10 JAHRE
JUBILÄUMSAUSGABE
MIT 4 EXTRA-SEITEN

Juute KINDER VERPFLEGUNG

Infos rund um eine gute Verpflegung von Kindern und Jugendlichen

© Oksana Kuzmina - stock.adobe.com

LEHMANNS
Sie werden uns mögen.

Liebe Leserinnen und Leser,

im Mai haben wir zum ersten bundesweiten Netzwerktreffen der Schul- und Kitacaterer nach Heidelberg eingeladen, um uns mit Vertretern der Branche über die Zukunft der Kinder- und Schulverpflegung in Deutschland auszutauschen. Wir waren überwältigt von dem Zuspruch und freuen uns, dass rund 130 Akteure an diesem Gipfeltreffen teilgenommen haben. Die Herausforderungen sind groß und betreffen alle gleichermaßen: hoher Preisdruck, Bestrebungen nach mehr Nachhaltigkeit, mehr Bio und weniger Fleisch auf den Speiseplänen, Forderungen nach mehr Unterstützung durch die Politik. Dieses Treffen soll ein Auftakt sein zu einer besseren bundesweiten Vernetzung aller Akteure mit dem gemeinsamen Ziel, die Versorgung unserer Kinder unabhängig von ihrem Wohnort nachhaltig zu gestalten und zu verbessern. Denn eine gute und gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Kinder- und Schulverpflegung auf hohem Niveau anzubieten, ist auch das Ziel von Oliver Pudimat. Wir sind sehr froh, dass wir ihn als Betriebsleiter gewinnen konnten und er nun das operative Geschäft bei LEHMANNs leitet. Wir freuen uns, dass er unsere Führungsriege erweitert und wir ihn zur neuen Aufgabe interviewen durften.

Es gibt noch einen weiteren Grund zur Freude: Die „Juute Kinderverpflegung“ feiert ihr zehnjähriges Jubiläum. Im Jahr 2013 ging das damalige Eltern-Info-Blatt erstmals in den Druck. Seitdem hat es sich mehrfach gewandelt und ist zu einem tollen Magazin geworden, auf das wir sehr stolz sind. Wie alles angefangen hat und warum es die „Juute“, wie wir sie intern nennen, überhaupt gibt, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim Lesen

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: Mario Klenner
Bilder: LEHMANNs, Adobe Stock, Volker Lannert/Universität Bonn
Druck: DCM Druck Center Meckenheim **Auflage:** 6000

Bilder: © Thomas Fedra

Seite 8–9 Aktuelles bei LEHMANNs

Seite 12–13 Karriere – Betriebsleitung

© Sedat Mehder

Seite 24–25 Neues aus der Politik

© aamulya - stock.adobe.com

Seite 26–27 Kinderverpflegung in Deutschland

Inhalt

AKTUELLES BEI LEHMANNs 4
Zehn Jahre „Juute Kinderverpflegung“
Interview Stefan Lehmann

Netzwerktreffen zur Zukunft der Schulverpflegung

KARRIERE 12
Interview Oliver Pudimat

JUUTE ORTE 14
Die Groov, Köln Zündorf

LEHKIS JUUTE KINDERWELT 15
Spiel & Spaß für unsere Kleinen!

JUUTE KUNDEN 19
Kita „Unter dem Regenbogen“

JUUT ERKLÄRT 20
Brainfood

UNSERE LEBENSMITTEL 22
Hülsenfrüchte: Unterschätzte Sattmacher

NEUES AUS DER POLITIK 24
Eckpunktepapier: „Weg zur Ernährungsstrategie der Bundesregierung“

KINDERVERPFLEGUNG IN DEUTSCHLAND 26
Veggie-Produkte in der Kinderverpflegung

JUUTE LIEFERANTEN 28
Veggie-Produkte von Demeter-Felderzeugnisse

JUUT GEDACHT 29
„Mama, ich bin jetzt Vegetarier!“

JUUT INFORMIERT 30
LEHMANNs Sommerfest 2023

Viele spannende Jobs finden Sie auf unserer Karriereseite

LEHMANNs
Sie werden uns mögen.

MACH DOCH WAS MIT - SPASS -

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

Zehn Jahre „Juute Kinderverpflegung“

Eltern aufzuklären über eine gute Verpflegung von Kindern und Jugendlichen, das war von Beginn an die Intention des Gründers und Herausgebers Stefan Lehmann. Vor zehn Jahren erschien das Blatt zum ersten Mal. Ein Rückblick.

Im Sommer 2013 versammelte sich ein kleines Team aus vier Personen um einen Konferenztisch. Stefan Lehmann präsentierte seine Idee: Ihm schwebte ein Info-Blatt für Eltern vor, das über gesunde Ernährung und Kinder- und Schulverpflegung aufklären soll. Nach einer guten Stunde waren der Name und erste Inhalte gefunden. Die „Juute Schulverpflegung“, wie das Blatt zunächst hieß, lieferte Tipps und Informationen rund um die Verpflegung von Kindern und Jugendlichen. Daran hat sich im Kern bis heute nichts geändert. Allerdings hat sich der Folder im Laufe der Jahre zu einem Magazin entwickelt und trägt einen neuen Namen. Auch die Redaktion ist mittlerweile doppelt so groß. Neue Rubriken und Inhalte haben das Themenspektrum immer wieder erweitert.

2013

„Juute“ is jod: Die „Juute“ wird geboren

Im September 2013 erschien die erste Ausgabe der „Juuten Schulverpflegung“. Der Name des Info-Blatts sollte ganz bewusst einen Bezug zum Rheinland herstellen. Denn die Region ist die Heimat des Familienunternehmens LEHMANNs und das Liefergebiet des Kinder- und Schulverpflegers. So kam die Redaktion auf „Juute“ statt „Gute“, auch wenn das strenggenommen nicht ganz korrekt ist. Auf Kölsch müsste es eigentlich „Jode“ heißen – aber „Juute“ gefiel dem Redaktionsteam einfach besser! So wurde „Juute“ das Alleinstellungsmerkmal, das auch in vielen Rubriken immer wieder Verwendung findet, etwa bei „Juut erklärt“, „Juute Kunden“ oder „Juute Orte“.

2014

Ab sofort: Zwei Ausgaben pro Jahr

Anfang 2014 beschäftigte sich die „Juute Schulverpflegung“ unter anderem mit Vollkorn und schlüsselte auf, warum Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln und Vollkornbrot als Teil einer gesunden Ernährung nicht zu unterschätzen sind. Wie sich die Preise in der Schulverpflegung zusammensetzen, war ein Thema der zweiten Ausgabe. Denn von nun an erschien das Info-Blatt mindestens zweimal im Jahr mit einer Auflage von 1.000 Exemplaren.

2015

Experiment: Die „Juute“ im Doppelpack

Die „Juute Schulverpflegung“ sollte auffallen im Posteingang, deshalb wurden für die Titel große, ansprechende Bilder mit leuchtenden Farben ausgewählt. Auch die knallpinken Farbflächen auf dem Titelblatt sollten die Aufmerksamkeit der Leserinnen und Leser wecken. 2015 erschien neben der „Juuten Schulverpflegung“ auch die „Juute Kitaverpflegung“, die jedoch bereits nach einer Ausgabe wieder eingestellt wurde.

Alle „juuten" Dinge sind drei

2016

2016 erschien die „Juute Schulverpflegung" dreimal. Das war möglich, weil die Redaktion größer wurde und mehr Menschen in die Arbeit am Heft involviert waren – beginnend mit der Themenfindung über das Texten, die Abnahme und das Layouten bis zum abschließenden Versand an Schulen und Kitas.

2017

Die „Juute" wird ein Magazin

Einen einschneidenden Wandel erfuhr die „Juute Schulverpflegung" im Jahr 2017. Aus dem Folder wurde ein Magazin mit 16 Seiten und einem komplett überarbeiteten Layout. Das Pink wich Naturtönen auf dem Titelblatt. Thematisch wurde das Magazin erweitert und bot von nun an auch Einblicke in die aktuellen Entwicklungen bei LEHMANNs, Berichte aus der Politik, eine Kolumne und einen Schwerpunkt zu einem bestimmten Lebensmittel.

Stolze Preisträger auf dem Titel

2018

Das Cover der ersten 2018er Ausgabe zeigt LEHMANNs Geschäftsführer Stefan und Günther Lehmann freudestrahlend mit dem Frankfurter Preis in den Händen. Diese Auszeichnung gilt als Branchen-Oscar und würdigt innovative Konzepte und herausragende unternehmerische Leistungen in der Schulverpflegung. Im Heft wurde außerdem über das Profitreffen Schulverpflegung berichtet, eine Initiative von LEHMANNs, die bundesweit gute Schulverpflegung fördert.

2019

Neuer Name: „Juute Kinderverpflegung"

Das Magazin richtete sich schon seit einigen Jahren nicht mehr nur an Eltern von Schulkindern, sondern gleichermaßen an Eltern von Kindern, die noch eine Kita oder einen Kindergarten besuchen. Daher wurde es im Jahr 2019 schließlich umbenannt in „Juute Kinderverpflegung". So blieb der Name kurz und einprägsam, war aber viel inklusiver, da er nicht mehr zwischen Schul- und Kitakindern trennte und alle gleichermaßen abholte.

2020

Neue Rubrik: „LEHKis Juute Kinderwelt“

2020 brachte die Corona-Pandemie die ganze Welt zum Stillstand. Auch LEHMANNs war von den Einschränkungen betroffen, da Schulen und Kindergärten geschlossen waren oder nur Notbetreuungen zuließen. Die „Juute Kinderverpflegung“ aber erschien trotzdem – und wurde sogar noch umfangreicher. Hinzugekommen ist „Lehkis Juute Kinderwelt“: vier Seiten mit Rätseln, Comics, Malvorlagen, Bastelltipps und Küchenwissen für Kinder sowie einfachen Rezepten zum Nachkochen.

Freizeittipps für mehr Bewegung

Zu einem gesunden Lebensstil gehört neben guter Ernährung viel Bewegung, idealerweise an der frischen Luft. Deshalb werden regelmäßig „Juute Orte“ in der Region vorgestellt. Dazu zählen Spielplätze und Freizeitparks, grüne Wohlfühlorte und tolle (Freilicht-) Museen. Während der Pandemie bewegten sich viele Kinder zu wenig, daher informierte die „Juute Kinderverpflegung“ 2021 über digitale Angebote, die zeigten, wie man auch zuhause Sport machen kann.

2021

2022

Einblicke hinter die Kulissen

Die „Juute Kinderverpflegung“ sollte ihren Leserinnen und Lesern immer auch einen exklusiven Blick hinter die Kulissen des Kinder- und Schulcaterers ermöglichen. Daher berichtet das Magazin stets über die aktuellen Entwicklungen bei LEHMANNs und stellt seit 2017 Mitarbeitende aus allen Unternehmensbereichen vor: von Auszubildenden, über den Koch bis zur Ökotrophologin. 2022 wurden die Hauswirtschafterin und der Haustechniker porträtiert.

Zehn Jahre „Juute Kinderverpflegung“

Inzwischen erscheint die „Juute Kinderverpflegung“ zweimal im Jahr mit einer gedruckten Auflage von 6.000 Exemplaren. Außerdem wird sie digital gelesen – auf der Website und in der LEHMANNs App. Das nächste Ziel ist, künftig noch mehr Menschen mit dem Magazin zu erreichen, weiterhin Empfehlungen für eine gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen abzugeben und aus der Praxis über die vielen Facetten der Kinder- und Schulverpflegung zu informieren.

2023

10 JAHRE
JUBILÄUMSAUSGABE

„Wir hatten eine verrückte Idee"

Inspiriert von einem Catering-Kollegen, der Eltern mit einem Info-Blättchen über die Mensa informierte, gründete Geschäftsführer Stefan Lehmann 2013 mit einem kleinen Team das Magazin.

Zu Beginn hatte die „Juute", wie sie im Redaktionsteam genannt wird, vier Seiten. Haben Sie damals damit gerechnet, dass aus dem Faltblatt mal ein richtiges Magazin wird?

Stefan Lehmann: *Nein, natürlich nicht. Wie so oft in unserer Unternehmensgeschichte hatten wir anfänglich kleine verrückte Ideen, die im Laufe der Jahre gewachsen sind. Es sind neue Rubriken hinzugekommen, neue Themenfelder. So wurde dann aus einem vierseitigen Folder irgendwann ein 28-seitiges Magazin.*

Warum war es Ihnen wichtig, neben dem eigentlichen Kerngeschäft, der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen, ein Magazin herauszubringen?

Wir haben sehr früh festgestellt, dass viel Unwissenheit zum Thema Kinder- und Schulverpflegung herrscht. Was ist ein Kombidämpfer? Was ist Cook & Chill? Warum ist nicht alles Bio? All diese Fragen sind immer wieder aufgetaucht auf Elternabenden, in Kundengesprächen. Wir wollten Eltern aufklären, damit sie besser verstehen, wie ein Caterer arbeitet und erklären, was möglich ist in der Kinder- und Schulverpflegung und wo die Grenzen liegen.

Gibt es eine Ausgabe, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Da gibt es eigentlich zwei. Als mit dem Designwechsel aus dem Folder ein Magazin geworden ist, das war ein besonderer Moment. Und 2017 war für uns ein ganz spektakuläres Jahr. Da haben wir den Frankfurter Preis bekommen, die höchste Auszeichnung, die wir in der Branche erhalten können, und dann gabs die Ausgabe mit dem Titelbild vom Frankfurter Preis. Darauf waren wir sehr stolz.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Es soll ein kostenloses, weitestgehend werbefreies Info-Magazin mit vielen neuen spannenden Themen für Eltern bleiben. Aber wir wollen die Reichweite ausbauen und das Magazin digital noch weiter verbreiten. In diesem Magazin steckt soviel Herzblut und Liebe, vor allem auch ganz viel Arbeit von allen Beteiligten, dass die Reichweite einfach wachsen muss. (rey)

Mitglieder PROFITreffen Schulverpflegung

Netzwerktreffen zur Zukunft der Schulverpflegung

Über 130 Vertreter*innen von Unternehmen und Verbänden folgten im Mai der Einladung von LEHMANNs Gastronomie zum ersten bundesweiten Netzwerktreffen der Schul– und Kitacaterer.

Spannende Vorträge und lebhafter Austausch erwarteten die über 130 Vertreter*innen von Unternehmen und Verbänden aus der Schulverpflegung am 9. Mai im SNP dome in Heidelberg. Eingeladen hatten LEHMANNs, das Netzwerk PROFITreffen Schulverpflegung und das Fachmagazin gvpraxis.

„Es freut uns sehr, dass so viele Kolleg*innen aus der ganzen Republik, darunter fast alle großen Anbieter im Bereich der Kinder- und Schulverpflegung, an unserer Netzwerkveranstaltung teilnahmen. Dies zeigt, wie groß der Bedarf ist sich zu vernetzen und sich gemeinsam den aktuellen Herausforderungen zu stellen: der immense Kostendruck in der derzeitigen Marktsituation, das unfaire Preis-Leistungs-Verhältnis und die immer weiter steigenden Anforderungen durch Politik und Gesellschaft“, fasst Stefan Lehmann, Gründer und Geschäftsführer von LEHMANNs Gastronomie, die Veranstaltung zusammen.

Bedarf an Schulverpflegung steigt

Das Motto der Veranstaltung lautete „Schulverpflegung 2025+ - Wo geht die Reise hin?“. Denn die Zahl der Schüler*innen, die die Schulverpflegung nutzen, steigt von Jahr zu Jahr. Dank höherer Geburtenraten wird die Generation Alpha – das sind die Kinder, die zwischen 2010 und 2025 geboren werden – größer sein als ihre Vorgängergeneration. Hinzu kommt, dass immer mehr Mütter in den Beruf zurückkehren. Somit wird auch der Bedarf an Schulverpflegung in Deutschland weiter steigen.

Wie die Generation Alpha tickt, war eine der Fragen beim bundesweiten Netzwerktreffen. Die Kinder sind übersättigt, oftmals überbehütet, das Smartphone ist fester Bestandteil des Alltags und sie wünschen sich ein Erlebnis rund um das Essen. Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist eng und die Kleinen orientieren sich bei ihrer Ernährung stark an ihnen: Was Mama oder Papa nicht schmeckt, mögen sie auch nicht.

Natürlich, frisch und gesund

Hinzu kommt, dass sich viele Kinder durch den coronabedingten Hausarrest zu wenig bewegten und zugenommen haben. Dem gilt es nun entgegenzuwirken. „Eltern der Generation Alpha legen hohen Wert auf natürliche, frische und gesunde Lebensmittel für ihre Kids“, berichtete der Generationenforscher und Wirtschaftsingenieur Hartwin Maas in seinem Vortrag zu den Herausforderungen und Potenzial zukünftiger Generationen. Maas riet den Schulverpflegern zu bunten Gerichten und Essen als Erlebnis, um die neue Generation langfristig zu begeistern und für sich zu gewinnen.

Zudem müsse der Zuckergehalt in den Gerichten sinken – das war die zentrale Aussage der Keynote „Gute Ernährung – Was heißt das eigentlich?“ von Lebensmitteltechniker und Ökotrophologe

Bilder: © Thomas Fedra

V.l.n.r.: Stefan Lehmann, Günther Lehmann & Claudia Zilz (gvpraxis)

Dr. Stephan Lück. Das sieht auch der Bundesernährungsminister so und plant, an Kinder gerichtete Werbung für Snacks und Süßigkeiten stark einzuschränken.

Zucker hat Suchtpotenzial

Dabei ist Zucker nicht gleich Zucker: Natürlicher Zucker, wie er beispielsweise in Vollkornbrot oder Obst vorkommt, ist nicht ungesund. Die Gefahr lauert im industriellen Zucker, der sich auch in vielen Lebensmitteln versteckt, bei denen man nicht damit rechnen würde. Auf eine freiwillige Umstellung der Industrie nicht zu hoffen, denn je zuckerhaltiger, desto besser verkauft sich ein Produkt. Zucker erhöht die Dopaminproduktion, macht kurzfristig „glücklich" und hat somit Suchtpotenzial. Der hohe Konsum von isoliertem Zucker führt zu Adipositas, Diabetes 2 und Organschäden wie Fettleber – schon heute leiden immer mehr Kinder und Jugendliche an diesen Erkrankungen. Entscheidend ist, dass die Kinder sich wieder mehr bewegen und ihnen Gemüse und Co. schmackhaft gemacht wird. Hier ist die Kreativität der Caterer gefragt, wie auch Stefan Lehmann weiß: „Wir bieten Gemüse in der Regel sortenrein und naturbelassen zubereitet an. So mögen es die Kinder hier in der Region am liebsten. Des Weiteren versuchen wir mit kleinen Tricks Gemüse zu „verstecken", z. B. durch kleine Karottenwürfel in der Bolognese."

DGE-Standards einheitlich umsetzen

Um die gesunde Ernährung zu gewährleisten, sollen bis 2030 die DGE-Standards in allen Bundesländern umgesetzt werden. Zwar ist der überwiegende Teil der 72 vertretenen Catering-Unternehmen DGE-zertifiziert – dazu zählt auch die LEHMANNs Gastronomie –, doch die meisten sind mit den Standards und der Umsetzung durch Zertifizierer und Behörden vor Ort unzufrieden.

Ziel der Qualitätsstandards ist es, einen gesunden, schmackhaften und nahrhaften Speiseplan zu erstellen. Doch bei der Umsetzung und Überprüfung der Standards bleiben Fragen offen und neben den Schulcaterern müssen auch die Schulen und Schulträger in die Verantwortung genommen werden. Stefan Lehmann fasst zusammen: „Die größte Herausforderung bei der Umsetzung der DGE-Standards ist es, dass die gewünschten Kriterien oft nicht zu den Geschmäckern und Vorlieben der Kinder passen. Gefordert werden beispielsweise wenig Fleisch und viel Gemüse. Die Kinder mögen es in der Regel genau umgekehrt." (cm)

INFO

PROFITreffen Schulverpflegung

*Das PROFITreffen Schulverpflegung ist ein bundesweites Branchennetzwerk, das von Günther und Stefan Lehmann gegründet wurde, um die Schulverpflegung und ihr Image in Deutschland spürbar zu verbessern. Viele Schulcaterer leisten hervorragende Arbeit. Mit dem PROFITreffen Schulverpflegung wurde 2013 ein Raum geschaffen, in dem die einzelnen Akteur*innen ihr Fachwissen miteinander teilen können. Seitdem treffen sich die Mitglieder regelmäßig, um über die besonderen Herausforderungen zu sprechen, vor denen die Schulverpflegung u.a. durch politische Entscheidungen oder gesellschaftliche Veränderungsprozesse immer wieder steht. Zusätzlich finden Exkursionen zu Kolleginnen und Kollegen sowie Lieferanten statt.*

MASTERSTUDIERENDE DER UNI BONN ZU GAST BEI LEHMANNs

Am 04.07.2023 trafen sich pünktlich um 16:30 Uhr im Saime-Genc-Ring vor dem Gebäude mit der Hausnummer 24 erstmals Masterstudent*innen der Studiengänge Ernährungswissenschaften und Lebensmitteltechnologie und ihre Dozenten, um die moderne EU-zugelassene Cook & Chill-Küche mit ihrem Dokumentationswesen zu erkunden. Im Rahmen des Fachs Lebensmittelsicherheit werden Exkursionen zu unterschiedlichen Betrieben und Institutionen unternommen, um auf der einen Seite das theoretisch Erlernte in der Praxis zu sehen und zum anderen mögliche spätere Berufsfelder kennenzulernen. Der Kontakt zwischen Universitätslehrstuhl und LEHMANNs wurde durch die Lebensmittelüberwachung Bonn vermittelt.

Ein Cateringunternehmen stand bisher noch nie auf der Besichtigungsliste. Nach einem kurzen Kennenlernen und dem Anlegen der entsprechenden Hygienebekleidung begann der Rundgang mit dem Geschäftsführer Stefan Lehmann. Dem Warenfluss folgend, startete die Gruppe in der Warenanlieferung. Weiter ging es durch den Lagerbereich, die Vorbereitungsräume, die Produktion bzw. Küche hin zur Kommissionierung und Auslieferung. Anhand der täglich verwendeten, zahlreichen Checklisten und Formblätter wurde den Studierenden verdeutlicht, wie LEHMANNs Qualität, Rückverfolgbarkeit und Temperaturüberwachung dokumentiert. Beeindruckt zeigten sich die Student*innen von der Größe und Sauberkeit der Küche sowie vom enormen Organisations-, Dokumentations- und Logistikaufwand. Kaum einer konnte sich vorstellen, dass bei den geringen Essenspreisen für Kita- und Schulverpflegung, LEHMANNs mit dem notwendigen großen Apparat an Technik und Personal sowie den Ausgaben für Wareneinsatz wirtschaftlich existieren kann. Mit vielen neuen Erkenntnissen im Gepäck verließen Dozenten und Student*innenen nach knapp zwei Stunden gut gelaunt das Unternehmen LEHMANNs. (el)

„Teamleiter*in Gastronomie“

Mitarbeiter*innen von LEHMANNs präsentieren stolz ihre Zertifikate

Fünf Monate lang trafen sich neun LEHMANNs-Mitarbeiter*innen regelmäßig, um die Inhalte des Lehrgangs zu besprechen und gemeinsam zu lernen. Zwei Themenblöcke galt es, sich im Selbststudium anzueignen. Zum einen die grundlegenden Regeln des Managements gastronomischer Betriebe, zum anderen die Methoden der modernen Team-Führung. Unter anderem wurden Marketing, Personalmanagement, Produktionstechniken, kaufmännische Grundlagen, moderne Führungsstile, Konfliktmanagement, Personalentwicklung und -beurteilung anhand von Lehrbüchern gepaukt. Zwei Online-Tests mussten die Mitarbeiter*innen bestehen, um am abschließenden dreitägigen Präsenz-Seminar, in dem die Inhalte intensiv aufbereitet und durch praktische Übungen untermauert wurden, teilnehmen zu können. Der Lehrgang endete mit einer von der IHK durchgeführten mündlichen Prüfung, in der den Teilnehmer*innen nochmals alles Erlernte abverlangt wurde. Krönender Abschluss war die Aushändigung der Zertifikate. Stolz und Erleichterung sind den erfolgreichen Teilnehmer*innen anzusehen. Nun gilt es, das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Die Inhalte des Lehrgangs haben die LEHMANNs-Mitarbeiter*innen so überzeugt, dass der Lehrgang in Zukunft als feste Weiterbildungsmaßnahme von LEHMANNs eingeplant wird.

Der Lehrgang „Teamleiter*in Gastronomie“ wird gemeinsam vom Institute of Culinary Art und dem Gastronomischen Bildungswerk Koblenz angeboten. (el)

INFO

Infos zum Lehrgang unter:

Essen erleben mit dem Kräuter–ABC

Kita–Kinder bekommen einen spielerischen Einblick in die Kräuterwelt

Wie begeistert man Kinder für eine gesunde Ernährung? In dem man sie schmecken, fühlen und riechen lässt, was sich in ihrem Essen versteckt! Das ermöglicht die neue Kräuter-Inforeihe der LEHMANNs Gastronomie. Mit dem Kräuter-ABC liefert der Kindercaterer Info-Blätter mit einer Probe der jeweiligen Kräuter an interessierte Kitas. Zur Auswahl stehen Basilikum, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Kresse und Zitronenmelisse.

Abwechslungsreiche Ernährung

Die Kinder erfahren mehr über Herkunft, Eigenschaften und Verwendungsbereiche der Kräuter und lernen, wie sie verarbeitet werden können: Basilikum hilft zum Beispiel bei Verdauungsproblemen und Entzündungen; Schnittlauch wird fein gehackt als Würzmittel in Salaten, Suppen und Saucen eingesetzt.

„Natürlich ist die Welt der Kräuter noch viel abwechslungsreicher. Aber exotischere Pflanzen wie Koriander oder Thymian finden in Kindergerichten wenig Verwendung. Mit dem Kräuter-ABC wollen wir die Neugier der Kinder wecken und ihnen Spaß am Essen vermitteln. So fördern wir schon in jungen Jahren das Verständnis für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung“, erklärt Marc Neubauer, Leitung Marketing. (cm)

OLIVER PUDIMAT – NEUER BETRIEBSLEITER BEI LEHMANNs

Oliver Pudimat ist der neue Betriebsleiter der LEHMANNs Gastronomie GmbH. Langfristig soll er Verantwortungsbereiche von Senior Geschäftsführer Günther Lehmann übernehmen. Oliver Pudimat ist gelernter Koch, Küchenmeister und Kaufmännischer Bereichsleiter IHK. Seine Ausbildung als Koch absolvierte er im Restaurant „Zur Tant“ unter Franz Hütter, von dem er - wie er selbst sagt - viel gelernt hat. Aus dem Restaurantbereich wechselte er in die Gemeinschaftsverpflegung (GV). Im CBT-Altenheim (CBT= Caritas Betriebsführungs- und Träger GmbH) lernte er, das Kochen im Restaurant mit sehr viel frischen Produkten in den GV-Bereich zu übertragen. Mehr als 13 Jahre arbeitete Oliver Pudimat im Gezeiten Haus, einer Klinik für psychosomatische Erkrankungen. Zunächst in Bonn, später als Bereichsleiter für die beiden Häuser Bonn und Wesseling. Leiten und Führen liegen ihm im Blut. Zu seiner neuen Position bei LEHMANNs haben wir Herrn Pudimat interviewt.

Herr Pudimat, Sie arbeiten seit 2022 bei LEHMANNs. Wie ist der Kontakt entstanden?

Der erste Kontakt entstand, als wir im Gezeiten Haus die Küche komplett sanieren mussten. Als Alternativen stand der Aufbau eines Kochcontainers oder die Verpflegung durch einen Caterer zur Auswahl. Ich habe hier die LEHMANNs Gastronomie GmbH vorgeschlagen. Herr Lehmann Senior und Frau Buntic kamen zu uns, um eine mögliche Verpflegung für die Sanierungsphase zu besprechen. Irgendwie muss ich in diesem Gespräch einen tieferen und bleibenden Eindruck hinterlassen haben.

*Als es um die Überlegungen zur Nachfolge der Betriebsleitung ging, wurde ich angesprochen. Ich konnte mir das sehr gut vorstellen. Ich wollte ohnehin weniger selbst am Herd stehen und mehr Leitungsfunktion ausüben. In den vielen Jahren Berufserfahrung, in denen ich viele Weiterbildungen gemacht habe, habe ich festgestellt, dass ich sehr zahlenaffin bin und auch Führungspotential für Mitarbeiter*innen habe. Ich habe viele Ideen, die ich mit dem gesamten LEHMANNs Team umsetzen möchte. Das geht aber nur, wenn man Kenntnisse aus der Großküche hinsichtlich Abläufe, Personal- und Speisenplanung, Geräteausstattung und -einsatz etc. mitbringt.*

Welche Ziele haben Sie bei LEHMANNs? Was wollen/ werden Sie ändern?

Aufgefallen ist mir, dass LEHMANNs historisch gewachsen und klassisch strukturiert ist. Die Entwicklungen am Markt,

insbesondere im Hinblick auf fehlendes Fachpersonal und Fachwissen, zwingen zum Umdenken. Eine offene Unternehmenskultur und ein abteilungsübergreifendes Miteinander sind ein wesentlicher Baustein im täglichen Geschäft. Eine wichtige Aufgabe wird daher sein, das bisherige Denken in abgegrenzten, einzelnen Abteilungen abzuschaffen. Wenn es uns gelingt, ein großes Ganzes als Team zu werden und auch das Denken sich so manifestiert, werden wir leistungsfähiger und die Zufriedenheit im Unternehmen wird weiter steigen. Bildlich gesprochen sehe ich mich als Kapitän auf einem Schiff, der den Kurs vorgibt. Nur wenn alle in der Mannschaft mitziehen und in eine Richtung rudern, kommen wir von der Stelle und schnellstmöglich zum Ziel. Ich arbeite gerade daran, diese Verschmelzung der Abteilungen zu erreichen.

Wie würden Sie Ihren Führungsstil beschreiben?

*Ich führe durch Zielvereinbarungen, also entsprechend dem Management by Objectives. Im Fokus steht die Vereinbarung von Zielen zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiter*innen. Die Mitarbeiter*innen werden aktiv am Zielfindungsprozess beteiligt und stetig über den Stand der Zielerreichung informiert. Dazu zählen regelmäßige Feedbackgespräche. Ebenso ist die Schaffung von Kennzahlen unerlässlich. Im Umgang mit den Mitarbeiter*innen ist mir ein respektvoller Umgang wichtig. Das heißt aber nicht, dass ich in Gesprächen nicht deutlich werden kann. Laut werden ist nicht mein Ding, aber höflich und bestimmt darf schon sein.*

Was fasziniert Sie an Ihrer Tätigkeit als Betriebsleiter?

*Die Vielseitigkeit der Aufgabe. Auf der einen Seite ist ein hoher Grad an Planung erforderlich, auf der anderen Seite gilt es, flexibel auf Ereignisse oder plötzliche Änderungen zu reagieren. Es gilt, mit einem großen Team mit vielen Mitarbeiter*innen verschiedener Abteilungen die gemeinsame Aufgabe „Essen für die Kunden herzustellen und auszuliefern" gemeinsam zu stemmen. Ist das geschafft, macht es Spaß, sich jeden Abend das Ergebnis anzusehen. Ich habe, im Vergleich zu vielen Berufen, ein greifbares Ergebnis. Ich meine damit, dass ich täglich sehen kann, was wir geleistet haben.*

Was bedeutet es für Sie, Tag für Tag schwerpunktmäßig für Kinder und Jugendliche zu kochen?

Es handelt sich um eine große Herausforderung, weil es sich auch um eine sehr ehrliche Kundengruppe handelt. Kinder essen, wenn es ihnen schmeckt und falls es nicht schmeckt, bleibt das Essen stehen. Im Grunde haben wir bei den Kindern und Jugendlichen schon drei verschiedene Zielgruppen. Kinder in Kitas haben andere Ansprüche als solche in den Grundschulen. In den weiterführenden Schulen sieht es wiederum ganz anders aus. Trotz der Herausforderungen macht es Spaß, täglich für die Zielgruppen zu kochen.

Mit welchen drei Adjektiven würden Sie sich charakterisieren?

Selbstbewusst, zielorientiert und authentisch. Ich würde noch gerne Nummer vier ergänzen: humorvoll, ich lache viel und gerne.

Beenden Sie den Satz: „Bei LEHMANNs gefällt mir…"

die vielen Möglichkeiten, die Arbeit zu gestalten, kleine und große Dinge im Team zu erreichen und die Gespräche an der Kaffeemaschine, die unbedingt dazu gehören.

Vielen Dank für das Gespräch! (el)

Oliver Pudimat
Betriebsleitung /
Leiter operatives Geschäft

© Mario Klenner

© Kristina Reymann-Schneider

LAUSCHIGES PLÄTZCHEN AM STADTRAND: DIE GROOV

© Klaus Büth - stock.adobe.com

Im Kölner Süden liegt die Freizeitinsel Groov, die gar keine richtige Insel mehr ist, aber trotzdem vor allem für Familien mit Kindern einiges zu bieten hat.

Ursprünglich war die Groov eine kleine Insel auf dem Rhein. Das ist aber schon sehr lange her. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts wurde sie mit dem Festland verbunden. Doch der alte Hafen, der den Zündorfern einst Wohlstand beschert hatte, versandete zunehmend und war Mitte des 20. Jahrhunderts nicht mehr zu gebrauchen. Statt Handelsschiffen und Fischkuttern lag jede Menge Gerümpel im Hafenbecken. Erst in den 1970er-Jahren wandelte sich die Groov abermals und wurde zu dem Freizeitort ausgebaut, der noch heute an warmen Tagen ein beliebtes Ziel für Familien ist.

Ausgangspunkt für einen Rundgang, der auch mit jüngeren Kindern gut machbar ist, ist der Parkplatz des nahe gelegenen Zündorfbads. Ein kleines Wäldchen führt geradewegs Richtung Rhein. Es empfiehlt sich, den befestigten Weg zu verlassen und den weiteren Spaziergang buchstäblich über Stock und Stein am Wasser fortzusetzen. Wer die Augen offenhält, findet gerippte Körbchenmuscheln, die einst aus Asien herangespült wurden. Sie sind Fluch und Segen zugleich. Einerseits verdrängt die eingewanderte Art die heimischen Muscheln, andererseits filtert sie das Flusswasser und reinigt es dadurch.

Schmale Wege durchs Unterholz führen zurück auf den Hauptpfad, der gesäumt ist von hochgewachsenen Bäumen, die an warmen Tagen für eine angenehme Abkühlung sorgen. Zur Rechten liegt das Binnengewässer, auf dem sich Schwäne angesiedelt haben. Nach einem kurzen Spaziergang ist der Anlegeplatz der so genannten Krokodil-Fähre erreicht, die Fußgänger und Radfahrer für ein paar Euro auf die linke Rheinseite bringt. Direkt neben der Anlegestelle erstreckt sich ein feiner Sandstrand. Es ist ein schöner Ort zum Picknicken und Burgen bauen. Schwimmen sollte man im Rhein wegen der starken Strömung jedoch auch hier nicht. Das wäre lebensgefährlich.

© Kristina Reymann-Schneider

Weiter geht's auf der Groov Richtung Nordosten. Dort befindet sich ein kleiner Yachthafen. Wer sich an den still vor sich hin schaukelnden Booten sattgesehen hat, biegt rechts ab und läuft vorbei am Zündorfer Wehrturm, der heute ein Museum ist, und kommt schließlich auf dem Markplatz an, der von fein herausgeputzten Häusern eingefasst wird, die unter Denkmalschutz stehen und Restaurants und Biergärten beherbergen.

Unmittelbar neben dem trubeligen Platz liegt eine gut gepflegte Minigolfanlange. Direkt dahinter breiten sich rechts und links des Weges zwei Spielplätze aus, mit sämtlichen Spielgeräten, die Kinder lieben: Es gibt ein Piratenschiff zu erkunden, eine Seilbahn, eine Kletterwand, viele Schaukeln und große Sandflächen. Außerdem stehen Tischtennisplatten für ein schnelles Match bereit und nicht weit entfernt befindet sich ein Basketballplatz. Noch ein paar Schritte weiter am Rheindamm entlang, führen zurück zum Ausgangspunkt, dem Parkplatz des Zündorfer Schwimmbads. Wer noch Kräfte hat, kann im Schwimmbad abschließend ein paar Bahnen ziehen, springen, plantschen oder mit der Wasserrutsche vom Hallenbad ins Außenbecken gleiten. (rey)

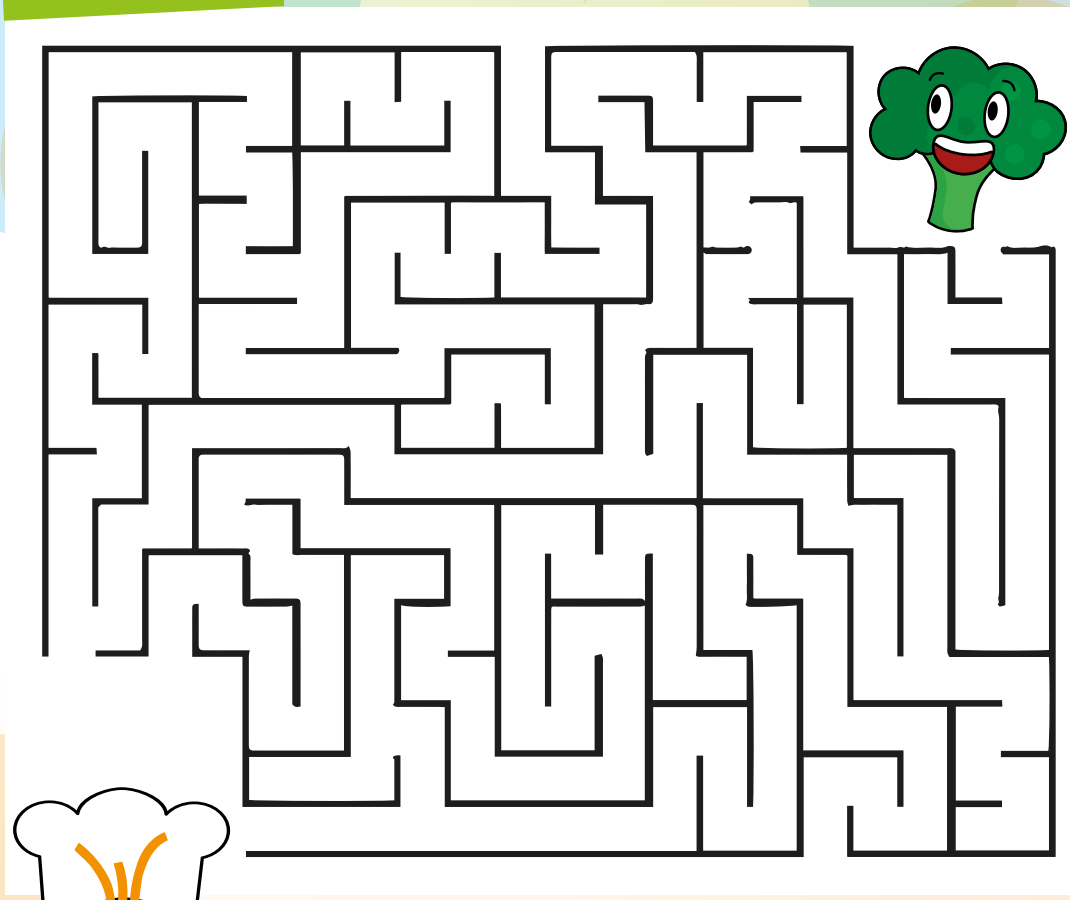
AUSGABE 8

VIER TOLLE & BUNTE SEITEN ZUM RAUSTRENNEN

LEHKis Junte KINDERWELT

RÄTSELN BASTELN KOCHEN MALEN TIPPS

RÄTSEL



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

Kannst du mir den Weg zum Brokkoli zeigen?

LEHKi LEHMANNs
Kinder- und Schulverpflegung

LEHKi KREATIV

IHR BENÖTIGT:

- Eisstäbchen natur oder bunt
- Bastel- oder Heißkleber
- Transparentpapier
- Wackelaugen
- Krepp- oder Seidenpapier
- Garn für die Drachenschnur
- Schere, Stifte

Wir basteln bunte LEHKi Drachen!

1. Zunächst legt ihr die Eisstäbchen zu einer Raute und verklebt die 4 aufeinander liegenden Ecken mit etwas Kleber.
2. Wenn der Kleber getrocknet ist, könnt ihr die Raute als Schablone auf dem Transparentpapier nutzen, mit Bleistift auf das Papier übertragen und anschließend ausschneiden.
3. Dann malt ihr auf das Papier ein Gesicht oder nutzt LEHKi´s Gesicht zum Abpausen. Wenn ihr mögt, könnt ihr Wackelaugen aufkleben.
4. Für die Drachenschnur schneidet ihr kleine Papierstücke und bindet diese als Schleifen an einem Stück Garn fest. Dieses befestigt ihr an der unteren Seite, an der oberen Seite könnt ihr zusätzlich ein Stück zum Aufhängen binden.
5. Zum Schluss klebt ihr das Papier von hinten auf die Eisstiele und lasst es trocknen.

Fertig ist Euer LEHKi Drachen, der auch toll aussieht, wenn er am Fenster hängt. Viel Spaß beim Nachbasteln!

Nehmt einfach diesen LEHKi-Kopf zum Abpausen für den Drachen!

LEHKi ERKLÄRT

Was essen Kinder in FRANKREICH?

LEHKi erklärt: Frankreich ist für seine gute Küche bekannt. Nicht umsonst gibt es die Redewendung „Essen wie Gott in Frankreich".

Zum Frühstück gibt es etwas Süßes, wie Croissant, Brioche oder Baguette mit Marmelade, Honig oder Nutella. Dazu trinken Kinder Orangensaft, Milch oder Kakao.

Das typische Mittagessen besteht meistens aus 3 Gängen. Als Vorspeise z.B. Salat oder Pastete, als Hauptspeise oft Fleisch oder Fisch und Gemüse mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln. Anschließend gibt es Käse und ein Dessert. Dazu gibt es Baguette. Zum Trinken gibt es stilles Wasser.

Am Nachmittag gibt es noch mal etwas Süßes, wie Kekse, Kuchen oder Schoko-croissant. Hierzu trinkt man Saft, Milch oder Kakao.

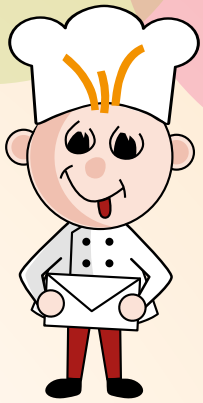
Das Abendbrot ähnelt dem Mittagessen, ist aber in der Regel einfacher gehalten. Hier sitzt man gerne auch mal etwas länger zusammen.

Quelle: www.boeser-wolf.schule.de

ZUM NACHMALEN & GEWINNEN

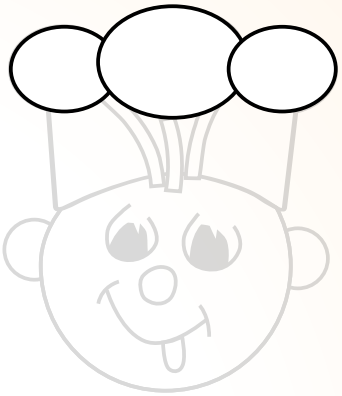
Hey! Ich zeig dir, wie man mich Schritt für Schritt malt!

TIPP: Verwende am Besten einen Bleistift, um ein paar Striche (rot markiert) wieder weg radieren zu können!

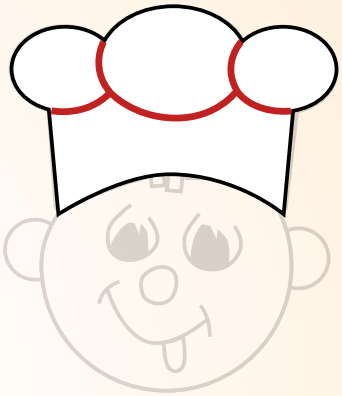


Schickt uns eure gemalten LEHKi´s und gewinnt mit etwas Glück eine tolle Überraschung!

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

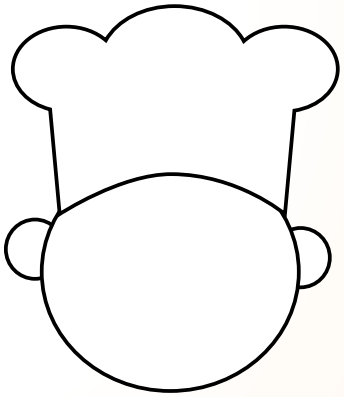


1. Male zuerst 3 Kreise, die sich leicht überlappen

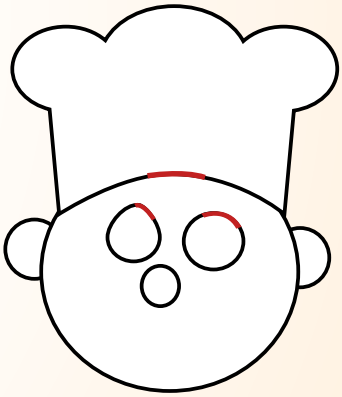


2. Als nächstes malst du den unteren Teil der Mütze und radierst die Rot markierten Striche wieder weg.

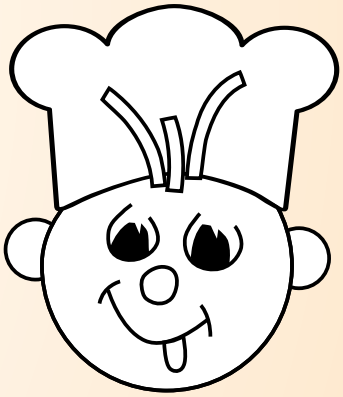
3. Fertig ist die Mütze!



4. Jetzt wird der Kopf und die Ohren gemalt.



5. Nun noch die Augen und Nase zeichnen. Dabei eine kleine Lücke zwischen Mütze und Gesicht sowie dem oberen Teil der Augen wieder wegradieren.



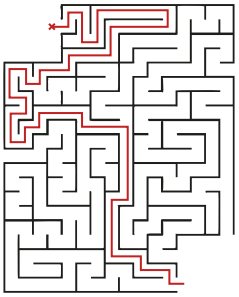
6. Bei den Augen malst du nun noch schwarze Pupillen. Außerdem dürfen der Mund, die Zunge und die 3 Haare nicht fehlen. FERTIG!

LEHKi & FREUNDE

FEHLERSUCHE

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

ZUM AUSMALEN

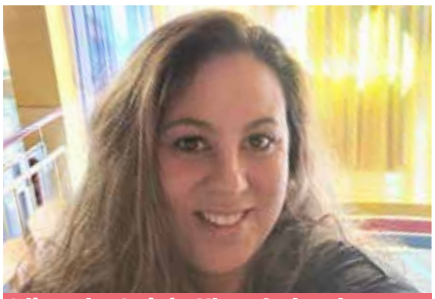


Meine liebsten Eis-Sorten sind Himbeere und Zitrone. Und deine? Mal dir dein Lieblingseis!

Lösungen
Versteckter LEHKi: Hinter dem rechten Drachen auf Seite 2.
Fehlersuche: ein Knoblach links, Löcher im Käse, ein fehlendes Baguette, der 3. Hocker ist gespiegelt, Orangenscheibe fehlt

KITA „UNTER DEM REGENBOGEN“ IN REMAGEN

Der Tellimero im Einsatz



Viktoria Saleh, Kita-Leiterin

„Die Kinder wollen probieren, weil sie Vertrauen in das Essen haben“. Für Viktoria Saleh, die Leiterin der Evangelischen Kindertagesstätte „Unter dem Regenbogen“ in Remagen-Oberwinter, ist es sehr wichtig, dass die 32 Kita-Kinder, die aktuell von LEHMANNs versorgt werden, bestimmte Speisen nicht von vornherein ablehnen, sondern auch Unbekanntes einmal probieren. Tatsächlich würden die Kinder schon von sich aus gerne zugreifen, weil das Essen einfach lecker aussehe, sagt sie. „Die Kinder haben Vertrauen in das Essen und das ist für mich die größte Qualität.“

Was schätzen Sie an LEHMANNs?

Viktoria Saleh: *Die Kinder essen das Essen einfach unheimlich gerne. Wir bieten es immer in verschiedenen Schüsseln auf dem Tisch an und die Kinder können selbst entscheiden, was sie nehmen und wieviel sie sich nehmen. Das ist so wichtig, weil sie sich so wertgeschätzt fühlen. Wenn sie sehen, was die anderen Kinder essen, probieren sie es einfach auch.*

Welches Essen lieben die Kinder besonders?

Jede Art von Suppe. Suppe kennen viele Kinder nicht von zuhause. Man sieht an der Haltung des Löffels, dass die Kinder darin nicht geübt sind. Aber sie lieben es, dass es hier Suppe gibt. Angefangen bei der Linsensuppe, die ist immer super, aber auch Blumenkohl-Kartoffel-Creme.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit LEHMANNs?

Ich finde es sehr schön, dass man jederzeit jemanden erreicht. Wenn es nicht direkt geht, wird man zurückgerufen oder bekommt eine E-Mail. Ich war jetzt zum ersten Mal auch bei einem Treffen. Ich fand es sehr schön, mal die Leute kennenzulernen, die dazugehören. Also insgesamt läuft es sehr rund. Wir sind ja auch sehr familiär und das passt einfach gut zusammen.

Seit April bietet LEHMANNs ein „Kräuter-ABC“ für Kita-Kinder an. Dabei werden Kindern verschiedene Kräuter vorgestellt, die sie dann mit allen Sinnen erfahren können. Am Schluss wird natürlich probiert. Sie haben als eine der ersten Einrichtungen an der Aktion teilgenommen. Wie ist sie angekommen?

Unsere Kinder sind immer sehr neugierig, was das Essen angeht. Dass sie beim Schnittlauch selbst die Spitzen abschneiden durften und so viel nehmen konnten wie sie wollten, haben sie supergut angenommen. Wir haben die Pflanze noch lange weiterwachsen lassen und hatten noch ganz lange was davon. Diese Woche machen wir eine „Gesundwoche“ und haben jetzt auch wieder Kräuter auf dem Frühstücksplan.

Kita-Kinder können in der Regel noch nicht selbst lesen, wollen aber trotzdem wissen, was es zu Mittag gibt. Sie haben eine kreative Lösung gefunden, die es den Kindern ermöglicht, sich selbstständig darüber zu informieren.

Wir haben den Speiseplan aushängen und zusätzlich einen Stift, den Tellimero, den man besprechen kann. Dazu gibt es Aufkleber. Wir haben einen Aufkleber für jeden Wochentag und besprechen jede Woche den Speiseplan für die einzelnen Tage. Da wir eine Sprach-Kita sind, wollen wir den Stift gerne von den Eltern auch auf Russisch, Arabisch und Türkisch besprechen lassen.

Tolle Idee und vielen Dank für das Gespräch! (rey)

Brainfood

Brainfood ist Nahrung fürs Gehirn. Manchen Lebensmitteln wird nachgesagt, unsere Gehirnleistung anzukurbeln. Doch gibt es wirklich Lebensmittel, die uns schlauer machen und beim Lernen helfen?

Kann man sich schlau essen? Das wäre zu schön, um wahr zu sein und funktioniert leider nicht. Aber es gibt Lebensmittel, die unsere Hirntätigkeit ankurbeln, uns besser vor Stress schützen und unsere Konzentration stärken sollen. Obwohl der Begriff Brainfood schon seit mehr als zwanzig Jahren regelmäßig auftaucht, ist die Forschung noch immer am Anfang. Dennoch belegen Studien mittlerweile, dass die Ernährung unmittelbaren Einfluss auf unsere körperliche und mentale Gesundheit hat. Somit hängt auch unsere Hirnleistung von unseren Essgewohnheiten ab.

Das Gehirn benötigt viel Energie

Die Ernährung spielt für das Gehirn eine wichtige Rolle, weil es ununterbrochen gefüttert werden muss, um optimal zu funktionieren. Das Gehirn macht zwar nur zwei Prozent der Körpermasse aus, benötigt aber mehr als 20 Prozent der Energie, die wir über die Nahrung aufnehmen. Das Gehirn steuert nicht nur die Denkleistung, sondern den gesamten Körper, daher kann es sich nicht ausruhen. Weil es keine Energiespeicher hat, muss es kontinuierlich versorgt werden. Geschieht dies nicht, äußert sich das unter anderem in Müdigkeit, Kopfschmerzen und mangelnder Konzentration.

Gute und schlechte Kohlenhydrate

Ein Schlüssel zu einer steten Versorgung des Gehirns liegt in so genannten komplexen oder langkettigen Kohlenhydraten. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen, die im Körper zerlegt werden und ihm Energie zuführen. Der Unterschied zwischen einkettigen Kohlenhydraten (Einfachzucker) und langkettigen Kohlenhydraten (Mehrfachzucker) ist, dass einkettige Kohlenhydrate schnell Energie freisetzen, dieser Energieschub aber nur kurz anhält. Langkettige Kohlenhydrate werden deutlich langsamer abgebaut, beliefern das Gehirn aber über einen längeren Zeitraum mit Energie.

Gesundes Frühstück für einen guten Start

Insbesondere Kinder brauchen ein gesundes Frühstück, um gut in den Tag zu starten und genügend Energie für einen langen Schultag zu haben. Komplexe Kohlenhydrate liefern genau diese Energie und stecken zum Beispiel in Vollkornbrot und Haferflocken. Daher gelten diese Nahrungsmittel als Brainfood. Auch Beeren und Nüsse zählen aufgrund ihrer Nährstoffe zu den Lebensmitteln, die gut fürs Gehirn sein sollen. Sie lassen sich hervorragend zu einem leckeren Frühstücksjoghurt kombinieren oder als Quarkspeise servieren. Milchprodukte liefern zudem Proteine, die wiederum die Konzentrationsfähigkeit steigern und beim Lernen helfen sollen.

Fehlt es unserem Körper an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, fühlen wir uns schlapp und können mit Stress schlechter umgehen. Eisenmangel etwa führt zu Müdigkeit und Konzentrationsschwächen. Deshalb ist es entscheidend, reichlich Obst und Gemüse zu essen, um alle nötigen Nährstoffe aufnehmen. Vitamine kann der Körper - mit Ausnahme von Vitamin D - beispielsweise nicht selbst herstellen. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Hinzu kommt, dass viele Vitamine nicht gespeichert werden können und daher immer wieder Nachschub nötig ist. Gesunde Snacks wie Apfelschnitze, Gemüsesticks, Kirschtomaten, Walnüsse oder Vollkornbrötchen stillen den Appetit und versorgen den Körper mit Nährstoffen.

Leichte Mahlzeit am Mittag

Frittiertes und fettiges Essen hingegen liegt schwer im Magen. Denn die Verdauung ist anspruchsvoll und bindet viele Blutkörperchen. Diese fehlen dann im Gehirn, was zur Folge hat, dass wir trotz Pause müde werden. Durch ein leichtes Mittagessen mit einem hohen Gemüse- und Salatanteil und Kartoffeln, Reis oder Nudeln als Sattmachern, kann das gefürchtete Mittagstief vermieden werden. Auch Schulkinder profitieren von leichter Kost am Mittag. Schließlich müssen auch sie ihren Kopf weiterhin anstrengen, weil sie noch Unterricht oder ihre Hausaufgaben zu erledigen haben.

Viel Wasser trinken

Mindestens genauso wichtig, wie eine ausgewogene Ernährung ist es, ausreichend zu trinken. Wasser und ungesüßte Tees liefern dem Körper Flüssigkeit. Und davon benötigt er viel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Grundschulkindern täglich mindestens knapp einen Liter Wasser zu trinken. Jugendliche und Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter pro Tag Wasser zu sich nehmen. An heißen Tagen und bei körperlicher Anstrengung erhöht sich der Bedaf. Der Körper benötigt Wasser zum Aufbau der Körperzellen, um Nahrung aufzulösen und um die gelösten Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie benötigt werden. Zudem kühlt Wasser den Körper ab und fördert die Durchblutung des Gehirns.

Omega-3-Fettsäuren: Mehr Schein als Sein

Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf das Gehirn ist nicht abschließend erforscht. Während der Schwangerschaft sollen sie die Hirnentwicklung des Kindes fördern, im Alter senken sie womöglich das Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Zu behaupten, dass sich Omega-3-Fettsäuren positiv auf die Konzentrations- und Lernfähigkeit bei Kindern auswirken würden, ist eigentlich gesetzlich verboten - obwohl dieser angebliche Effekt auf zahlreichen Online-Portalen und Blogs beschrieben wird. Der Begriff Brainfood ist nicht geschützt und wurde zu Werbezwecken von Marketingstrategen entwickelt. So erklärt es sich, dass Omega-3-Fettsäuren trotzdem immer wieder im Zusammenhang mit Brainfood genannt werden. Tatsächlich hal-

ten Omega-3-Fettsäuren die Hüllen unserer Zellen geschmeidig und beugen damit Entzündungen vor. Omega-3-Fettsäuren stecken in tierischen Lebensmitteln wie Thunfisch, Lachs und anderen fettreichen Fischen sowie in pflanzlichen Lebensmitteln wie Leinsamen, Nüssen und Avocados.

Was Brainfood von Superfoods unterscheidet

So wie Brainfood kommt auch der Begriff Superfood aus der Werbung. Als Superfoods werden vor allem exotische Lebensmittel bezeichnet, die außergewöhnliche gesundheitsfördernde Wirkungen haben sollen, zum Beispiel Goji-Beeren oder Açai-Beeren. Allerdings sind diese Produkte oft sehr teuer und ihre Wirkung ist umstritten. Hinzukommt, dass sie schlechter für Umwelt und Klima sind, weil sie erst um die halbe Welt transportiert werden müssen. Deshalb raten Mediziner und Verbraucherschützer dazu, stattdessen heimische Superfoods zu konsumieren: Johannisbeeren, Grünkohl, Leinsamen, Hafer, Walnüsse.

Brainfood umfasst Lebensmittel, die gut fürs Gehirn sein sollen. Tatsächlich gibt es viele Überschneidungen mit den heimischen Superfoods: Beeren, Nüsse, Haferflocken und Hülsenfrüchte gehören zu den Lebensmitteln, die uns im Kopf fit halten sollen. Letztendlich ist Brainfood nichts anderes als ein moderner Begriff für eine gesunde und vollwertige Ernährung, die vor allem Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Nüsse in den Mittelpunkt stellt. Was dem gesamten Organismus nutzt, kommt eben auch dem Gehirn zugute - und umgekehrt. (rey)

INFO

LEHMANNs Küche zeichnet sich aus durch ein ausgewogenes Angebot an Speisen, die aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereitet werden. Mehr als die Hälfte der Gerichte sind vegetarisch, Kichererbsen stehen regelmäßig auf dem Speiseplan. Schonende Garverfahren ermöglichen, dass Vitamine, Nährstoffe und Ballaststoffe erhalten bleiben. Beeren kommen bei Desserts zum Einsatz. Nüsse werden wegen ihrer Allergene nur selten verarbeitet.

© stu12 - stock.adobe.com

Hülsenfrüchte: Unterschätzte Sattmacher

Weltweit gibt es 18.000 verschiedene Sorten von Hülsenfrüchten. In vielen Ländern zählen Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen zu den Grundnahrungsmitteln und werden täglich verspeist. Sie sind gesund, machen satt und sind obendrein gut fürs Klima.

Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, jede Erbse einen Knall. Ein Spruch, der dem Image von Hülsenfrüchten nicht unbedingt zugutekommt. Es stimmt schon, dass sie unangenehme Begleiterscheinungen mit sich bringen können. Aber bei richtiger Zubereitung und regelmäßigem Verzehr gewöhnt sich der Körper an Hülsenfrüchte und kann sie immer besser verdauen. Daher ist es sinnvoll, wenn Kinder schon früh an Bohnen und Erbsen herangeführt werden. Hülsenfrüchte sind reich an Proteinen, Ballaststoffen, B-Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen und leisten daher einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Sie eignen sich für Eintöpfe, Suppen und Currys, schmecken im Salat und lassen sich zu Bratlingen, Dips und Aufstrichen verarbeiten.

Slow Food: Alles braucht seine Zeit

Hülsenfrüchte zuzubereiten, dauert eine ganze Weile. Trockene Hülsenfrüchte müssen zunächst gewaschen und über mehrere Stunden eingeweicht werden. Je nach Sorte kommt eine Kochzeit von zehn Minuten bis zwei Stunden hinzu. Roh sollten sie – mit Ausnahme der Erdnüsse – keinesfalls verzehrt werden. Langes Einweichen macht Hülsenfrüchte bekömmlicher. Auch das Pürieren und Würzen mit Kümmel, Anis, Fenchel oder Dill trägt zur Verträglichkeit bei. Hülsenfrüchte gelten als natürliche, vegetarische Alternative zu Fleisch, weil sie viele Eiweiße enthalten. Gleichzeitig haben sie – mit Ausnahme von Sojabohnen und Erdnüssen – kaum Fett. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen in Hülsenfrüchten sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

Gut für Umwelt und Klima

Hülsenfrüchte haben eine gute Ökobilanz. Sie können auf kleinstem Raum große Erträge liefern. Sie tragen zur Fruchtbarkeit des Bodens bei und locken Bienen und Regenwürmer an. Zudem benötigen sie wenig Düngemittel, müssen in der Regel nur mäßig gegossen werden und lockern enge Fruchtfolgen auf. All das verringert den Einsatz von Pestiziden und den Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase (CO_2).

Hülsenfrüchte: International beliebt

Aus der orientalischen Küche sind Hülsenfrüchte nicht wegzudenken. Aber auch in Indien und vielen weiteren Ländern Lateinamerikas, Afrikas und Asiens zählen sie zu den Grundnahrungsmitteln und werden täglich serviert. In Europa wurden Hülsenfrüchte durch den wachsenden Wohlstand und die Vorliebe vieler Menschen für Fleisch verdrängt. Durch die Slow-Food-Bewegung, die steigende Zahl von Vegetariern und Flexitariern und die anhaltende Nachfrage nach Fleischalternativen, sind Hülsenfrüchte aber in Teilen der Gesellschaft wieder mehr ins Bewusstsein gerückt.

Seit Jahrtausenden kultiviert: Linsen

Weltweit existieren rund 18.000 verschiedene Sorten von Hülsenfrüchten.

Sie werden seit Jahrtausenden angebaut und sind auf allen Kontinenten heimisch. Zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt zählt die Linse. Sie wurde schon in der Antike in Ägypten und im Römischen Reich gerne gegessen. Die braunen und grünen Tellerlinsen eigenen sich gut für Eintöpfe und Suppen. Daneben gibt es die kleineren roten und gelben Linsen, die bereits geschält sind und daher eine kürzere Garzeit haben. Beliebt in Salaten sind die dunklen Belugalinsen, die einen leicht nussigen Geschmack und etwas mehr Biss haben, als die anderen Sorten.

Gesund und vielseitig: Kichererbsen

Kichererbsen gehören ebenfalls zu den Sorten, die seit langer Zeit kultiviert werden. Der Name bezieht sich nicht auf mögliche Gefühlsregungen nach dem Verzehr, sondern leitet sich ab von dem lateinischen Begriff für Erbse: „cicer“. Vor 10.000 Jahren wuchsen sie auf dem Himalaya, vor 8.000 Jahren wurden sie in einer Region der heutigen Türkei angebaut, wie archäologische Funde belegen. Mit Kichererbsen lassen sich Salate, Suppen und Eintöpfe verfeinern. Püriert und gut gewürzt, können sie zu Hummus und Falafeln verarbeitet werden.

Bunte Vielfalt: Bohnen

Die Bohne stammt ursprünglich aus Lateinamerika, daher ist sie auch fester Bestandteil vieler klassischer südamerikanischer Gerichte. Bohnen gibt es in vielen Farben und Formen. Sie sind frisch oder getrocknet erhältlich und unterscheiden sich stark in der Form der Zubereitung und ihrem Geschmack, der von süßlich bis nussig reicht. Die grüne Bohne ist in Deutschland am populärsten. Sie sollte jedoch nicht roh probiert werden, da sie giftige Inhaltsstoffe enthält, die erst durchs Kochen vernichtet werden.

Klassische Gemüsebeilage: Erbsen

Die Erbse soll schon vor rund 10.000 Jahren im Gebiet des heutigen Syrien angebaut worden sein. Weltweit sind mehr als 250 Erbsensorten bekannt. Ein Vorteil gegenüber anderen Hülsenfrüchten ist, dass sie leicht verdaulich ist und in Maßen auch roh gegessen werden kann. Erbsen im eigenen Garten oder auf dem Balkon anzubauen, ist zudem eine gute Möglichkeit, Kindern zu zeigen, wie aus einem Samenkorn eine Pflanze wird, die nach einigen Wochen essbare Früchte liefert. Das kann die Wertschätzung für Lebensmittel und die Neugier steigern. Denn was selbst angebaut wurde, wollen Gemüsemuffel oft trotzdem einmal probieren. (rey)

© Corinna Gissemann - stock.adobe.com

REZEPT:

FÜR 4 PORTIONEN:

- *200 g rote Linsen*
- *100 g braune Linsen*
- *Salz/Pfeffer nach Geschmack*
- *2 EL Tomatenmark*
- *2 Stangen Sellerie, gewaschen und klein gewürfelt*
- *1 Steckrübe, geschält und gewürfelt*
- *2 Möhren, geschält und gewürfelt*
- *2 EL Apfelessig*
- *1 Liter Gemüsebrühe*
- *1 TL Paprikapulver Edelsüß*
- *2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt*
- *Frisches Schnittlauch/Petersilie*
- *2 EL Rapsöl*

ZUBEREITUNG:

1. *Sellerie, Steckrüben und Möhren kleinschneiden, in einem großen Topf Rapsöl erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.*
2. *Das Tomatenmark hinzufügen und etwa 2 Minuten mit dem Gemüse rösten.*
3. *Die Linsen dazugeben und kurz mit dem Gemüse anbraten.*
4. *Die Gemüsebrühe in den Topf gießen, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut umrühren.*
5. *Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abgedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.*
6. *Die gewürfelten Kartoffeln in die Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis sie gar sind.*
7. *Für den den frischen Geschmack den Apfelessig. Die Suppe abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.*
8. *Die fertige Suppe in Schalen füllen und mit frischem Schnittlauch oder Petersilie garnieren.*

ECKPUNKTEPAPIER: „WEG ZUR ERNÄHRUNGSSTRATEGIE DER BUNDESREGIERUNG“

© Sedat Mehder

Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir

Im Koalitionsvertrag ist die Erarbeitung einer Ernährungsstrategie bis Ende 2023 verankert

Das Eckpunktepapier dazu hat das Kabinett am 21.12.2022 beschlossen. Bis 2025 soll die Umsetzung erster Maßnahmen der Ernährungsstrategie erfolgen. Die Zahlen zu Übergewicht von Kindern und Erwachsenen und zu ernährungsbedingten Krankheiten zeigen, dass Maßnahmen zur Verbesserung von Ernährungsweisen erforderlich sind. Zudem ist das Agrar- und Ernährungssystem für einen großen Teil der Treibhausgasemissionen und des Rückgangs der biologischen Vielfalt verantwortlich. Daher soll die Ernährung in Deutschland nachhaltiger, gesundheitsförderlicher, tierwohlorientierter, inklusiver und vor allem klimafreundlicher werden.

Ziele

Ernährungsentscheidungen sind geprägt vom Lebensumfeld, von individuellen Gewohnheiten, der verfügbaren Zeit oder dem finanziellen Budget. Bessere Rahmenbedingungen werden benötigt, die eine gesündere und nachhaltige Ernährung leicht machen. Hierzu müssen vor Ort angemessene Ernährungsumgebungen geschaffen und alltagskompatible Ernährungsempfehlungen umgesetzt werden. Ein wichtiger Ansatzpunkt ist die Umgestaltung der Gemeinschaftsverpflegung etwa in Kitas, Schulen, Mensen und Pflegeeinrichtungen. Sie sollen eine gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährungsumgebung schaffen. Im Fokus der Ernährungsstrategie stehen insbesondere Kinder und Jugendliche, Menschen aus armutsgefährdeten Haushalten sowie Menschen mit Einwanderungsgeschichte. Laut Bundeslandwirtschaftsminister Cem Özdemir gehe es darum, „dafür zu sorgen, dass es für alle Menschen in Deutschland möglich ist, sich gut und gesund zu ernähren – unabhängig von Einkommen, Bildung oder Herkunft.“

Beteiligte am Prozess

Um die zukünftige Ernährungsstrategie auf eine breite gesellschaftliche Basis zu stellen, wird sie unter Einbeziehung von Vertreter*innen aus Wissenschaft, Ernährungswirtschaft, Umwelt- und Verbraucherschutz, Ländern, Kommunen und Zivilgesellschaft entwickelt. Zudem findet ein umfassender Beteiligungsprozess statt.

Diverse Veranstaltungen, Workshops und Umfragen mit mehr als 700 Teilnehmer*innen haben inzwischen stattgefunden.

Inhalte des Eckpunktepapiers

Die Strategie ist grundsätzlich an drei Kernpunkten ausgerichtet. Im Folgenden sind die für den Kita- und Schulbereich relevanten Unterpunkte aufgeführt.

1. Gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährungsumgebung schaffen

- Allen Kindern und Jugendlichen sollen unabhängig vom Einkommen der Eltern im Rahmen der Kita- und Schulverpflegung qualitativ hochwertige und ausgewogene Mahlzeiten angeboten werden. Hierbei ist neben der Qualität der Lebensmittel auch die Bedeutung des gemeinsamen Essens mit ausreichend Zeit zur Unterstützung eines gesunden Ernährungsverhaltens entscheidend. Der Zugang zur Kita- und Schulverpflegung soll dabei jedem Kind zur Verfügung stehen.
- Die Qualität des Kita- und Schulessens soll gesteigert werden. Daher sollen die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in der Gemeinschaftsverpflegung verbindlich und bis 2030 etabliert werden.
- Für die Gemeinschaftsverpflegung sollen eine Aktualisierung der DGE-Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung (bis 2024) und die Etablierung von Mehrwegmitnahmesystemen erfolgen.
- Der Anteil an ökologisch und regional bzw. saisonal-regional bei Obst und Gemüse erzeugten Lebensmitteln in der Gemeinschaftsverpflegung soll erhöht und pflanzliche Alternativen gestärkt werden. Der Weiterentwicklung des EU-Schulprogramms kommt dabei eine wichtige Bedeutung zu.
- Einschränkung der an Kinder gerichteten Lebensmittelwerbung.
- Bewegung fördern.

2. Ressourcen- und klimaschonende Ansätze fördern

- In Lebensmitteln stecken wertvolle Ressourcen. Die Wertschätzung durch die Menschen soll gefördert werden.
- Reduzierung der Lebensmittelverschwendung bis 2030 um 50% in jedem Sektor der Lebensmittelversorgungskette durch die Umsetzung der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung. Dazu sollen Maßnahmen wie die Überprüfung von Portionsgrößen umgesetzt werden.

3. Ernährungskompetenz: gesunde und nachhaltige Ernährungsmuster fördern

- Erarbeitung von evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen für bestimmte Zielgruppen wie Kinder und Jugendliche, stillende Mütter, Schwangere und Menschen mit veganer/vegetarischer Ernährungsweise. Die zukünftigen Empfehlungen sollen auch Umweltaspekte berücksichtigen.
- Verbesserung der Ernährungsbildung in Kitas und Schulen sowie Aus- und Weiterbildung von Fachlehrkräften für den ernährungsbildenden Unterricht an Schulen. Hierbei soll auch die Zusammenarbeit mit den Ministerien der Länder und Netzwerkarbeit fortgeführt werden.
- Das Angebot an qualitätsgeprüften Materialien, die Lehrkräfte, Erzieher*innen, Kindertagespflegepersonen sowie Akteur*innen der Kinder- und Jugendhilfe bei der Ernährungsbildung unterstützen und die zunehmend digital genutzt werden können, soll erweitert werden.

Kritik an der bisherigen Erarbeitung

Die Fachzeitschrift „gvpraxis“ hat nach der Veröffentlichung des Eckpunktepapiers unter anderem mit dem Vorsitzenden des Deutschen Instituts für Gemeinschaftsgastronomie (DIG), der Präsidentin des Verbands der Küchenleitung (VKK) und mit mehreren Cateringunternehmen gesprochen.

Überrascht zeigten sich alle, weil sie nicht in die Erarbeitung der Maßnahmen einbezogen wurden. Die Präsidentin des VKK brachte deutlich auf den Punkt, was viele Akteure in der Gemeinschaftsverpflegung bewegt: „Mein Wunsch wäre gewesen, dass das BMEL zuerst mit der Basis gesprochen hätte. Dann würde man die Strategie nämlich danach ausrichten können, wo Probleme liegen und in welchen Bereichen Unterstützung benötigt wird. So ist es leider nach meinem Eindruck vollkommen ins Blaue hinein geplant. Wir stehen selbstredend grundsätzlich hinter Initiativen, die eine gesunde Ernährung fördern, aber diese Eckpunkte sind viel zu undurchsichtig und kompliziert.“

Auch die Geschäftsführung der LEHMANNs Gastronomie sieht das bisherige Vorgehen kritisch. „Es wurden bei den vielen Terminen über 700 verschiedene Vertreter*innen um Mitwirkung und ihre Meinung gefragt. Sogar die Bürger*innen wurden einbezogen. In den letzten Jahren haben wir und viele weitere Caterer immer wieder bei den Landes- und Bundesbehörden vorgesprochen, um auch unsere Anliegen, Wünsche und Forderungen einbringen zu können. Im Rahmen der zu entwickelnden Ernährungsstrategie wäre es doch die Gelegenheit gewesen, mit uns Caterern, die täglich das Essen für Kinder und Jugendliche, eine zentrale Zielgruppe des Eckpunktepapiers, herstellen, in einen Austausch zu gehen. LEHMANNs hat über 18 Jahre Erfahrung, kennt die Rahmenbedingungen sowie die Wünsche und Forderungen der Eltern, Träger und wissenschaftlichen Institutionen. Wir wissen, wie unsere Zielgruppen ticken und was in Kitas und Schulen geht. Täglich verknüpfen wir die Anforderungen der Institutionen mit denen der gesetzlichen Vorgaben und der Praxis. Theoretische Vorgaben und Praxis liegen dabei zum Teil weit auseinander. Bei der Erarbeitung der Eckpunkte bleibt die Praxisseite erneut völlig unberücksichtigt. Wir hätten uns gefreut, wenn wir in die BMEL-Termine einbezogen worden wären. Nun müssen wir damit rechnen, dass wir mit Vorgaben konfrontiert werden, die sich nur schwer oder möglicherweise gar nicht umsetzen lassen. Das Ganze muss auch wirtschaftlich noch tragbar sein. Bei den jetzigen Essenspreisen ist das kaum mehr möglich. Vom BMEL wünsche ich mir, dass ein gemeinsamer Termin noch zustande kommt. Bis zur endgültigen Ausarbeitung der Ernährungsstrategie wäre noch ausreichend Zeit,“ so Stefan Lehmann. (el)

QUELLEN

BMEL

gvpraxis

© JenkoAtaman - stock.adobe.com

VEGGIE-PRODUKTE IN DER KINDERVERPFLEGUNG

Der Begriff Veggie, auch Vegie, hat sich als gängige Abkürzung für Vegetarier, vegetarisch oder Vegetarismus eingebürgert. Die Bezeichnung „vegetarisch" leitet sich aus dem Wort vegetable (englisch für Gemüse) und vegetation (Pflanzenwelt) ab. Bei einer vegetarischen Ernährung werden keine toten Tiere, also kein Fleisch, Fischfleisch oder andere Körperteile von Tieren verzehrt. Dazu gehören auch Gelatine, Lab, Schmalz und echtes Karmin (roter Farbstoff, der aus Läusen gewonnen wird). Zu unterscheiden sind Vegetarier, die auch vom Tier stammende Produkte essen und solche, die rein pflanzlich, also vegan, leben.

Wie sind Veggie Produkte definiert?

Die Deutsche Lebensmittelbuchkommission beschreibt in ihren „Leitsätzen für vegane und vegetarische Lebensmittel mit Ähnlichkeit zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs", wie vegane und vegetarische Lebensmittel hergestellt, bezeichnet und aufgemacht werden sollen. Vegane Produkte dürfen nur pflanzliche Inhaltsstoffe enthalten. Zutaten und Hilfsstoffe für die Herstellung (Konservierungs- oder Bindemittel) dürfen nicht aus oder durch tierische Organismen gewonnen werden. Vegetarische Lebensmittel dürfen unter anderem Milch, Eier, Bienenhonig oder Bienenwachs enthalten. Eine schnelle Einordnung von vegetarischen und veganen Produkten bietet das V-Label.

Was sind Veggie-Produkte?

Natürliche Veggie-Produkte sind alle Gemüse- und Obstsorten inklusive Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Sprossen, Öle und Fette auf pflanzlicher Basis sowie Kartoffeln, Getreide und Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa und Buchweizen). Bei der Zubereitung der Lebensmittel ist dann darauf zu achten, dass sie nicht mit fleischhaltigen Zutaten, zum Beispiel Fleischbrühe, kombiniert werden. Unter der Bezeichnung Veggie werden häufig pflanzliche oder vegane Alternativen zu Fleisch vermarktet. Darunter werden alle Lebensmittel verstanden, deren Geschmack, Textur, Konsistenz oder deren Gehalt an Protein an Fleisch erinnern.

Einige pflanzliche Lebensmittel können durch die richtige Zubereitung eine ähnliche Textur und Konsistenz wie Fleisch erlangen. Sie werden als fleischähnliche Alternativen bezeichnet. Hierzu gehören unter anderem spezielle Pilze wie Brätling, Austernseitling oder Shiitake, die tropische Jackfrucht oder Gemüsesorten wie Steckrübe oder Knollensellerie.

Industriell vorgefertigte Veggie-Produkte bestehen größtenteils aus Hülsenfrüchten, die von Natur aus eiweißreich sind. Am bekanntesten ist hier die Sojabohne, aus der viele verschiedene Produkte wie Soja-Granulat, texturiertes Soja („Sojafleisch"), Tempeh und Tofu hergestellt werden. Die Hülsenfrüchte Süßlupinen, Erbsen, Ackerbohnen und Kichererbsen erobern aktuell den Markt. Getreide ist in Form von Seitan bekannt. Das Klebereiweiß Gluten wird vom Weizenmehl extrahiert und zu Weizenfleisch verarbeitet. Milch und Eiklar werden oft für die Herstellung von Milchschnitzeln, Burgern oder vegetarischer Wurst verwendet. Sonnenblumenkerne werden gemahlen. Der verbleibende, proteinhaltige Presskuchen wird je nach Vermahlungsgrad als „Sonnenblumenhack" vertrieben

oder als Pulver in der weiteren industriellen Verarbeitung genutzt. „Quorn“, ein industriell hergestellter Fleischersatz aus fermentiertem Schimmelpilz und Hühnereiweiß ist anders als Tofu oder Seitan ein Markenname.

Sind industriell gefertigte Veggie-Produkte eine gesunde Alternative?

Wie gesund und klimafreundlich Veggie-Produkte tatsächlich sind, hängt von den jeweiligen Inhaltsstoffen sowie der Herkunft und Qualität der Zutaten ab. Produkte mit einer langen Zutatenliste mit z.B. Verdickungsmitteln, Geschmacksverstärkern, Farbstoffen, Gewürzen, Aromen usw., sind aus ernährungsphysiologischer Sicht ungünstig zu bewerten. Hinzu kommt, dass solche Produkte oftmals einen hohen Zucker-, Salz- und Fettgehalt aufweisen.

Hinweis: Soja wird immer wieder als Auslöser verschiedener Krankheiten diskutiert. Das Bundesinstitut für Risikoforschung kommt in seiner Meldung vom 28. Juni 2023 zum Ergebnis, dass Produkte aus genfreiem Soja bei einer gewöhnlichen Verzehrmenge unbedenklich sind.

Die Umweltwirkungen von Lebensmitteln

Für die Herstellung und den Transport von Lebensmitteln werden Energie, Wasser und Flächen eingesetzt sowie Dünge- und Pflanzenschutzmittel verwendet. Dies bringt viele Nachteile für Ökosysteme und das Klima mit sich. Zum einen entstehen hohe Treibhausgasemissionen bei der Herstellung und dem Transport von Lebensmitteln. Zum anderen bedroht eine intensive Landwirtschaft zahlreiche Arten. Eine intensive Düngung führt zu Belastungen für Böden, Flüsse und Seen sowie das Grundwasser.

Die Produktion tierischer Lebensmittel verbraucht bis zu viermal mehr natürliche Ressourcen in Bezug auf Energie, Fläche und Wasser als die Produktion von pflanzlichen Lebensmitteln. Aus diesem Grund sind die Treibhausgasemissionen bei der Erzeugung von Fleisch auch erheblich höher als bei der Herstellung pflanzlicher Nahrung.

Veggie-Produkte bei LEHMANNs

LEHMANNs Speiseplan für Kinder besteht mit täglich drei verschiedenen vegetarischen Menülinien zu über 60 Prozent aus Veggie-Produkten. Basis der meisten Menüs bilden verschiedene Gemüsesorten, die mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln kombiniert werden. Sie finden sich beispielsweise in Gerichten wie Gemüsegulasch, Gemüsebolognese, Chilli sin Carne, Kartoffel-Gemüseauflauf, Gemüselasagne oder Nudeltaschen mit Gemüsefüllung (Maultaschen, Cappelletti, Ravioli). Auch Hülsenfrüchte, vor allem Erbsen und Linsen, sind reichlich vertreten. Außer in Suppen und Eintöpfen finden sie sich in Falafelbällchen, Bolognese, den neu eingeplanten „Veggie-Chunks“, die aus Erbsen und Ackerbohnen bestehen, oder im Kichererbsen-Süßkartoffel-Ragout. Neu ist die Verwendung von Sonnenblumenhack, das bisher zur Zubereitung von Gemüsepfannen verwendet wird. Auf Basis von Milch hergestellt sind die beliebten Valess-Produkte und das Emmentaler-Schnitzel. Auch Milchspeisen wie Griesbrei und Milchreis, die auf Grundlage von Mehl und Eiern hergestellten Pfannkuchen, Kaiserschmarrn und Pancakes sowie Eierspeisen, zum Beispiel Omelett oder Eitaler, zählen als Veggie-Gerichte. Der Speiseplan von LEHMANNs bietet im Bereich Veggie eine große Vielfalt. Schauen Sie sich doch mal unter diesem Aspekt den Speiseplan an. (el)

LEHKi LEHMANNs Kinder- und Schulverpflegung

Speiseplan

alle Infos hier

LEHMANNs-APP

LEHMANNs WIRD GRÜNER www.lehmanns-gruener.de

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Wochengericht Veggie	Bio - Hörnchennudeln* mit Kürbis - Rahmsoße	Bio - Fusilli* mit Tomaten - Basilikumsoße und Reibekäse	Bio - Farfalle* mit Paprika - Rahmsoße und Reibekäse	Bio - Penne* mit Spinat - Käsesoße	Bio - Makkaroni* mit Kichererbsenbolognese und Reibekäse
Menü I Veggie	Chili con Quinoa	Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch dazu ein Suppenbrötchen	Bunter Maultaschenauflauf	Grießbrei mit Pflaumenkompott	Kürbiskernrösti mit fruchtiger Currysoße
Menü II	Frikadelle vom Schwein mit Rahmsoße	Rinderbolognese mit Reibekäse	Hähnchenstreifen "Balkan Art"	Rinderragout mit Süßkartoffeln und Mais	Fischstäbchen
Menü IIa	Geflügel - Frikadelle mit Rahmsoße			Geflügelragout mit Süßkartoffeln und Mais	Seelachsfilet natur
Menü IIb Veggie	Gemüse - Frikadelle mit vegetarischer Rahmsoße	Gemüsebolognese mit Reibekäse	Vegetarische Tofupfanne "Balkan Art"	Gemüsegulasch mit Sojawürfeln, Süßkartoffeln und Mais	Rührei
Beilage I	Kürbis - Kartoffelstampf	Vollkorn - Spaghetti (außer M I)	Bio - Reis* (außer M I)	Gnocchi (außer M I)	Kartoffelpüree
Beilage II	Bio - Reis*	Hörnchennudeln (außer M I)	Gebackene Kartoffeln (außer M I)	Bio - Kartoffeln*	Kartoffeln in Béchamelsoße
Gemüse	Lauchgemüse (außer M I)	Maisgemüse (außer M I)	Bunte Möhren	Bio - Bohnen*	Rahmspinat (außer M I)
Salat	Chinakohlsalat mit Möhrenraspeln	Eisbergsalat	Bunter Krautsalat	Endiviensalat	Gurkensalat cremig
Rohkost	---	Rohkost	Rohkost	Rohkost	Rohkost
Dessert	Hobbit - Kekse	Nusspudding	Heidelbeerquark	Pfirsich - Maracuja - Joghurt	Doppelkeks mit Kakaocrèmefüllung
Obst	Birne	Pflaume	Trauben	Banane	Frisches Obst
Wissenswertes	*Bei unserem Chili con Quinoa haben wir das Fleisch durch Quinoa ersetzt.*	*Die Bezeichnung Spaghetti kommt vom italienischen Wort "spago" und bedeutet Schnur.*	*Erbsen, Porree und Sellerie sind die Gemüsesorten in unseren Maultaschen.*	*Gnocchi sind kleine italienische Klöße aus Mehl und Kartoffeln.*	*Pfirsich und Ananasstücke verleihen unserer Currysoße einen fruchtigen Geschmack.*

Bitte beachten Sie: Menü IIa = schweinefleischfrei. **Zusatzstoff- und Allergeninformationen** finden Sie auf unserer separaten Allergenspeisekarte.
Aufgrund der Vielzahl der in unserer Küche verwendeten Lebensmittel können in all unseren Speisen Spuren der 14 Hauptallergene enthalten sein. Alle Angaben ohne Gewähr.

