



LEITLINIE FÜR EINE AUSGEWOGENE UND NACHHALTIGE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH

Teil 1
Allgemeiner Teil

Impressum, Medieninhaber und Herausgeber:

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten

Autorinnen: Mag.^a Martina Pecher, Diplomdiätologin Hermine Strohner-Kästenbauer

Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at)

© Dezember 2022

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Urheberinnen sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Urheberinnen keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen. