Juute KINDER VERPFLEGUNG

Infos rund um eine gute Verpflegung von Kindern und Jugendlichen

LEHMANNS
Sie werden uns mögen.

Liebe Leserinnen und Leser,
wir müssen über Geld reden, denn die aktuelle Inflationsrate sowie steigende Energie-, Rohstoff- und Lebensmittelpreise belasten Privathaushalte und gehen auch an uns als Familienbetrieb nicht spurlos vorüber. Als Schul- und Kitacaterer stehen wir vor der besonderen Herausforderung, dass wir an langfristige Verträge gebunden sind. Dies ermöglichte in der Vergangenheit zwar eine gewisse Planungssicherheit auf beiden Seiten, doch die aktuelle Situation lässt es nicht zu, weiter als ein paar Wochen in die Zukunft zu blicken. Nachdem wir unsere Essenspreise über einen langen Zeitraum stabil halten konnten, mussten wir nun in zwei aufeinanderfolgenden Jahren die Preise anheben. Wir sparen, wo wir können, aber nicht an der Qualität unseres Essens. Durch Wachstum und kontinuierliche Verbesserung aller betriebsinternen Prozesse ist es uns gelungen, einen großen Teil der explodierenden Kosten in allen Bereichen aufzufangen, sodass sich die aktuelle Anpassung in einem kleineren Rahmen bewegt. In dieser Ausgabe möchten wir ein besonderes Augenmerk auf die Preisentwicklung in der Kinder- und Schulverpflegung legen.

Eine weitere Herausforderung, die uns in den letzten Monaten beschäftigt hat, war die Erneuerung der TÜV-Zertifizierung. Wir sind sehr stolz darauf, sie nun abermals mit Bravour bestanden zu haben. Auch unser neuer Claim „Sie werden uns mögen“ wurde von unseren Kunden und Partnern sehr gut aufgenommen. Er bringt zum Ausdruck, was uns besonders wichtig ist: eine vertrauensvolle Zusammenarbeit auf Augenhöhe, Zuverlässigkeit und natürlich gesundes und leckeres Essen. Darüber hinaus setzen wir uns aktiv für Nachhaltigkeit und gegen Lebensmittelverschwendung ein. Denn in Deutschland werden immer noch viel zu viele Lebensmittel weggeworfen. Die gute Nachricht: Wir können alle gemeinsam dazu beitragen, Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Einige praktische Tipps finden Sie im Magazin.

Vor allem Obst und Gemüse landet statistisch gesehen am häufigsten im Abfalleimer. Das ist jammerschade, denn gerade frische Produkte sind reich an Vitaminen und Nährstoffen. Sie sind klimafreundlich, weil sie oft aus der Region kommen, und lassen sich vielseitig in der Küche einsetzen. Der Salat ist dafür ein gutes Beispiel – und der schmeckt sogar den meisten Kindern, wenn er nicht zu bitter ist. In der Rubrik „Unsere Lebensmittel“ erfahren Sie, welche Sorten es hierzulande gibt und warum er auf keinem Speiseplan fehlen darf.

Günther Lehmann Stefan Lehmann
Geschäftsführung LEHMANNs

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: Mario Klenner
Bilder: LEHMANNs, Adobe Stock
Druck: DCM Druck Center Meckenheim **Auflage:** 6000

Seite 4–5 Aktuelles bei LEHMANNs

Seite 8–9 Karriere – Marketingabteilung

Seite 12 Juute Orte

Seite 23–24 Juute Sache

Inhalt

AKTUELLES BEI LEHMANNS 4
Preisentwicklung

Claimeinführung
(Marketingmaßnahmen, O-Töne)

Re-Zertifizierung TÜV

KARRIERE 8
Marketing, Interview Marc Neubauer

JUUT ERKLÄRT 10
Planetery Diet und Plant-Based-Food

JUUTE ORTE 12
Bilderbuchmuseum Troisdorf

LEHKIS JUUTE KINDERWELT 13
Spiel & Spaß für unsere Kleinen!

JUUTE KUNDEN 17
KGS Schlossbachschule

UNSERE LEBENSMITTEL 18
Salat

UNSERE LIEFERANTEN 20
Salatlieferant

KINDERVERPFLEGUNG IN DEUTSCHLAND 21
Lebensmittelverschwendung

10 Jahre United Against Waste

JUUTE SACHE 23
Ich kann kochen (Sarah Wiener)

Praxisbeispiel Kita
Wilfried-Hatzfeld-Straße

JUUT GEDACHT 25
„Wie geht es Familien in verrückten Zeiten?“

JUUT INFORMIERT 26
Trägerschulung

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

„Die steigenden Kosten dürfen nicht auf dem Rücken der Kinder ausgetragen werden"

Alle vier bis sechs Jahre passte die LEHMANNs Gastronomie in der Vergangenheit die Preise für das Catering an: Nun wurden in zwei aufeinanderfolgenden Sommern Erhöhungen kommuniziert. Gründer und Geschäftsführer Stefan Lehmann erklärt, wie es dazu kommt und wieso eine Preissteigerung unvermeidbar ist.

Die aktuelle Inflationsrate ist für uns alle im Supermarkt sichtbar: Die Preise für Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln und Reis stiegen allein zwischen März und Oktober 2022 um 13,7 % beziehungsweise 22,5 % an. Geflügel wurde um 30,2 % erhöht. Bei Speisefetten und -ölen sowie Butter beträgt die Preissteigerung sogar ganze 46 % beziehungsweise 54,8 %. „Der Supermarktpreis für eine Packung Butter liegt aktuell bei ca. 2,30 €. Wer Bio-Butter möchte, zahlt schnell rund 3,50 €. Wie soll das weitergehen?", fragt sich Stefan Lehmann, Gründer und Geschäftsführer der LEHMANNs Gastronomie.

Nicht nur Privatpersonen leiden unter den erhöhten Preis, auch Unternehmen sind von den rasant steigenden Kosten betroffen. Stefan Lehmann fährt fort: „Die Lebensmittel- und Rohstoffpreise steigen monatlich in Sphären, die wir alle nicht kannten." Zusätzlich belasten die Gas- und Strompreise Privathaushalte wie Unternehmen und erschweren es täglich, den Betrieb aufrecht zu erhalten und rentabel zu wirtschaften.

Langfristige Planung unmöglich

Die Cateringbranche für Schulen und Kitas steht hierbei vor einer besonderen Herausforderung. Während beispielsweise eine Bäckerei den Preis für ihre Brötchen von einem Tag auf den anderen anheben kann, sind die Caterer an langfristige Verträge mit den Trägern gebunden. Das ermöglichte beiden Seiten in der Vergangenheit eine gewisse Planungssicherheit, doch die aktuelle Situation macht es unmöglich, weiter als ein paar Wochen in die Zukunft zu blicken. „Als wir im Oktober 2021 mit den Trägern der Schulen und Kitas über die Preiserhöhungen für Sommer 2022 sprachen, gab es noch keinen Krieg in der Ukraine. Niemand wusste, was da auf uns zukommt und welche wirtschaftlichen Konsequenzen die neue Lage mit sich bringt. Somit konnten wir die tatsächlichen Preissteigerungen in den Verhandlungen nicht abbilden", erklärt Stefan Lehmann.

Ebenso wie die Bäckereien können auch die Lieferanten, mit denen LEHMANNs zusammenarbeitet, ihre Preise kurzfristig erhöhen. Für lange Zeit war das nicht so, da LEHMANNs mit einigen Lieferanten bereits seit vielen Jahren zusammenarbeitet. Eine Partnerschaft, die sich lohnt: Dank der langfristigen Verträge hatten die

Preissteigerungen aus den letzten Jahren nur wenig Einfluss auf LEHMANNs. Geringere Erhöhung fing das Unternehmen selbst auf, sodass lange keine Preiserhöhungen an die Träger der Kitas und Schulen weitergegeben werden mussten, die diese wiederum auf die Eltern umlegen. So konnte LEHMANNs die gewohnten Preise beispielsweise auch während der Coronakrise in großen Teilen aufrechterhalten.

Nicht auf Kosten der Kinder

Nun sieht die Situation leider anders aus: Die langfristigen Verträge laufen aus und die Lieferanten sind nicht bereit, sich auf neue Konditionen für einen längeren Zeitraum einzulassen. Stattdessen halten sie sich kurzfristige Preisänderungen vor – eine Option, die Cateringunternehmen bei den Verhandlungen mit Trägern nicht haben.

„Wir sind gezwungen unsere Preise erneut anzupassen, um eine vernünftige Verpflegung der Kinder zu gewährleisten", so Stefan Lehmann. Dennoch tut das Bonner Cateringunternehmen alles, um die Preise so gering wie möglich zu halten. Während viele Mitbewerber die Preise um einen Euro angehoben haben, bewegen die aktuellen Preisanpassungen der LEHMANNs Gastronomie sich in einem deutlich kleineren Rahmen. „Uns ist absolut bewusst, dass das für viele Familien bereits eine immense Mehrbelastung ist. Doch wenn wir die hohe Qualität der Speisen aufrechterhalten wollen, ist es unvermeidlich: Es darf einfach nicht die Lösung sein, die steigenden Kosten auf dem Rücken der Kinder auszutragen."

Beste Qualität für eine gesunde Kindheit

Schon seit der Gründung 2005 legt die LEHMANNs Gastronomie höchsten Wert auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Denn sie bildet die Basis für eine gesunde Entwicklung der Kinder und ermöglicht es ihnen, ihren Schul- oder Kitaalltag unbeschwert und voller Energie zu genießen. Aus diesem Grund setzt das Cateringunternehmen ausschließlich auf hochwertige Rohstoffe, Markenprodukte ausgewählter Hersteller und betreibt eine eigene Manufaktur, um das allergenfreie Essen für die Sonderkostformen herzustellen.

Die Speisepläne werden von hauseigenen Ökotropholog*innen geplant: Das sind Ernährungswissenschaftler*innen, die genau wissen, worauf es bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen ankommt. Ausgebildete Köch*innen bereiten die Speisen täglich frisch in den Küchen auf dem Firmengelände in Bonn-Dransdorf zu, wobei das moderne Kochverfahren Cook & Chill zum Einsatz kommt. Hierbei wird der Garprozess je nach Gericht bei 80 bis 90 % der Garung unterbrochen und in speziellen Schnellkühlern auf 3°C heruntergekühlt. Bei dem Verfahren bleiben Geschmack, Farbe und Nährstoffe der Lebensmittel erhalten. „Cook & Chill hat nichts mit herkömmlicher Tiefkühlkost gemeinsam. Die Qualität der Gerichte ist mit frisch zubereiten Speisen vergleichbar und kann auch bei hohen Entfernungen, Transport- und Warmhaltezeiten aufrechterhalten werden", erklärt Stefan Lehmann. Zuletzt ist auch das flexible Baukastensystem der LEHMANNs Gastronomie ein Alleinstellungsmerkmal für das Unternehmen, der aber einen hohen Mehrwert bietet: Alle Kitas und Schulen wählen die Komponenten der Gerichte wöchentlich selbst aus und servieren genau das, was bei den Kindern in ihrer Einrichtung am besten ankommt.

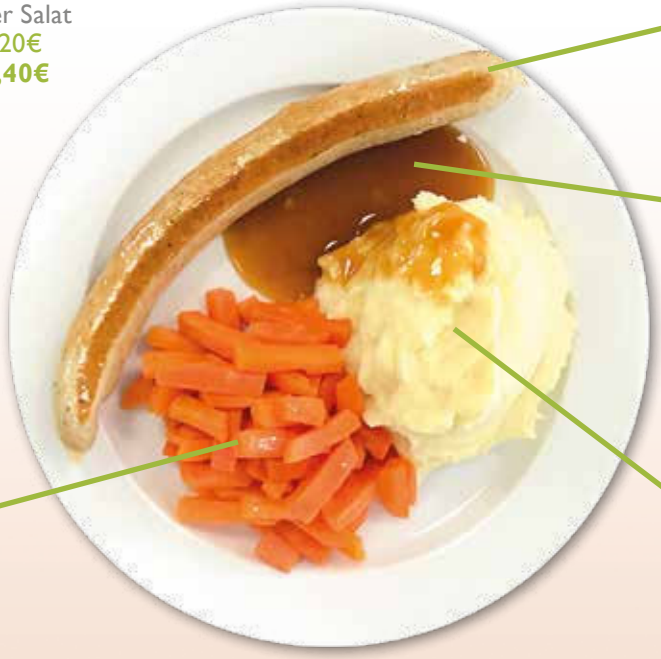
Die richtige Balance finden

Sicherlich gibt es Anbieter auf dem Markt, die durch weniger hochwertige Rohstoffe und Lebensmittel oder eine kleinere Auswahl an Speisen, preislich günstiger sind. Doch in diesen Wettkampf will die LEHMANNs Gastronomie auch unter den aktuellen Bedingungen nicht einsteigen: „Unser Ziel ist es, der beste Caterer in Köln-Bonn zu sein und das ist auch die Wahrnehmung, die viele Kund*innen uns widerspiegeln. Gerade in herausfordernden Zeiten wie diesen macht uns das sehr stolz und treibt uns immer weiter an, auch in Zukunft die richtige Balance zwischen Kosten und Qualität zu finden." (cm)

Beispiele Kostenentwicklung Wareneinsatz

Gemischter Salat
2021: 0,20€
2023: 0,40€

Joghurtdressing
2021: 0,10€
2023: 0,14€



Bratwurst
2021: 0,50€
2023: 0,65€

Bratensoße
2021: 0,10€
2023: 0,16€

Möhrengemüse
2021: 0,15€
2023: 0,19€

Kartoffelpüree
2021: 0,35€
2023: 0,44€

Neuer Claim – Neues Leitbild

Seit Sommer 2022 gibt es bei LEHMANNs einen neuen Claim. „Aus Leidenschaft zum Essen" wurde zu „Sie werden uns mögen."

Unser neuer Claim ist nun schon eine Weile auf den Weg gebracht – klingt bereits viel vertrauter im Ohr. Der anfänglichen „Erprobungsphase" haben wir mit viel Spannung entgegengefiebert. Werden unsere Mitarbeiter*innen, Kunden*innen, Partner*innen und die Kinder den neuen Claim ebenso gut auffassen, wie wir selbst? Heute können wir diese Frage ganz klar mit „JA" beantworten.

Während der Brainstorming-Phase wurde schnell klar: doppeldeutig sollte der neue Claim sein. Und das ist uns recht gut gelungen, denn „Sie werden uns mögen." macht es allen leicht zu erklären, worauf es bei uns ankommt. In der LEHMANNs-Familie spielt das persönliche Miteinander und ein herausragender Kundenservice eine große Rolle. Für unsere Kunden*innen und Partner*innen erfüllen wir die Wünsche gerne über das „normale" Angebot hinaus. Richtig gutes, gesundes Essen, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort gekoppelt mit einem Kundenservice, der für alle großen und kleinen Fragen ein offenes Ohr hat und mit Rat und Tat zur Seite steht, um nur ein Bespiel zu nennen. Und diese Wertschätzung zeigt sich in unserem Alltag, wenn die Fahrer*innen auf einen Kaffee eingeladen werden oder die Kinder Geschenke für LEHKis Geburtstag basteln.

Auch die Kundenzufriedenheitsumfrage zeigt es deutlich: die Nähe zu unseren Kunden wird geschätzt – nicht umsonst wird unser Kundenservice in der Umfrage Jahr für Jahr am höchsten bewertet.

Worauf es in der LEHMANNs-Familie ankommt verdeutlicht der noch junge Claim auch neuen Mitarbeiter*innen. Wir legen Wert darauf, dass sich alle Mitarbeiter*innen bei uns wohlfühlen und unsere Leidenschaft teilen. Denn dies legt den Grundstein dafür, jeden Tag aufs Neue unser Versprechen gegenüber unseren Kunden zu halten: Uns und unser Essen zu mögen. (rs)

© exzoais/stock.adobe.com

Ricarda Daube
Verwaltungsassistentin

„Ich denke, dass der Claim sehr gut zu uns passt.

Würden Kunden*innen, Lieferanten oder auch Bewerber*innen „hinter die Kulissen" schauen, können Sie gar nicht anders, als uns zu mögen. Wir sind ein Team das sympathisch ist und wir geben immer 100%, um die Ansprüche unserer Bestands- sowie Neukunden jeden Tag aufs Neue zu erfüllen."

Sarah Pudimat
stellv. Leitung coolinary
Schulverpflegung

„Sie werden uns mögen", ein Claim der in erster Linie etwas sehr Positives ausstrahlt und auch eine ganz klare Message äußert!

Nach vier Monaten im Unternehmen kann ich sagen, dass der Claim sehr gut zu LEHMANNs und der Unternehmensphilosophie passt, da hier ein jeder herzlich willkommen ist und alle Kollegen*innen, sei es Verwaltung, Küche, Logistik, Marketing, Lager, Fahrer und noch so viele mehr durchweg freundlich, hilfsbereit und zugewandt sind.

Und auch auf das leckere Essen passt der Claim hervorragend!

Denn gutes Essen, das mag doch jeder, oder?"

© nmann77/stock.adobe.com

TÜV Rheinland Re-Zertifizierung erneut bestanden.

Ende Oktober besuchte die Auditorin Sonja Kretschmar vom TÜV Rheinland die LEHMANNs Gastronomie GmbH. Der Grund: die Re-Zertifizierung des kompletten Unternehmens in den beiden Bereichen „Ausgezeichnete Gemeinschaftsverpflegung“ und dem Zusatzmodul Nachhaltigkeit stand an. Um das Ergebnis vorwegzunehmen, LEHMANNs hat den großartigen Erfolg aus dem Jahr 2019 wiederholen können. Beide Zertifizierungen wurden erneut mit den Bestnoten Premium bestanden. Damit wurde die permanent tolle Teamleistung aller Mitarbeiter*innen in allen Abteilungen über die letzten Jahre hinweg bestätigt und belohnt.

Frau Kretschmar lobte die Ordnung und Sauberkeit in allen Bereichen des Unternehmens. Beeindruckt war sie vom Umgang mit den Kundenreklamationen, die detailliert erfasst und ausgewertet werden, um dann entsprechende Verbesserungen abzuleiten. Beim täglichen Treffen aller Führungskräfte werden die aktuellen Kundenrückmeldungen besprochen. Die eigene Herstellung von Saucen aus einem Jusansatz aus Knochen hat sie bisher in keiner so großen Küche, die im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung kocht, vorgefunden. Sie weiß den enormen Aufwand, um eine frisch gekochte, gut schmeckende Sauce anbieten zu können, zu schätzen. Im Bereich der Nachhaltigkeit hob sie die Photovoltaikanlage auf beiden Dächern sowie die Elektro-Ladestationen und -Dienstfahrzeuge hervor.

Was bedeutet eine Re-Zertifizierung beim TÜV Rheinland?

Im Grunde entspricht die alle drei Jahre durchgeführte Re-Zertifizierung im Umfang und Ablauf einer Erstzertifizierung. Eine Checkliste mit 350 Prüfkriterien wird abgefragt und muss belegt werden. Im Audit vor Ort nimmt die Auditorin die gesamte Prozesskette, von der Verarbeitung bis hin zur Aus- und Weitergabe der Speisen unter die Lupe. Das Einkaufsverhalten, die Warenannahme und die Lagerorganisation wurden inklusive der mitgeltenden Unterlagen überprüft. Die Schulungen der Mitarbeiter und die Bereiche Hygiene, Lebensmittelqualität, Reklamationsmanagement, Service, Ökologie, Sicherheit und Arbeitsschutz wurden berücksichtigt. Maßgeblich bleibt dabei die Qualität des Essens, die hygienisch, optisch und sensorisch im Detail unter die Lupe genommen wird. Bei der Verkostung schnitten die geprüften Komponenten, deren Aussehen, Geschmack und Konsistenz bewertet wurden, mit dem Ergebnis „Ausgezeichnet“ ab. Das Modul Nachhaltigkeit, das aus den vier Säulen Ökologie, Ökonomie, Soziales und Gesundheit besteht, wurde in jedem Bereich mitgeprüft.

TÜVRheinland® ZERTIFIZIERT
Ausgezeichnete Gemeinschafts-gastronomie
www.tuv.com
ID 9000003406

Die TÜV-Zertifizierung „Ausgezeichnete Gemeinschaftsverpflegung“

Der TÜV Rheinland und die Hochschule Niederrhein haben die Zertifizierung „Ausgezeichnete Gemeinschaftsgastronomie“ entwickelt. Basis für die Zertifizierung der Gemeinschaftsgastronomie ist ein Konzept, das der Fachbereich Oecotrophologie der Hochschule Niederrhein in Mönchengladbach entwickelt hat. Ursprünglich führte die Hochschule Niederrhein die Zertifizierung selbst durch. Die LEHMANNs Gastronomie GmbH war eines der ersten Unternehmen, das bei der Zertifizierung der Hochschule Niederrhein mit der Bestnote „drei Kochmützen“ prämiert wurde. Diese Zertifizierung wurde weiterentwickelt und wird seit einigen Jahren vom TÜV Rheinland umgesetzt. Die Betriebe können die drei Leistungsstufen Basic, Medium und Premium erreichen. Das Zertifikat hat eine Gültigkeit von drei Jahren, danach steht eine Re-Zertifizierung an.

2019 war LEHMANNs eines der ersten Unternehmen überhaupt in Deutschland, das für die beiden Zertifizierungen „Ausgezeichnete Gemeinschaftsverpflegung“ mit dem Modul Nachhaltigkeit mit der Bewertung „Premium“ ausgezeichnet wurde. (el)

INTERVIEW MARKETINGABTEILUNG

Marketing im Allgemeinen

Marketing sind alle Anstrengungen, die ein Unternehmen unternimmt, um seine Produkte und/oder Dienstleistungen erfolgreich auf dem Markt abzusetzen. Marketing generiert Aufmerksamkeit für die Produkte und Dienstleistungen eines Unternehmens und weckt das Interesse bei der Zielgruppe. Dabei geht es nicht ausschließlich um reine Werbung, sondern auch darum, positive Assoziationen zur Marke aufzubauen und Kundenbeziehungen sowie die Kundenzufriedenheit zu verbessern. Die Zielgruppe/n sind zu definieren und deren Ansprüche, Anforderungen und Bedürfnisse zu erfüllen. Jedes Unternehmen muss aktiv am Markt für sich werben, um wahrgenommen zu werden. Daher ist Marketing für jedes Unternehmen relevant und kein Luxus, den sich nur große Konzerne leisten sollten. Gutes Marketing ist eine Kombination aus Strategie und Umsetzung. Marketing bedeutet auch, das eigene Unternehmen so auszurichten, dass die Erwartungen der Kunden erfüllt werden. Es kann verschiedene Elemente wie Branding, soziale Medien, virales Marketing und Werbung enthalten.

Die Marketingabteilung bei LEHMANNs

LEHMANNs hat als mittelständiges Unternehmen eine eigene Marketingabteilung mit zwei Mitarbeitern. Beide Mitarbeiter sind gelernte Mediengestalter Digital und Print, die durch Berufserfahrung in unterschiedlichen Unternehmen ihre Kenntnisse vertieft und erweitert haben. Die Hauptaufgabe der LEHMANNs-Marketingabteilung besteht in der adressatengerechten Kommunikation mit den Kunden. Die Marketingabteilung versteht sich als Botschafter von Informationen und Neuerungen an die Kunden. Durch Rückmeldungen der Kunden an die Marketingmitarbeiter gelangen wiederum Informationen ins Unternehmen, die mit den entsprechenden Führungskräften und der Geschäftsführung besprochen werden.

In der Marketingabteilung werden alle Printmedien wie Flyer, Plakate, Kundenordner etc. erstellt. Auch die hauseigene Zeitschrift „Juute Kinderverpflegung“ wird von den beiden Mitarbeitern gelayoutet und im Druckvorgang überwacht. Das LEHKi-Maskottchen wurde ebenfalls in der Abteilung entwickelt. Aus einem Gesicht in einem Logo entstand im ersten Schritt eine gezeichnete Figur, die dann Vorlage für die Stoffpuppe und ein Kostüm zum Reinschlüpfen wurde. Die gezeichnete Figur wird heute als Ausmalbild oder Icon für die Speisepläne immer wieder gerne verwendet. In den Zuständigkeitsbereich der Abteilung fallen die Aktualisierungen und Betreuung der LEHMANNs-App, der Internetseiten, des Bestellsystems MyFoodOrder und der Social Media-Plattformen. Von einer Idee bis zum konkreten Konzept wurden die Marken „Mein Mittagstisch“ und „LEHKis Kindergeburtstag“ aufgebaut. Dazu wurden beispielsweise Logos, Medien, Deko-Material, Anzeigen und Einladungen begleitend entworfen und hergestellt. Auch am Dreh des Imagefilms waren die Mitarbeiter maßgeblich beteiligt. Die Präsentation des Imagefilms in einem eigens dafür angemieteten Kinosaal bleibt wohl unvergessen. Die letzte große Kampagne für die Marketingabteilung war die Claimentwicklung und -umsetzung „Sie werden uns mögen“. Sowohl an der Findungsphase des neuen Claims wie auch an der Kommunikation in Richtung Kunden, unter anderem durch entsprechendes Werbematerial (Taschen, Tassen), sind die Marketingmitarbeiter beteiligt. Wir haben den Leiter der Marketingabteilung, Herrn Marc Neubauer, interviewt.

Herr Neubauer, Sie sind gelernter Mediengestalter Digital und Print. Wollten Sie schon immer Mediengestalter werden?

Als Kind habe ich gerne gemalt und ich war schon immer kreativ. Ich habe sehr früh einen eigenen PC mit Programmen zur Bildbearbeitung besessen. Beispielsweise habe ich mit Adobe Photoshop und Microsoft Paint experimentiert. Später kamen dann 3D-Entwicklungen hinzu. Für mich stand sehr früh fest, dass ich irgendwas im Bereich der Mediengestaltung machen wollte.

Wo haben Sie die Ausbildung gemacht und welche beruflichen Stationen haben Sie durchlaufen bis Sie zu LEHMANNs kamen?

Ich habe an der Glasfachschule in Rheinbach die Ausbildung zum Gestaltungstechnischen Assistenten abgeschlossen. Dort habe ich auch mein Abitur gemacht. Mit dem Abschluss sollte ich ähnlich gut qualifiziert sein wie mit der Ausbildung zum Mediengestalter. Bei der Jobsuche wurde ich dann eines Besseren belehrt. Also habe ich zusätzlich die Ausbildung zum Mediengestalter Digital und Print durchlaufen. Gelernt habe ich in einer kleinen Internetagentur in Bonn. Logischerweise lag der Schwerpunkt auf Digital und weniger auf Print. Danach habe ich in einer Webdesign-Agentur gearbeitet. Um auch fundierte Kennt-

nisse im Druckbereich zu erlangen, habe ich beruflich gewechselt. Ich habe in zwei verschiedenen Druckereien gearbeitet. Die eine war auf den Offset-Druck spezialisiert, die andere auf Digitaldruck. Dank der verschiedenen Ausbildungsstellen und Anstellungen in sehr unterschiedlichen Unternehmen habe ich mir ein solides Wissen in allen Bereichen des Berufs angeeignet.

Wie sind Sie zu LEHMANNs gekommen?

Ich kenne die Mitarbeiterin, die bei LEHMANNs für die Mediengestaltung arbeitete. Wir haben gemeinsam in einer der Druckereien gearbeitet. Als die Mitarbeiterin schwanger wurde, wurde bei LEHMANNs ein*e Nachfolger*in für ihren Posten gesucht. Da hat sie an mich gedacht und mich angerufen. Nach dem gut gelaufenen Vorstellungsgespräch habe ich die Stelle gerne angetreten. Inzwischen arbeite ich über fünf Jahre für LEHMANNs.

Was fasziniert Sie an Ihrer Tätigkeit bei LEHMANNs?

Im Unternehmen werden die Mitarbeiter mit ihren Anliegen wahr- und ernstgenommen, das kenne ich in diesem Ausmaß aus keiner meiner bisherigen Anstellungen. Ich schätze das gute Miteinander unter den Kollegen*innen und auch in Richtung Geschäftsführung. Mit vielen Kollegen*innen pflege ich inzwischen private Freundschaften. Ich sehe LEHMANNs als modernes Unternehmen, dass immer wieder versucht, den Mitarbeiter*innen gute, an ihre Bedürfnisse angepasste Arbeitsplätze zu ermöglichen. Hierunter fällt beispielswiese auch die Möglichkeit, mobil zu Hause zu arbeiten. Wer im Unternehmen mitzieht, hat die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln und auch die Karriereleiter zu erklimmen.

So konnte ich mir beispielsweise durch meine zuverlässige, eigenverantwortliche Arbeitsweise, gute Leistungen und Einsatzbereitschaft den Respekt und das Vertrauen der Geschäftsführung wie auch der Kollegen*innen erwerben. Als Zeichen der Wertschätzung habe ich von der Geschäftsführung immer wieder Chancen erhalten, im Unternehmen aufzusteigen. Ich finde großartig, wie LEHMANNs einem jungen Mitarbeiter die Gelegenheit bietet, sich weiterzuentwickeln und auch große Verantwortung zu übernehmen. So bin ich als „einfacher“ Mediengestalter im Unternehmen gestartet, habe nur die Vorgaben medial umgesetzt. Dann habe ich zunehmend Aufgaben aus dem Bereich Marketing übernommen. Inzwischen sind wir eine kleine, gut funktionierende eigene Abteilung, auf die ich sehr stolz bin. Ich sehe mich als Kümmerer der Abteilung Marketing und bin in die Aufgabe als Führungskraft reingewachsen. Inzwischen bin ich nur noch zu ca. 30% an der direkten Umsetzung im Medienbereich beteiligt. Hier ist mein Kollege Mario Klenner eine große Bereicherung und Unterstützung. Des Weiteren konnte ich den Posten Leiter Digitalisierung übernehmen. Somit bin ich beispielweise für den Ausbau der digitalen Bestellplattformen und -programme, der Apps, der Internetseiten und von Social Media verantwortlich. In der letzten Zeit habe ich auch immer mehr allgemeine organisatorische Aufgaben übernommen. Seit Beginn des Jahres habe ich die Leitung der Verwaltung übernommen.

Welche Projekte stehen für die Zukunft an?

Konkrete neue Projekte gibt es erst mal nicht. Ich habe ja vor gar nicht langer Zeit erst die Leitung der Verwaltung übernommen. Das ein oder andere würde ich gerne ändern bzw. umstellen. Zudem bin ich für den Digitalisierungsbereich verantwortlich. Eine Aufgabe, die in ihrer Weiterentwicklung kein Ende nimmt. Da muss man stets am Ball bleiben. Auch in Zukunft möchte ich die Chancen, die mir von LEHMANNs für eine Weiterentwicklung - fachlich wie auch menschlich - geboten werden, nutzen. Natürlich möchte ich als Mitarbeiter auch dem Unternehmen Benefit bringen.

Beenden Sie den Satz:

Ich arbeite bei LEHMANNs, weil… für mich hier alles passt. Tolles, vielfältiges Arbeitsgebiet in dem ich als Führungskraft Verantwortung trage, Vorgesetzte und Kollegen*innen sind super, die viele privaten Freundschaften, kurze Arbeitswege bis hin zur Organisation des privaten Umfelds als junger Vater. (el)

Marc Neubauer
Leitung Verwaltung K1,
Marketing & Digitalisierung

Planetary Health Diet

Die weltweite Ernährung ist der stärkste Hebel, um einerseits eine nachhaltige Entwicklung unserer Umwelt zu gewährleisten und andererseits Fehl-, Mangel- und Überernährung zu vermeiden.

Der Planetary Health Report
Die Gesundheit der Menschen hängt unmittelbar von der Gesundheit des Planeten Erde ab. Diese Zusammenhänge wurden erstmals 2015 im „Planetary Health Report" analysiert. Er zeigt, dass das industrielle Agrar- und Ernährungssystem zum Risiko geworden ist. Die Nahrungsmittelproduktion des Menschen ist für etwa ein Drittel der globalen Emissionen von Treibhausgasen, die maßgeblich den Klimawandel beschleunigen, verantwortlich. Mehr als die Hälfte dieser ernährungsbedingten Emissionen stammen aus der Herstellung von Fleisch und Milchprodukten. Zusätzlich zerstört die Landnutzung durch die Agrarwirtschaft die Lebensräume vieler Pflanzen und Tiere. Durch die künstliche Düngung sind die Stickstoff- und Phosphorkreisläufe aus dem Gleichgewicht geraten.

Die EAT-Lancet-Kommission (37 Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen aus 16 Ländern) hat eine Strategie für Landwirtschaft und Ernährung erarbeitet, die die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll. Gefordert wird eine radikale, globale Ernährungswende. Neben der Veränderung des Ernährungsverhaltens muss auch geändert werden, was auf den Feldern angebaut wird und wie Nahrungsmittel produziert werden. Die Lebensmittelabfälle müssen um mindestens 50 Prozent reduziert werden.

Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.

Speiseplan der Zukunft
Wer sich im Sinne der Planetary Health ernähren möchte, muss weder vegan noch rein vegetarisch leben. Der Energiebedarf soll überwiegend durch pflanzliche Lebensmittel gedeckt werden, mit kleinen Ergänzungen von Fisch, Fleisch und Milchprodukten. Die Autoren betonen, dass es sich hier um eine allgemeine Empfehlung handelt. Die tatsächliche Ernährungsform muss jeweils an die lokalen kulturellen, geografischen und demografischen Gegebenheiten angepasst werden. Gerade die Rolle tierischer Produkte muss sehr genau im einzelnen Kontext betrachtet werden, da beispielsweise in kargen Regionen nicht alle Nährstoffe aus pflanzlichen Quellen gedeckt werden können. Ebenso sind die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen zu berücksichtigen.

Bezogen auf eine tägliche Energieaufnahme von 2.500 Kilokalorien sieht der Speiseplan der Zukunft folgendermaßen aus:

Lebensmittel	Menge pro Tag (g)	Energie pro Tag (kcal)	Energie pro Tag (%)
Vollkornprodukte (Reis, Weizen, Mais u.a.)	232	811	32
Knollen und stärkehaltiges Gemüse (Kartoffeln u.a.)	50 (0-100)	39	2
Gemüse	300 (200-600)	78	3
Obst	200 (100-300)	126	5
Milchprodukte (Vollmilch o.ä.)	250 (0-500)	153	6
Fleisch (ohne Geflügel)	14 (0-28)	30	1
Geflügel	29 (0-58)	62	3
Eier	13 (0-25)	19	1
Fisch	28 (0-100)	40	2
Eiweißhaltiges Gemüse (Hülsenfrüchte)	75 (0-100)	284	11
Nüsse	50 (0-75)	291	12
zusätzliche Öle mit ungesättigten Fettsäuren	40 (20-80)	354	14
zusätzliche Öle mit gesättigten Fettsäuren	12 (0-12)	96	4
zusätzlicher Zucker	31 (0-31)	120	5

Quelle: EAT-Lancet-Kommission
**In Klammern mögliche Mengenabweichungen bei 2500 kcal für eine individuelle Speisengestaltung.*

Kritikpunkte

1. Die tägliche Kalorienzufuhr von 2.500 Kalorien wäre für Schwerstarbeiter zu wenig Energie, für Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit zu viel. Den Menschen in vielen Ländern dieser Erde stehen außerdem bedeutend weniger Kalorien pro Tag zur Verfügung.
2. Die weltweite Halbierung des Verzehrs von rotem Fleisch würde zum Beispiel für Nordamerika bedeuten, dass nur noch etwa ein Siebtel der heute üblichen Menge verzehrt werden dürfte. Und in afrikanischen Ländern wird heute ein Siebenfaches der empfohlenen Menge an stärkereichen Pflanzen konsumiert. Hier stellt sich die Frage, ob Menschen ihre Ernährungsgewohnheiten so radikal verändern können.
3. Wenn ab morgen alle nach den Prinzipien der Planetary Health Diet einkaufen würden, wären die Regale in den Supermärkten schnell leer. Viele der empfohlenen Lebensmittel werden weder in Deutschland noch weltweit in ausreichender Menge angebaut. (el)

Plant Based Food

Plant-Based bedeutet, dass die Grundlage der Ernährung pflanzliche, unverarbeitete Produkte sind. Tierische Produkte ergänzen, wie bei der Planetary Health Diet, die Grundlage.

Die Grundsätze lauten:

1. Die Basis der Lebensmittelauswahl sind pflanzliche, unverarbeitete Produkte

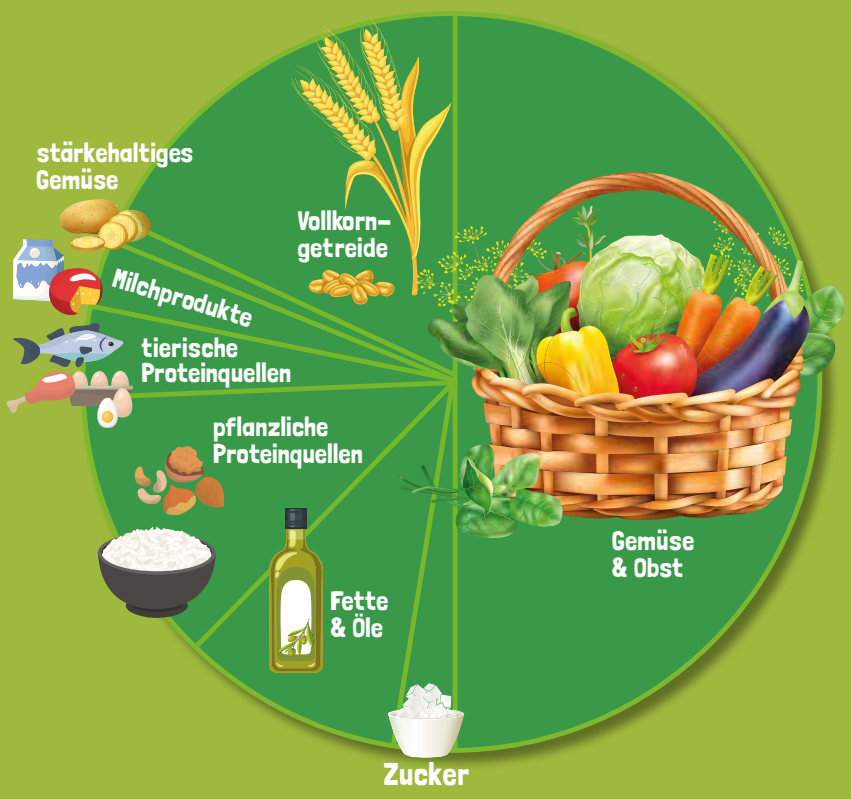
Dazu gehören:

- Gemüse und Obst aller Art
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen
- Vollkorngetreide und Pseudogetreide (Hirse, Quinoa, Buchweizen etc.)
- Nüsse und Samen

2. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte in geringen Mengen
3. Bei allen Lebensmitteln darauf achten,dass sie möglichst unverarbeitet und möglichst saisonal/regional sind
4. Zugesetzten Zucker und ungesunde Fette vermeiden

Die Plant Based Ernährung ist eine langfristige Ernährungsform. Positiv ist der geringe Verarbeitungsgrad der Lebensmittel. Wenige Zusatzstoffe und die Vermeidung zugesetzter Zucker sind die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Statt auf künstliche Ersatzprodukte für Fleischprodukte zu setzen, sind tierische Produkte in geringem Maße Teil der Ernährung. Auch die Vermeidung von gehärteten Fetten ist sehr empfehlenswert. Die pflanzenbasierte Ernährung ist ein sehr wertvoller Trend, der sicherlich langfristig Zukunft hat. (el)

Planetary Health Diet – empfohlene Tageszusammensetzung



INFO:

Der LEHMANNs Speiseplan für Kinder beinhaltet täglich drei vegetarische Menülinien und legt Wert auf frische pflanzliche Produkte. Zu allen Menüs wird eine bunte Auswahl an Stärkebeilagen, Gemüse, Salat, Rohkost und Obst angeboten. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte runden den Speiseplan ab. Das tägliche Fleischangebot übertrifft in seiner Häufigkeit bisher die Vorgaben der Planetary Health Diet, werden jedoch von einer Vielzahl der Kunden so gewünscht. Im Rahmen der Bestellabgabe liegt es dann in der Hand der einzelnen Einrichtungen, wie häufig Fleisch und Geflügel auf den Mittagstellern landen. Bei Fleisch, Fisch und Milchprodukten erfüllt LEHMANNs die Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und sind in den DGE-gekennzeichneten Menülinie auf ein Minimum reduziert. Die Mengenvorgaben der Planetary Health Food beziehen sich auf Erwachsene und auf den ganzen Tag – kindgerechte Empfehlungen gibt es bisher keine.

© Bilderbuchmuseum/Marc Eickelmann

BILDERBUCHMUSEUM IN TROISDORF

© Bilderbuchmuseum

Wer Bücher liebt, sollte dem Bilderbuchmuseum in der Burg Wissem in Troisdorf einen Besuch abstatten. Denn dort darf ausgiebig gelesen, gemalt und geträumt werden.

Tausende Bilderbücher und künstlerische Buchillustrationen gehören zur Sammlung des Bilderbuchmuseums in Troisdorf, das europaweit einzigartig ist. Aktuell zeigt das Museum das umfassende Werk der international erfolgreichen Schriftstellerin Cornelia Funke, die vor allem für ihre Fantasy-Romane bekannt ist und viele ihrer Bücher selbst illustriert hat. Voraussichtlich ab Ende April wird „Ritter Rost" in die Burg Wissem einziehen.

Im Jahr 1982 wurde das Museum gegründet. Ermöglicht hat das ein Troisdorfer Kaufmann durch seine großzügige Schenkung von mehr als 300 historischen Bilderbuch-Illustrationen und tausenden Bilderbüchern, die er seiner Heimatstadt vermachte. Seitdem ist die Sammlung stetig größer geworden und gibt einen Überblick über die europäische Illustrationskunst im Bilderbuch von 1800 bis heute. Die historische Entwicklung und den Wandel von Buchillustrationen präsentiert das Museum jedoch nicht in seinen Räumen. Stattdessen widmet es sich in wechselnden Ausstellungen einzelnen Künstler*innen oder einem Schwerpunktthema.

Einladung zum Lesen

An den Wänden hängen Originalillustrationen aus Kinder- und Jugendbüchern, die zugehörigen Bücher liegen nicht weit davon entfernt auf Tischen, Sideboards und Fensterbänken. Anders als in den meisten Museen, darf im Bilderbuchmuseum vieles angefasst werden. So können Kinder und Erwachsene in die Welt der Kinder- und Jugendliteratur eintauchen und dürfen in allen Büchern blättern und versinken, die im ganzen Haus verteilt sind. In den meisten Räumen befinden sich gemütliche Leseecken, die mit Kissen oder Sitzsäcken ausstaffiert sind und zum Selber- und Vorlesen einladen. Hinzu kommen eine düstere Gruselkammer, in der spannende Gespenstergeschichten ausliegen, oder ein schummriger Piratenverschlag, in den sich die Kinder verkriechen können. Stationen zum Malen, Basteln und Verkleiden sorgen für Abwechslung.

In der gut sortierten Präsenzbibliothek im Obergeschoss lassen sich ganze Nachmittage verbringen, so vielfältig ist der Bestand. Geordnet sind die Bücher übrigens nach Illustrator*innen, nicht wie sonst üblich nach Schriftstellerinnen und Schriftstellern.

Aktivitäten rund um das Museum

Auch rund um das Museum gibt es einiges zu erleben: Ein Erfahrungsfeld der Sinne mit Barfußpfad, Klangsteinen und Drehscheiben, ein Wildgehege und ein Spielplatz liegen in unmittelbarer Nähe zur Burg Wissem und sind bei gutem Wetter einen Abstecher wert. (rey)

INFO

Das Bilderbuchmuseum hat werktags von 11:00-17:00 Uhr geöffnet und am Wochenende von 10:00-18:00 Uhr (montags ist Ruhetag). Regelmäßig werden Führungen und Kreativ-Workshops für Kinder angeboten. Kinder zahlen zwei Euro, Erwachsene fünf Euro. Im Preis inbegriffen ist auch der Eintritt für das gegenüberliegende Museum für Stadt- und Industriegeschichte.

AUSGABE 7

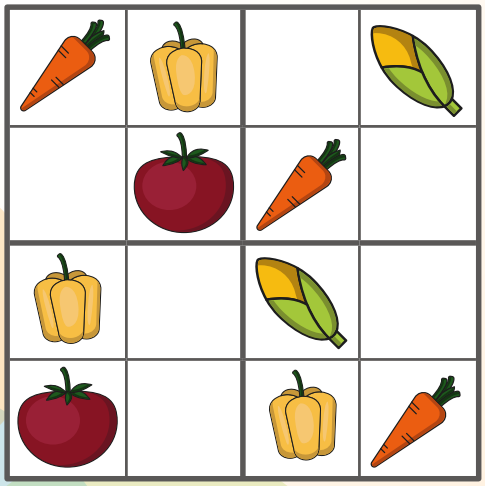
VIER TOLLE & BUNTE SEITEN ZUM RAUSTRENNEN

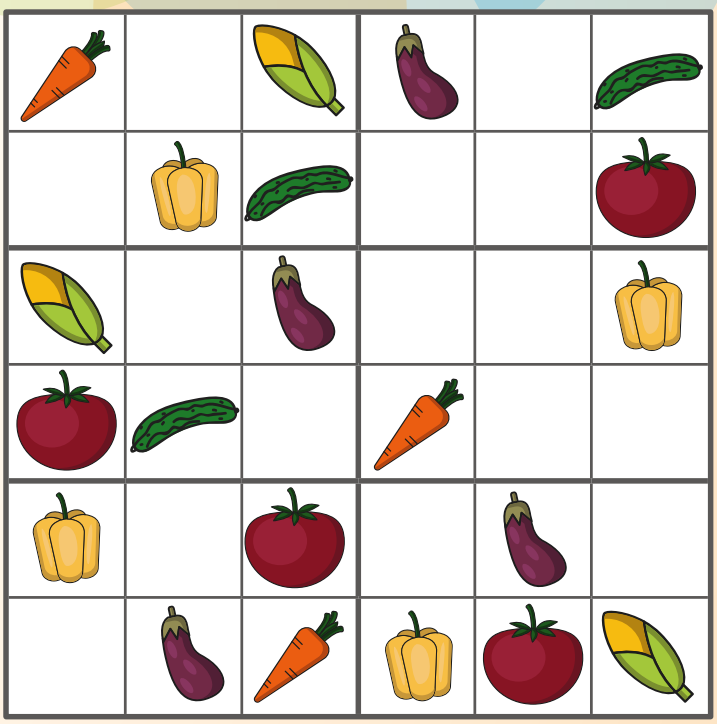
LEHKis bunte KINDERWELT

RÄTSELN BASTELN KOCHEN MALEN TIPPS

SUDOKU

Jedes Gemüse darf nur...
1. einmal in jeder Zeile (waagerecht) vorkommen.
2. einmal in jeder Spalte (senkrecht) vorkommen.
3. einmal in jedem Block vorkommen.





LEHKi LEHMANNs
Kinder- und Schulverpflegung

LEHKi KREATIV

WIR BASTELN BUNTE WINDSPIELE!

Zunächst überlegt Ihr Euch, welche Materialien Ihr verwenden möchtet und vielleicht sogar zu Hause habt.

Fädelt oder knotet beliebig auf eine Schnur oder Draht auf. Tipp: Den Draht könnt Ihr nach Lust und Laune formen.

LEHKi hat bunte Holzperlen, Bügelperlen, Glöckchen und Kronkorken verwendet. Lasst Euch von einem Erwachsenen helfen, um die Kronkorken mit einem Loch zu versehen!

Befestigt Eure Windspiele dann an einem Stock, an den Ihr zur Aufhängung noch eine Schnur knotet.

Die Windspiele sehen toll aus, wenn sie im Fenster oder im Garten aufgehängt werden.

Viel Spaß beim Nachbasteln!

IHR BENÖTIGT:

- Schere, Draht, Schnur
- Stock
- z.B. Perlen, Bügelperlen, Glöckchen, Kronkorken, Schraubverschlüsse, Muscheln, Knöpfe, Federn...

LEHKi ERKLÄRT

Was essen Kinder in POLEN?

LEHKi erklärt: Wenn man die polnische Küche in drei Wörtern beschreiben müsste, wären das vermütlich diese: salzig, sauer und mittelscharf.

Zum Frühstück und dem Abendessen sitzt die Familie immer zusammen. Das Mittagessen wird meist nur am Wochenende zusammen verzehrt. Dann dürfen eine Brühe und das Schweinekotelette mit Salzkartoffeln und Beilagen nicht fehlen.

Zum Frühstück gibt es vor allem Weißbrot mit Käse, Schinken, Quark, Tomaten und Gurken.

Pierogi ist ein polnisches Nationalgericht. Es sind gekochte, halbrunde Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen. Eine beliebte Füllung bei Kindern ist die aus Kartoffeln, Zwiebeln und Weißkäse. Erwachsene mögen am liebsten die mit Sauerkraut und Pilzen oder mit Fleischfüllung. Alle Sorten werden mit Sahne und gebratenem Speck serviert.

Quelle: www.familienkost.de

FEHLERSUCHE

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

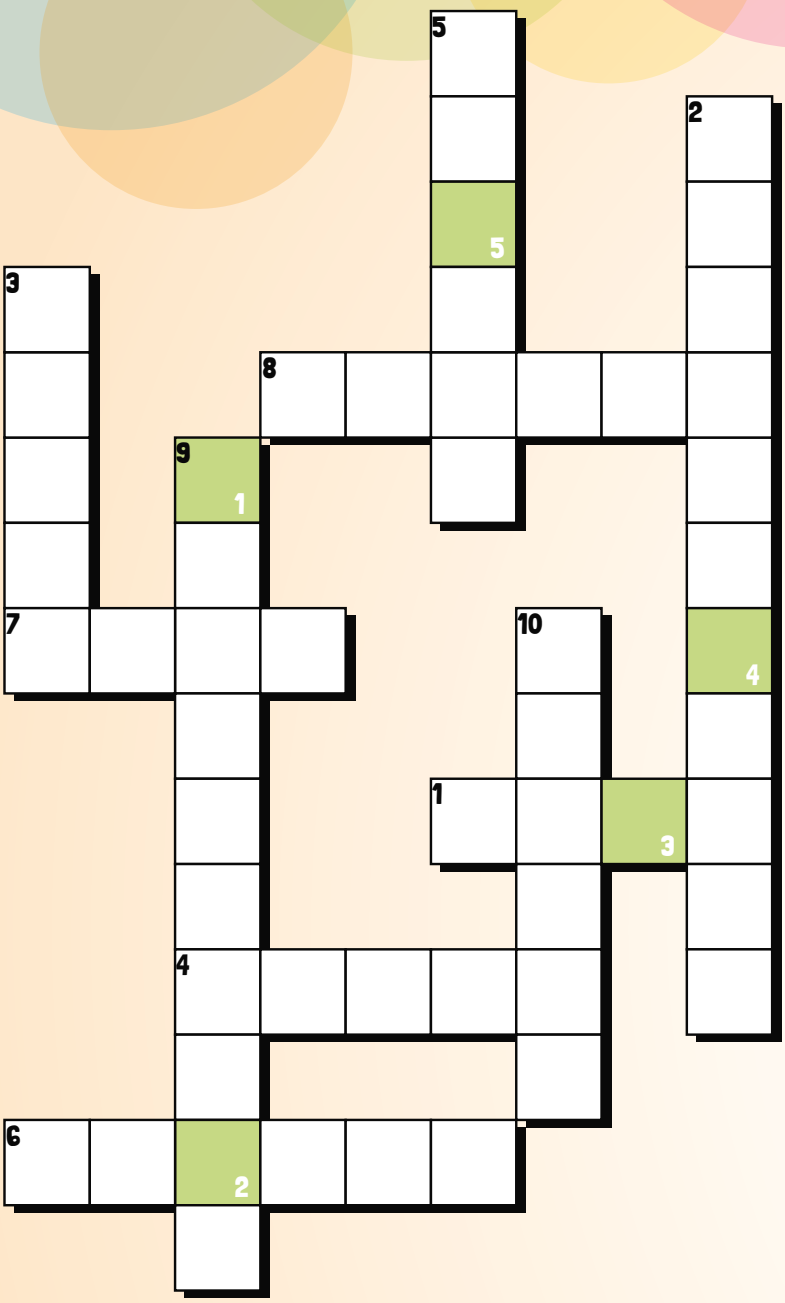
FANPOST

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

LEHKi & FREUNDE

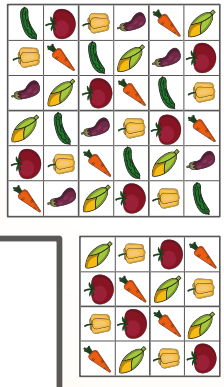
KREUZWORTRÄTSEL



1. Welche Farbe haben Bananen?
2. Was ist das Gegenteil von Kichererbsen? (Witz S. 3)
3. Ein Tier mit Streifen
4. Welches Gemüse ist lang und orange?
5. Fest an dem man Eier sucht
6. Welche Farbe haben LEHKis Haare?
7. Wie viele Knöpfe hat LEHKis Jacke?
8. Pustet man am Geburtstag aus
9. Wo kann man sein Seepferdchen machen?
10. Welche Ausgabe ist das hier? Nr. ...

LÖSUNG

1	2	3	4	5



ZUM AUSMALEN

Lösungen
Versteckter LEHKi: Beim LEHKi erklärt, hinter LEHKi
Fehlersuche: Schaufelfarbe, gekippte Pflanze, Seil am Tor, Latten am Tor, Blüten am Baum
Kreuzworträtsel: 1. gelb, 2. Weintraube, 3. Zebra, 4. Möhre, 5. Ostern, 6. orange, 7. acht, 8. Kerzen, 9. Schwimmbad, 10. sieben, LÖSUNG: Salat

„Das Essen ist immer frisch und lecker"

Die Schlossbachschule in Bonn gehört zu den langjährigen Kunden von LEHMANNs. Die Einrichtung nutzt das Cook-&-Chill-Verfahren, bei dem die Speisen gekühlt angeliefert und erst in der Schulküche erhitzt werden. Täglich werden dort rund 250 Kinder mit einem Mittagessen und frischem Obst versorgt. Das Obst von LEHMANNs sei oft sogar von besserer Qualität als jenes, das er im örtlichen Supermarkt finde, sagt Martin Küster, der stellvertretene pädagogische Leiter der OGS Schlossbachschule, im Interview.

Was schätzen Sie an LEHMANNs?

Man kann Wünsche äußern, was die Verpflegung angeht und LEHMANNs geht immer auch auf diese Wünsche ein. Man kann zum Beispiel auch die Portionsgrößen anpassen. Wir finden auch gut, dass Obst und Gemüse regional eingekauft wird. Die Qualität ist uns sehr wichtig und die ist wirklich sehr gut.

Welches Essen kommt bei den Kindern am besten an?

Das ist unterschiedlich. Die Kinder mögen natürlich besonders gerne Nudelgerichte oder Chicken Nuggets oder mal ein süßes Mittagessen wie Milchreis.

Wer entscheidet, was auf den Tisch kommt?

Wir suchen mit den Kindern zusammen das Essen aus. Bei uns geht das reihum. Jede Gruppe ist mal mit Aussuchen dran. Letztens, als ich den Plan vorgelesen habe, war ich sehr verwundert, denn alle Kinder wollten Kürbissuppe haben! Die kam hier sehr gut an.

Martin Küster, Stellvertretene pädagogische Leitung

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit?

Sehr angenehm. Man kann sich jederzeit bei LEHMANNs melden und wird beraten. Es kommt auch jemand vorbei, wenn wir Fragen zum Konvektomaten haben. Alles, was mit dem Essen zu tun hat, wird schnell und unkompliziert geklärt. Wir waren letztens noch bei LEHMANNs und haben mit einer Kindergruppe zusammen die Großküche besucht. Wir wurden vom Chef persönlich in Empfang genommen und vor Ort verpflegt. Das war wirklich eine schöne Sache. Wir durften uns die Großküche angucken und auch in die arktische Kühlkammer reingehen. Es ist toll, dass LEHMANNs nicht nur uns, sondern auch den Kindern anbietet, sich das alles mal anzugucken.

Es war sicher beeindruckend für die Kinder zu sehen, wo ihr Essen herkommt.

Ja, vor allem die Dimensionen des Ganzen. Dass der Nudeltopf ein bisschen anders aussieht als der, den man von zu Hause kennt und auch dass der Schneebesen größer ist als manch ein Kind, hat sie beeindruckt.

Vielen Dank für das Gespräch! (rey)

SALAT

Regional, gesund und lecker: Salat hat viele Vorzüge und gehört unbedingt auf den Speiseplan. Mit dem richtigen Dressing ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Der Begriff Salat ist schon etwas irreführend, da er nicht das Lebensmittel, sondern die Speise beschreibt, die sich mit dem Grünzeug zubereiten lässt. Viele Pflanzen, die wir umgangssprachlich als Salat bezeichnen, haben botanisch gar keine Gemeinsamkeit. Dennoch lassen sich Salate in zwei Gruppen einteilen: Die Lattich-Gruppe umfasst unter anderem Kopfsalate, Eisbergsalate, Romanasalate und Pflücksalate. Sie weisen nur wenige Bitterstoffe auf und sind bei Kindern beliebt. Die Salate der Zichorien-Gruppe sind im Geschmack deutlich bitterer, wie die Endivien, der Chicorée oder der Radicchio. Diese Sorten mögen Kinder meistens nicht so gern. Darüber hinaus gibt es den leicht nussig schmeckenden Feldsalat, der zur Familie der Baldriangewächse gehört, und die pikante Salatrauke – besser bekannt unter dem italienischen Namen Rucola.

Seit Jahrtausenden beliebt

Schon in der Antike wussten die Bewohner der Mittelmeerküsten Salat mit einem guten Dressing aus Essig und Öl zu schätzen. Im Mittelalter stritten Gelehrte darüber, ob Salat vor oder nach der Hauptspeise bekömmlicher sei. Heute gilt Salat als gesunde und kalorienarme Vorspeise, Beilage oder vollwertige Mahlzeit. Möglich ist das durch die mannigfachen Zubereitungsmöglichkeiten und die vielen unterschiedlichen Sorten, die es hierzulande gibt. Alle Salate werden mittlerweile in Deutschland angebaut. Da die Landwirtschaft den Bedarf aber nicht decken kann, wird, je nach Sorte, mindestens ein Drittel aus EU-Ländern importiert, vor allem aus Spanien und Italien. Von Mai bis Oktober liegen Salate aus heimischem Freilandanbau in den Gemüsekisten.

© sveta/stock.adobe.com

Vor dem Essen gründlich waschen

Die hohe Nitratbelastung von Salaten verunsichert manche, doch die Sorge ist meist unbegründet. Nitrat ist ein natürlicher Bestandteil des Bodens, gelangt aber durch die Düngung vermehrt in den Gemüseacker und hilft den Pflanzen beim Wachstum. Salate können auch Rückstände von Pflanzschutzmitteln anhaften. Es empfiehlt sich daher, frische Salate zu kaufen, am besten vom Bio-Bau-

ern. Die äußeren Blätter und der Strunk sollten entfernt und der Salat vor dem Essen gut gewaschen werden. Vitamin C, das zum Beispiel in Paprika, Zitronen- oder Orangensaft enthalten ist, hemmt zusätzlich die Bildung der Nitrosamine.

Gesunder Sattmacher

Die Zeiten, in denen Salat abwertend als „Hasenfutter" bezeichnet wurde, sind glücklicherweise vorbei. Dennoch hält sich das Gerücht hartnäckig, dass Salat kaum Nährstoffe besitze. Die Wahrheit ist: Salate bestehen zu 90 bis 95 Prozent aus Wasser, enthalten aber trotzdem abhängig von der Sorte verschiedene Vitamine, Mineralstoffe sowie wertvolle Pflanzenstoffe, denen nach aktuellem Forschungsstand positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt werden. Da Salate meistens roh gegessen werden, bleiben die Vitamine und Mineralstoffe, die durchs Erhitzen verloren gehen würden, intakt. Je frischer und bitterer die Salate, desto nährstoffreicher sind sie in der Regel auch. Allerdings sind bittere Salate nicht jedermanns Sache. Salatsaucen aus kräftigen Ölen, intensiven Essigen oder Joghurtdressings, können den bitteren Geschmack etwas abmildern. Verschiedene Salatsorten miteinander zu kombinieren, hilft ebenfalls dabei und bringt darüber hinaus eine bunte Vielfalt auf den Teller, die gut aussieht und noch besser schmeckt. (rey)

Radicchio

Rucola

Endivie

© Corri Seizinger, 5ph/stock.adobe.com

RUCOLA-SCHAFSKÄSE-SALAT MIT RADICCHIO UND WALNÜSSEN

REZEPT:

FÜR 4 PORTIONEN:

400g	Radicchio
200g	Rucola
200g	Schafskäse
100g	Walnusskerne
4 EL	Olivenöl
2 EL	Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer je nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

1. Den Radicchio waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
2. Den Rucola waschen und trocken schleudern.
3. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
5. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren.
6. In einer großen Schüssel Radicchio, Rucola und Schafskäse vermengen.
7. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
8. Zum Schluss die gerösteten Walnusskerne über den Salat streuen und servieren.

Macht den Salat zum Star: Das Dressing

Salatblätter können zwar auch pur gegessen werden, sie schmecken dann aber eher fad. Der Eigengeschmack von Salaten entfaltet sich erst mit einem guten Dressing.

Ein Dressing ist nichts anderes als eine Salatsauce. Das deutsche Wort mutet heutzutage – trotz seines französischen Ursprungs – nur etwas altbacken an, daher wird es inzwischen immer seltener verwendet. Bevor sich die „Sauce“ durchgesetzt hat, hieß die Flüssigkeit übrigens „Tunke“. Das klingt nun wirklich nicht mehr nach feiner Küche. Es ist ein bisschen wie beim Käsekuchen, den Food-Blogger gerne Cheesecake nennen, eine Bezeichnung, die sich längst in den meisten Großstadtcafés etabliert hat. Doch zurück zum Salat, der erst mit einem guten Dressing seinen wahren Geschmack entfaltet.

Viele Dressings basieren auf einem einfachen Grundrezept: Öl, Essig, Salz und Pfeffer – der klassischen französischen Vinaigrette. Damit sich die Flüssigkeiten besser verbinden, eignet sich der Zusatz von Knoblauch, Senf oder Joghurt. Klingt zunächst simpel. Doch der französische Dichter François Coppée (1842-1908) würde sicher widersprechen. Vom ihm ist folgender Satz überliefert: „Es braucht vier Menschen, um einen Salat zu machen: einen verschwenderischen für das Öl, einen geizigen für den Essig, einen weisen für das Salz und einen verrückten für den Pfeffer.“ Ob mild oder pikant, süßlich oder säuerlich – Salatdressings können durch die Zugabe frischer Kräuter, verschiedener Gewürze, feingehakter Zwiebeln oder Knoblauchzehen, Senf, Honig, Fruchtsäften oder Joghurt in jede Geschmacksrichtung ausschlagen. Doch eines haben sie gemeinsam: Sie sollte erst kurz vor dem Servieren an den Salat gegeben werden, sonst fallen die Blätter in sich zusammen.

LEHMANNs Dressings für Kinder

Unter dem Label „KidsFood“ hat LEHMANNs gemeinsam mit der Firma BIGFOOD eigene Salatdressings entwickelt, die speziell auf die Vorlieben von Kindern abgestimmt sind. Alle Dressings sind vegan, glutenfrei, laktosefrei und ohne Hefezusatz und entsprechen den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die Kinder- und Schulverpflegung. Sie werden seit 2019 in der Schulverpflegung eingesetzt und können im Fach-Großhandel erworben werden.

Das „Cowboy Dressing“ ist eine Neuinterpretation des Thousand-Island-Dressing, das auch als American Dressing bekannt ist. Es ist etwas schwerer und passt daher besonders gut zu Blattsalaten und Gemüsesticks.

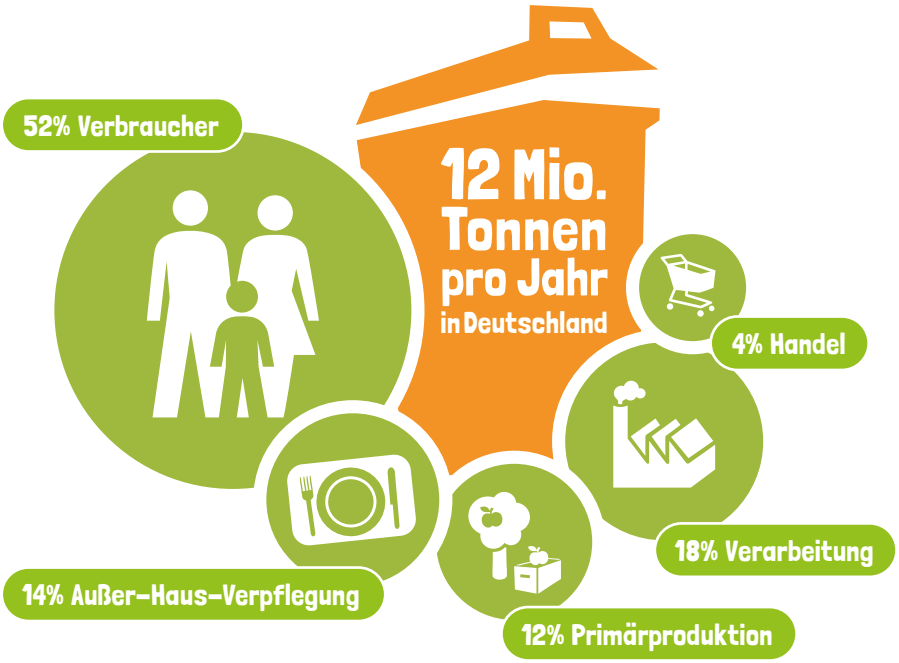
Das „Limetti Dressing“ hat durch seinen hohen Limettenanteil eine fruchtige Note. Eisberg- und Kopfsalaten verleiht es eine sommerliche Frische.

Das „Zauber Garten Dressing“ ist eine klassische Vinaigrette aus Essig und Öl und vielseitig einsetzbar. Sie eignet sich zum Verfeinern von Salaten aller Art. (rey)

Lebensmittelverschwendung in Deutschland

Warum Lebensmittel nicht in die Tonne gehören und wie wir aktiv dazu beitragen können, weniger Müll zu produzieren.

Pro Jahr werden allein in Deutschland rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle weggeworfen. Manches muss entsorgt werden, weil es nicht weiterverarbeitet werden kann, seien es Hähnchenknochen oder Bananenschalen. Vieles aber landet unnötigerweise in der Tonne, etwa weil Lebensmittel falsch gelagert oder im Kühlschrank oder der Vorratskammer vergessen wurden. Das betrifft vor allem frische Produkte, wie Obst und Gemüse.



Lebensmittelverschwendung hat Folgen

Bevor Lebensmittel auf dem Markt oder im Handel landen, sind sie aufwendig hergestellt und teils über weite Strecken transportiert worden. Wenn wir sie im Müll entsorgen, ist das nicht nur schlecht für die Klima- und Umweltbilanz und wenig nachhaltig, sondern auch moralisch verwerflich, da sehr viel Aufwand, Ressourcen und Energie in die Produktion geflossen sind und es zugleich anderen Menschen an Nahrungsmitteln mangelt. Zwar wird niemand satt, wenn wir weniger Lebensmittel wegwerfen, aber je mehr wir kaufen, desto höher sind Nachfrage und Preise am Weltmarkt. Das führt wiederum dazu, dass ärmere Menschen an ihrem Essen sparen müssen, weil sie es sich nicht mehr leisten können. Auch die Bundesregierung hat das Problem erkannt und will mit einer nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung gegensteuern. Ziel ist es, die Lebensmittelabfälle bis 2030 zu halbieren und damit das Nachhaltigkeitsziel der Vereinten Nationen zu erreichen, die genau das fordern.

Umdenken nötig

Privathaushalte werfen im Vergleich zur Landwirtschaft, dem verarbeitenden Gewerbe, dem Handel und der Außer-Haus-Verpflegung die meisten Lebensmittel weg, nämlich durchschnittlich 85 Kilogramm pro Kopf im Jahr. Viel zu viel, wie Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir kürzlich betonte. „Unser gemeinsames Ziel sollte es sein, dass Nahrungsmittel dorthin kommen, wo sie hingehören: auf den Teller und nicht in die Tonne.“ Daher plädiert er auch dafür, das Containern (das Entwenden weggeworfener Lebensmittel aus Abfallcontainern, Anm. d. Red.) nicht mehr unter Strafe zu stellen. Außerdem sollen Lebensmittelspenden erleichtert werden.

Essen retten, statt wegschmeißen

Müll zu vermeiden ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und muss gar nicht so kompliziert sein. Das Verbraucherportal „Zu gut für die Tonne“ gibt viele Ratschläge, die sich einfach umsetzen lassen. Dazu gehört, bewusst einzukaufen, Produkte richtig zu lagern, damit sie möglichst lange haltbar sind, und Reste zu verwerten. Darüber hinaus bemühen sich zahlreiche lokale Initiativen, Lebensmittel zu retten. Es gibt mittlerweile vielerorts kleine Läden oder Restaurants, die Obst und Gemüse verkaufen und verwerten, das gar nicht erst im Supermarkt landet, weil es krumm gewachsen ist oder Druckstellen hat. So können alle dazu beitragen, weniger Müll zu produzieren und stattdessen gutes Essen genießen. Denn krumme Gurken oder zweibeinige Möhren schmecken nicht schlechter, als genormtes Gemüse. (rey)

INFO

Tag der Lebensmittelverschwendung am 2. Mai

Um die Menschen für das Thema zu sensibilisieren, hat die internationale Naturschutzorganisation WWF den Tag der Lebensmittelverschwendung ausgerufen, der seit 2016 am 2. Mai begangen wird. Es ist ein symbolisches Datum, denn laut Statistik, wird in einem Jahr in etwa die Menge an Lebensmitteln weggeworfen, die von Januar bis Mai produziert wurde.

Zehn Jahre „United Against Waste"

„United Against Waste" setzt sich seit einem Jahrzehnt für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung ein – und hat damit Pionierarbeit geleistet.

Im Jahr 2020 sind in der Gastronomie und der Außer-Haus-Verpflegung allein in Deutschland rund 1,9 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle angefallen. Dass so viel Essen im Müll landet, während gleichzeitig Menschen hungern, ist erschreckend. Noch schlimmer aber ist, dass rund ein Viertel der Lebensmittelabfälle durch einfache Maßnahmen in den Betrieben vermieden werden könnten. Genau an dieser Stelle setzt „United Against Waste" an. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Ideen und praxistaugliche Konzepte zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen zu entwickeln und die Akteure aus Industrie, Handel und Politik zu vernetzen, damit alle von den gewonnenen Erkenntnissen profitieren können. Oft genügen kleine Eingriffe in die Prozesse innerhalb eines Betriebs, um Großes zu bewirken und Veränderungen hervorzurufen.

Lebensmittelverschwendung vorbeugen

Als sich die Gründungsmitglieder von „United Against Waste" am 31. August 2012 zusammensetzten, war Lebensmittelverschwendung noch ein Nischenthema in der Food-Branche. Heute ist das Thema vor dem Hintergrund der Klimakrise und den steigenden Energie- und Lebensmittelpreisen aktueller denn je. In den vergangenen zehn Jahren ist der Verein „United Against Waste" auf mehr als 100 Mitglieder angewachsen. Zu den Partnern zählen unter anderem Lebensmittelkonzerne, Verbände, Einzelhändler, Hotels und Gastronomiebetriebe. „United Against Waste" erfasst systematisch alle Lebensmittelabfälle, die in einem Betrieb anfallen. Durch die Abfallanalyse lässt sich genau ermitteln, wo Einsparpotentiale liegen. Das beginnt häufig schon beim Einkauf. Denn nicht selten vergammeln Produkte im Warenlager. Aber auch Speisereste können minimiert werden, indem Portionsgrößen angepasst werden. Für Unternehmen kann es aus zwei Gründen sinnvoll sein, sich mit ihren Lebensmittelabfällen auseinanderzusetzen: Müllvermeidung kommt zum einen der Umwelt und dem Klima zugute, sie rechnet sich zum anderen aber auch wirtschaftlich. Denn alles, was weggeworfen wird, ist zuvor eingekauft worden.

Ziel: 50 Prozent weniger Lebensmittelabfälle bis 2030

Seit 2022 betreibt „United Against Waste" gemeinsam mit dem Thünen-Institut im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft die „Kompetenzstelle zur Vermeidung von Lebensmittelabfall in der Außer-Haus-Verpflegung" (KAHV). Sie fügt sich ein in die nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, die 2019 von der Bundesregierung beschlossen wurde und ehrgeizige Ziele formuliert: Bis 2025 soll die Menge an Lebensmittelabfällen bundesweit um 30 Prozent sinken, bis 2030 um 50 Prozent. (rey)

INFO

Auch LEHMANNs setzt sich als Partner von „United Against Waste" seit vielen Jahren für einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln ein und verfolgt das Ziel, Lebensmittelabfälle gar nicht erst anfallen zu lassen sowie die Speisereste, die nicht vermieden werden können, auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Konkrete Maßnahmen sind die Auswertung der Rückläufe, ein offener Austausch mit den Kunden und die Anpassung von Liefermengen und Portionsgrößen an die Bedürfnisse der Kunden.

2012 – Gründung von United Against Waste

Mit folgenden Mitgliedern:
- Unilever Deutschland GmbH
- Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie
- Transgourmet Deutschland GmbH & Co. OHG
- Sodexo Services GmbH
- Rational Großküchentechnik GmbH
- DEHOGA Bundesverband e.V.
- SGS Institut Fresenius Germany GmbH
- Chefs Culinar GmbH & Co. KG
- Compass Group Deutschland GmbH

2013 – UAW gewinnt Internoga Zukunftspreis

Als erste Initiative gegen Lebensmittelverschwendung im Außer-Haus-Markt erhält UAW den „Spezialpreis".

2014 – UAW wird Teil von „Genießt uns"

Das DBU-Projekt ist die erste bundesweite Kampagne als Initiative gegen Lebensmittelverschwendung entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

2015 – UAW wird mit Grünem Band ausgezeichnet

Für seine herausragende Brancheninitiative erhält UAW den Sonderpreis Grünes Band. Der Preis wurde verliehen für das Engagement zu mehr Nachhaltigkeit im Außer-Haus-Markt.

2016 – UAW veröffentlicht bundesweite Studie

Gemeinsam mit der Verbraucherzentrale NRW und Corsus Corporate Sustainability veröffentlicht UAW die Studie „Situationsanalyse zu Lebensmittelverlusten im Einzelhandel, der Außer-Haus-Verpflegung sowie in privaten Haushalten und zum Verbraucherverhalten".

2017 – UAW publiziert die erste Zwischenbilanz

Darin werden neben Messergebnissen auf 50 Seiten auch Praxisberichte und konkrete Lösungen zur Abfallvermeidung veröffentlicht.

2018 – UAW stellt Aktionsprogramm vor

Dieses Programm beschäftigt sich mit Lösungen zur Reduzierung von Lebensmittelabfall.

2019 – UAW unterstützt das Dialogforum

Gemeinsam mit dem BMEL, WWF und der Uni Münster veranstaltet UAW das Dialogforum zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen in der Außer-Haus-Verpflegung.

2020 – UAW publiziert zweite Zwischenbilanz

Mittlerweile liegen über 720 Analysen vor - mit dieser Vielzahl an Daten hat UAW aussagekräftige Durchschnittswerte und Einsparpotentiale generiert, die der Branche eine Orientierung und Vergleichsmöglichkeiten an die Hand geben und Betriebe bei der Implementierung von Lösungen zur Reduzierung unterstützen.

2021 – UAW startet das Projekt „Abfallarme Verpflegung in Berliner Ganztagesschulen"

Das Modellprojekt erfasst und analysiert mit aktiver Unterstützung von UAW Lebensmittelabfälle in Schulmensen von 10 Projektschulen. Anhand der Ergebnisse werden Handlungsempfehlungen für eine gute fachliche Praxis zur abfallarmen Verpflegung in Berliner Ganztagesschulen erarbeitet.

2022 – UAW startet mit der Kompetenzstelle Außer-Haus-Verpflegung (KAHV)

Im Auftrag des BMEL und gemeinsam mit dem Thünen Institut betreibt UAW die KAHV. Diese hat ihren Sitz in Heidelberg und ist bundesweiter Ansprechpartner für alle, die sich an der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beteiligen wollen.

© Sarah Wiener Stiftung | photothek

Sarah Wieners Initiative „Ich kann kochen!"

Wer selbst kocht, bringt Lebensmitteln mehr Wertschätzung entgegen und ernährt sich in der Regel gesünder. Die Initiative „Ich kann kochen!" will Kinder deshalb ermutigen, sich in der Küche auszutoben – mit Erfolg.

„Bei ‚Ich kann kochen' hab ich schon viel gelernt: dass aus Sahne Butter wird, dass Nudeln in heißem Salzwasser gekocht werden, wie man Kräuter und Gemüse schneidet. Und dass man vieles probieren sollte", erinnert sich die sechsjährige Fritzi in einem Bericht der Initiative „Ich kann kochen!", die im Jahr 2015 von der Sarah Wiener Stiftung und der Krankenkasse Barmer ins Leben gerufen wurde. Fritzi ist mittlerweile eines von rund einer Million Kinder, das durch die Ernährungsbildungsinitiative in der Schule ans Kochen herangeführt wurde. Und das scheint bitter nötig. Denn in vielen Familien wird heutzutage immer seltener frisch gekocht. Auf der anderen Seite sind immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig und dadurch anfälliger für Krankheiten.

Freude fürs Kochen entwickeln

Die TV-Köchin und Europaabgeordnete Sarah Wiener bezeichnet die Zubereitung frischer Lebensmittel zu leckeren Speisen als „wichtige Alltagskompetenz". Sie zu beherrschen, fördert eine gesunde Ernährung und ist schon allein deshalb recht nützlich. Darüber hinaus kann das Kochen selbst viel Spaß machen. Kinder würden durch die eigene Erfahrung, durchs Schnippeln, Brutzeln und Abschmecken, einen „genussvollen Umgang mit Essen lernen". Dieser Aspekt ist nicht zu unterschätzen, denn unser Essverhalten als Kind prägt unser ganzes Leben.

Wertschätzung für Lebensmittel steigern

Hinzu kommt, dass Kinder dem Essen mehr Wertschätzung entgegenbringen, wenn sie wissen, wo die Lebensmittel herkommen und wie sie zubereitet werden. Und sie sind eher bereit etwas Neues zu probieren, wenn sie es selbst hergestellt haben, weil sie stolz darauf sind und wissen, was drinsteckt. Selbst zu kochen, ist nachweislich der erste Schritt zu einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung. Gesundes Essen muss nicht teurer sein, als Fertigprodukte. Es ist nur etwas aufwändiger in der Zubereitung. Aber wenn alle mit anpacken und in der Küche mithelfen, kann es ein schönes Gemeinschaftserlebnis sein, zusammen zu kochen.

Eltern sind Vorbilder – auch beim Essen

Doch nicht die Kitas und Schulen sind dafür verantwortlich, der jungen Generation beizubringen, wie eine gesunde Ernährung aussehen kann. Ernährungsbildung gehört in den Familienalltag. Daher unterstützt Sarah Wieners Initiative inzwischen auch verstärkt Familien mit wertvollen Tipps und hat ein Familienkochbuch mit einfachen Rezepten herausgegeben, die darauf ausgelegt sind, dass Kinder und Eltern gemeinsam kochen und die Mahlzeiten anschließend gemeinsam genießen. (rey)

INFO

Website der Initiative „Ich kann kochen!":

Online-Portal „Ich kann kochen!" – Familienküche

Sarah Wiener Stiftung

„Ich kann kochen!" – Initiative: Erfahrungsbericht aus einer Bonner Kita

In der Bonner Kindertagesstätte Wilfried-Hatzfeld-Straße, die LEHMANNs Kunde ist, sollen schon die Kleinsten für gesunde Ernährung begeistert und zum Kochen ermuntert werden. Die Teilnahme bei „Ich kann kochen!" hat den Anspruch gefestigt, das Essen regelmäßig gemeinsam mit den Kindern zuzubereiten.

Erzieher*innen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte in Kitas und Schulen können sich bei „Ich kann kochen!" für kostenlose Fortbildungen anmelden. Dabei steht das pädagogische Kochen mit Kindern zwischen drei und zehn Jahren im Vordergrund. Franziska Sauermann, Leiterin der städtischen Kindertagesstätte Wilfried-Hatzfeld-Straße in Bonn, hat im vergangenen Jahr an dem Programm teilgenommen und darf sich seitdem offiziell „Genussbotschafterin" nennen.

Kinder haben Spaß am Kochen

Mussten die Kinder erst überzeugt werden, im Rahmen des „Ich kann kochen!"-Projekts, den Kochlöffel zu schwingen? „Nein", entgegnet Franziska Sauermann entschieden. Anfangsschwierigkeiten habe es nicht gegeben. „Unsere Kinder haben gerne mitgemacht, die kannten das auch vorher schon." In der Küche mitzuhelfen sei in ihrer Kita Alltag. Wenn es morgens Müsli gebe, werde dazu frisches Obst geschnitten. Auch Brote und Kuchen würden manchmal selbst gebacken. Die Drei- bis Sechsjährigen würden häufig Kleinigkeiten zum Frühstück vorbereiten, zum Beispiel Quarkspeisen oder Rührei. Aber auch an Pfannkuchen und Suppen wagten sich die Kinder. Das Kochen mache ihnen großen Spaß, sagt Franziska Sauermann. „Wenn sie in der Küche stehen und Speisen zubereiten sind sie ganz fasziniert davon, wie sich die Lebensmittel verändern, wenn die Butter flüssig wird oder das Gemüse weich. Als eine Suppe dampfte, hat mal ein Kind gesagt, die krabbelt aus dem Topf." Durch das gemeinsame Kochen würden die Kinder gelegentlich auch auf neue Lebensmittel stoßen, die sie vorher nicht kannten.

Ziel: Regelmäßig mit Kindern kochen

„Ich kann kochen!" hat in der Bonner Kita keinen grundsätzlichen Wandel hervorgerufen, aber dazu beigetragen, bestehendes Wissen aufzufrischen und es um viele neue Rezepte erweitert. Franziska Sauermann empfiehlt das „Ich kann kochen!"-Projekt insbesondere den Einrichtungen, die noch nicht so geübt darin sind, mit Kindern gemeinsam zu kochen. Alle Teilnehmenden würden praktische Hilfestellungen und viele schnelle und einfache Rezepte zum Nachkochen erhalten. „Man braucht keine Angst haben, das in Anspruch zu nehmen." Nach erfolgreicher Fortbildung werden Einrichtungen zudem bis zu 500 Euro zur Verfügung gestellt, um damit gesunde Lebensmittel zu kaufen. „Ich kann kochen!" soll keineswegs als einmalige Aktion verstanden werden, sondern zum regelmäßigen gemeinsamen Kochen ermutigen. „Die Kinder sollen ja an gesunde Ernährung und gesunde Speisen herangeführt werden und erkennen, dass man vieles selber zubereiten kann und keine Fertigprodukte kaufen muss." (rey)

© Studio Romantic/stock.adobe.com

Kolumne

„WIE GEHT ES FAMILIEN IN VERRÜCKTEN ZEITEN?"

Liebe Leser,
wie schön es war, in diesem Jahr wieder das bunte Treiben an Karneval zu sehen! Nach zwei Jahren Coronapause konnte man die Tage recht unbeschwert erleben und auch für unsere Kinder war es ein voller Genuss.

Und dies in Zeiten, in denen uns doch ganz anderes bewegt. Wir leben mit vielen Herausforderungen: dem Erdbeben in der Türkei und Syrien, dem Krieg in der Ukraine, der Coronapandemie, der Klimawandel-Krise… Die Ereignisse beschäftigen Eltern und Kinder auch emotional.

Wir sorgen uns dadurch auch um die psychische Gesundheit unserer Kinder und man fragt sich, wie man es schaffen soll, ihnen das Gefühl eines stabilen Lebens zu vermitteln.

Keine Nachrichten zu konsumieren, ist auch keine Lösung, zumal man nicht darauf vertrauen kann, dass die Kinder mit belastenden Informationen nicht auch anderweitig konfrontiert werden. Die Bilder, die im Zusammenhang mit den Ereignissen auftauchen, sind meist für Erwachsene gemacht und verunsichern sie noch mehr, da ihre Fragen dadurch meist nicht beantwortet werden. Ihnen fehlt dafür das notwendige Hintergrundwissen und Abstraktionsvermögen, sodass sie sich bedroht fühlen können. Kinder bauen Geschehnisse in ihr Leben ein und sie haben keine Möglichkeit, diese mit Abstand zu betrachten und einzuordnen.

Wie so oft hilft es, wenn wir als Eltern Sicherheit und Ruhe ausstrahlen. Außerdem sollten wir Ängste ernst nehmen, mit den Kindern reden und sie nicht unnötig verunsichern. Über Krisen altersgerecht sprechen, Hintergründe erklären und auf Fragen eingehen, sind wohl die besten Mittel. Außerdem helfen auch in solch schwierigen Zeiten Routine und eine Tagesstruktur, in der man Tätigkeiten einbaut, die Spaß machen und dadurch ablenken. Gewohnheiten und Rituale unterstützen dabei und man lenkt den Fokus auf positive Gedanken. Nicht jedem gelingt dies aus eigener Kraft und es ist wichtig, dass auch Unterstützungen angeboten und angenommen werden.

Trotz der Ereignisse leben wir hier in einem recht sicheren Umfeld und dennoch spürt man die Auswirkungen. Leere Supermarktregale, Medikamentenmangel, alles wird teurer – Umstände, die in einem solchen Umfang bisher für unsere Generation nicht da gewesen sind.

Nachdem wir die Coronapandemie nun fast hinter uns gelassen haben und man hoffte, danach zur Normalität zurück zu kehren, bremst die Inflation mit den gestiegenen Preisen familiäre Geldbeutel deutlich ein. Für viele Familien wird es schwieriger und man muss Prioritäten setzen.

Es wurde bereits ermittelt, dass die Inflation Familien mit Kindern am stärksten trifft. So muss man überlegen, wo man sparen kann. Dies ist wohl größtenteils zunächst in den Bereichen Urlaub, Freizeitaktivitäten und Restaurantbesuchen u.ä. der Fall. Bei Benzin, Heizung und Lebensmitteln sieht es schon anders aus, denn hier hat man kaum Spielraum. Auch in diesen schwierigen Zeiten möchten wir unsere Kinder ja gut und gesund versorgt wissen!

Die Umstände haben erhebliche Auswirkungen auf das Familienklima. Die Zeiten sind geprägt von vielen Sorgen, Ängsten, Überforderung und Erschöpfung. Nachweislich sind soziale Beziehungen (über-)lebenswichtig, um Krisen zu überstehen und gesund zu bleiben. Es heißt also zusammen halten, die Belastungen aufzufangen und hierfür finden hoffentlich auch die meisten von Ihnen durch die vielfältigen Situationen in Familien individuelle Lösungen.

Bleiben Sie optimistisch, denn positiv zu denken, ist der Schlüssel zum Glück!

Ihre Cathrin

JUUT INFORMIERT

Workshop „Professionelle Schulverpflegung in der Praxis" war ein voller Erfolg

Auf Basis einer Anfrage mit vielen Wunschthemen eines Kölner Trägers für den Offenen Ganztagsbereich (OGS) entwickelte LEHMANNs einen Tagesworkshop mit von LEHMANNs unabhängigen Inhalten rund um die Kinderverpflegung. Am 02. Dezember 2022 reisten zwischen 8:30 und 9:00 Uhr die Teilnehmer*innen, überwiegend Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle und OGS-Leitungen, in der LEHMANNs Gastronomie GmbH an. Nach der Begrüßung bei wärmenden Getränken stellte Stefan und Günther Lehmann kurz das eigene Unternehmen vor. Dann ging es inhaltlich zur Sache. Bis zur Mittagspause wurde referiert und ausgiebig diskutiert zu den Themen Kinderernährung, DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung, Zertifizierungen und Verpflegungssysteme. Nach der vielen geistigen Anstrengung war Erholung beim gemeinsamen Mittagessen dringend notwendig. Zur Auswahl standen Gerichte des Speiseplans für die Schulkinder, also das Essen, das an diesem Tag auch in den Einrichtungen gegessen wurde. Es wurde reichlich zugelangt. Am Nachmittag ging es dann weiter mit den Themen Hygiene, HACCP, Müll und Speisereste. Wer noch Zeit und Lust hatte, konnte sich dem Angebot einer Betriebsführung mit Stefan Lehmann anschließen. Da sagte niemand nein. Ein kurzweiliger Schulungstag mit lebhafter Teilnahme, der Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und bei bester Stimmung ging gegen 16:00 Uhr für alle erfolgreich zu Ende. Sollten Sie Interesse an einem solchen Workshop haben, dann sprechen Sie uns gerne an.

Nächste Ausgabe:
September 2023

Termine

22. - 23. April 2023 – Köln
Veggienale & Fairgoods

27. April 2023 – bundesweit
Girl's Day und Boy's Day

14. Juni 2023 – bundesweit
Tag des Schulgartens

28. - 30. Juli 2023 – Köln
Kölner Gourmet Festival
Schokoladenmuseum

20. August - 03. September 2023 – Köln
Fine Food Days Cologne

25. - 27. August 2023 – Düsseldorf
Gourmet Festival Düsseldorf
Internationales Festival an der Kö

25. - 26. September 2023 – Wiesbaden
Deutscher Kitaleitungskongress

23. - 25. November 2023 – Düsseldorf
Deutscher Schulleitungskongress

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.

WEIL UNSERE KINDER GUTES ESSEN VERDIENT HABEN!

MEHRFACH ZERTIFIZIERT

TÜVRheinland ZERTIFIZIERT
Ausgezeichnete Gemeinschafts-gastronomie
www.tuv.com
ID 9000003406

DGE

DE-ÖKO-013

LEHKi LEHMANNs
Kinder- und Schulverpflegung

lehmanns-kinderverpflegung.de

LEHMANNs Gastronomie GmbH · Saime-Genc-Ring 31 · 53121 Bonn · Tel.: 0228 850 261-20