Bei der Speisenplanung werden die Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder sowie für Schulen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zugrunde gelegt. Das DGE-Logo neben den jeweiligen Menüs kennzeichnet unsere von der DGE zertifizierte Menülinie.

Bio* = aus kontrolliert biologischem Anbau (DE-ÖKO-013)

Änderungen vorbehalten!

LEHMANNs Gastronomie GmbH • **www.lehmanns-schulverpflegung.de**

Veggie-Produkte von Demeter-Felderzeugnisse

Trotz einer wachsenden vegetarischen Community ist der Fleischkonsum pro Kopf weiterhin hoch. Dabei gibt es bereits viele leckere natürliche Alternativen und Veggie-Produkte.

Vischburger, Tofu-Würstchen, Sojahack… in Supermärkten und Restaurants finden sich immer mehr vegetarische und vegane Speisen. Die Hersteller richten sich damit an eine wachsende Bewegung: 2022 bezeichneten sich 7,9 Millionen Menschen in Deutschland als Vegetarier*innen. 1,58 Millionen ernährten sich sogar vegan. Sie konsumieren nicht nur kein Fleisch, sondern verzichten komplett auf tierische Produkte.

Daneben gibt es immer mehr Menschen, die ihren Fleischkonsum bewusst einschränken. Sie wollen Rind, Schwein oder Huhn nicht komplett von ihrem Speiseplan streichen, sind sich aber bewusst, welche Auswirkungen übermäßiger Fleischkonsum auf die Umwelt und die Zukunft unserer Gesellschaft hat.

Fleischkonsum reduzieren

Bei der LEHMANNs Gastronomie besteht der Speiseplan an Schulen und Kitas schon seit 2021 zu über 60% aus vegetarischen Speisen. Denn eine fleischreduzierte oder vegetarische Küche ist nicht nur eine nachhaltigere, sondern auch eine gesündere Ernährungsweise.

Ein Händler für Bio- und Veggie-Produkte ist Demeter-Felderzeugnisse. Das Unternehmen wurde 1992 von Demeter-Landwirten gegründet. Ziel der Gemeinschaft ist es damals wie heute, das Warenangebot zu bündeln und Industrie und Handel mit Erzeugnissen aus biodynamischem und ökologischem Anbau zu beliefern. Dafür arbeiten sie mit über 250 Landwirten zusammen, die sich durch ein hohes Verantwortungsbewusstsein für Mensch, Tier und Umwelt auszeichnen.

Lebensmittel bewusst genießen

Während andere Unternehmen erst in den letzten Jahren auf den Ernährungstrend aufsprangen, spielen vegetarische und vegane Produkte bei Demeter-Felderzeugnisse schon immer eine große Rolle. „Wir haben die vegetarisch-veganen Produkte nie als Ersatz, sondern als eigenständige Linie betrachtet. Unser erstes Ziel ist es nicht, eine Alternative zu Wurst, Fleisch oder Fisch zu schaffen. Die Lebensmittel sollen bewusst genossen werden und man sollte sich klar machen, was man eigentlich isst“, erklärt Adelheid Birmelin, Leiterin Beratung & Vertrieb Gastronomie bei Demeter-Felderzeugnisse. So ruft das Unternehmen seit langem dazu auf, den Fleischkonsum zu reduzieren, regelmäßig vegetarische Gerichte zu kochen und die natürlichen Produkte, die auf den Markt kommen, zu verwerten.

Dennoch umfasst das Sortiment mittlerweile ein paar „Ersatzprodukte“, die an fleisch- oder fischhaltige Lebensmittel angelehnt sind. Dazu gehört zum Beispiel der „Vischburger“. Ein großer Unterschied zu anderen Produzenten: Auch die Ersatzprodukte kommen komplett ohne Zusätze wie künstliche Aromen, Farb- oder Bindestoffe aus.

Zusammenarbeit mit LEHMANNs

Zwei Produkte entwickelte Demeter-Felderzeugnisse bereits gemeinsam mit Günther Lehmann: Den Spinat-Käse-Burger und den Kartoffel-Gemüse-Burger. Beides wird bei LEHMANNs als vegetarischer Bratling angeboten. Mit besonders wenig Fett und Salz sind sie ideal an die Bedürfnisse der Kinder angepasst und dennoch für den Einsatz in der Außer-Haus-Verpflegung geeignet. Adelheid Birmelin schätzt die Zusammenarbeit sehr: „Partner wie LEHMANNs, die unsere Werte bezüglich Lebensmittel, Landwirtschaft und die Gestaltung der Umwelt teilen, sind für uns sehr wichtig. Ohne Menschen mit diesem Bewusstsein funktioniert es nicht.“ (cm)

Kolumne

„Mama, ich bin jetzt Vegetarier!"

Liebe Leser,
das Kinder schon mal ihren eigenen Kopf haben, kennen wir wohl alle nur zu gut! Und das sich manche von ihnen –häufig in der Pubertät– entscheiden, eine Weile, länger oder auch dauerhaft, vegetarisch zu ernähren, ist sicher auch vielen von Ihnen geläufig.

Ähnlich wie unsere Juute Kinderverpflegung begehen wir als Familie diesen Herbst ebenfalls ein 10-jähriges Jubiläum. Denn als meinem älteren Sohn, heute 16 Jahre alt, bewusst wurde, dass er, wenn er Fleisch isst, tote Tiere verzehrt, hat er entschieden, kein Fleisch mehr zu essen. Seinerzeit dachte ich, das ist nur eine Phase, aber es ist bis heute so.

Anfangs habe ich zu Hause auch noch fleischhaltige Gerichte zubereitet und dann immer eine zweite Pfanne auf dem Herd gehabt und eine vegetarische Alternative gerichtet. Nach und nach bin ich der Einfachheit allerdings dazu übergegangen, nur noch vegetarisches Essen zuzubereiten. Wir haben schon zuvor nicht so oft und bewusst Fleisch gegessen und insofern war das für uns ein fließender Übergang.

Ich begann mich, intensiver mit der Auswahl der Lebensmittel zu beschäftigen, um die Ernährung vollwertig, ausgewogen und nicht zu einseitig zu gestalten und Nährstoffmangel, wie Eisen, zu vermeiden. Bei uns kommen seitdem noch mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse zum Einsatz und mit einer breiter aufgestellten Auswahl und gestiegener Attraktivität der vegetarischen Gerichte, ist die Akzeptanz der Speisen bei den anderen Familienmitgliedern schnell gestiegen und das Fleisch fehlt uns meist nicht. Es gibt wirklich ganz viele tolle vegetarische Rezepte!

Zu Beginn haben wir auch ein paar Fleisch-Ersatzprodukte probiert, daran hatte mein Sohn allerdings kein großes Interesse, da sie ihn geschmacklich nicht so richtig überzeugten. Er sagte dann auch immer mal wieder, dass es ja nicht so sei, dass ihm Fleisch nicht geschmeckt hätte, ihm aber die Tiere leid tun und er es deswegen nicht mehr essen mag.

Seine Beweggründe sind also in erster Linie ethischer Natur. Wenn man sich allerdings mit der vegetarischen Ernährung beschäftigt, hat sie ja auch einige andere Vorteile, in dem sie aus ökologischer Sicht die Umwelt und Ressourcen schont.

Gelegentlich koche ich für den Rest der Familie noch immer ein paar Klassiker mit Fleisch, so zum Beispiel Bolognesesauce, die dann auch direkt in größerer Menge und friere sie portionsweise ein. Oder zu Pasta Carbonara kommt nun eine Extra-Pfanne für ein paar Streifen Pancetta (italienischem Bauchspeck) zum Einsatz. Und im Sommer beim Grillen lassen wir uns das Fleisch auch nicht nehmen.

So können sich die Dinge verändern! Zu Beginn gab es die separate Pfanne für unseren kleinen Vegetarier, mittlerweile gibt es die „Extra-Pfanne" nur noch für die Fleischesser zu besonderen Gerichten.

Ihre Cathrin

© UMB-O - stock.adobe.com

JUUT INFORMIERT

LEHMANNs Sommerfest 2023

Inzwischen ist es zur guten Tradition geworden, dass die Geschäftsführer Günther und Stefan Lehmann im Juni alle Mitarbeiter*innen mit ihren Familien zum Sommerfest einladen. Die Location: das Herrenhaus Buchholz in Alfter mit seinem herrlichen Ambiente. In diesem Jahr folgten eine Rekordzahl an Mitarbeitern. Bei strahlendem Sonnenschein und guter Laune wurde auf das 18-jährige Bestehen des Unternehmens angestoßen. Das Orga-Team hatte für Unterhaltung von Groß und Klein gesorgt. So konnten sich alle Gäste an einem aus drei Fragen rund um das Unternehmen bestehenden Quiz beteiligen. Als Gewinn winken für die ersten drei Plätze, großeObstkörbe. Für die vielen Kinder wurde eine Kinderbetreuung organisiert. Wer wollte, konnte sich ein Kindertatoo aufmalen lassen, an Spielen oder einem Fußballtraining teilnehmen oder Bildvorlagen mit dem Maskottchen LEHKi ausmalen. Für die Kleinsten gab es eine Hüpfburg. Selbstverständlich war auch für Speise und Trank gesorgt. Ein Foodtruck bot Bratwurst, Pommes frites und Burger an. Als Alternative gab es vegetarische Fingerfood. Wer Appetit auf Süßes hatte, konnte sich an der Kuchentheke oder der Candybar bedienen. Für Abkühlung sorgte der Eiswagen. Eine gelungene Feier in entspannter Atmosphäre. Der Dank geht an das Organisationsteam und das Team des Herrenhaus Buchholz.

Nächste Ausgabe:
März 2024

Termine

20. September 2023
Weltkindertag

26. September 2023 – Bonn
LEHMANNs Kunden-Hygieneschulung

21. November 2023 – Bonn
LEHMANNs Kunden-Hygieneschulung

23.-25. November 2023 – Düsseldorf
Deutscher Schulleiterkongress

19.-28. Januar 2024 – Berlin
Internationale Grüne Woche

20.-24. Februar 2024 – Köln
didacta „die Bildungsmesse“

07. März 2024
Tag der gesunden Ernährung

08.-12. März 2024 – Hamburg
INTERNORGA

23.-24. März 2024 – Düsseldorf
Veggieworld

19.-20. März 2024 – Düsseldorf
Deutscher Kitaleitungskongress

Änderungen vorbehalten

Für mehr Steuergerechtigkeit im Gastgewerbe!

7% auf Speisen müssen bleiben!

Unterstützen Sie uns für 7% auf Speisen und unterschreiben unsere Petition!

DEHOGA NORDRHEIN

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