2023 – Hamburg
INTERNORGA
Internationale Fachmesse für Gastronomie/Hotellerie

21. – 22. März 2023 – Düsseldorf
Deutscher Kitaleitungskongress

Änderungen vorbehalten

LEHMANNs AUF SOCIAL MEDIA:

WIR MACHEN NICHT NUR PÄNZ ZU FANS

facebook

Instagram

NEUIGKEITEN, PRODUKTE DER WOCHE, INTERVIEWS, BEHIND THE SCENES, REZEPTE, ERNÄHRUNGSTIPPS UVM.

HOLEN SIE SICH DIE LEHMANNs-APP

UND SIE WISSEN WAS ES ZU ESSEN GIBT!

SO GEHT´S

- Laden Sie die LEHMANNs-APP direkt aus dem App-Store/ Google Play Store oder nutzen Sie unseren QR-Code
- Pin-Code eingeben und Einrichtung freischalten
- Seien Sie immer bestens informiert!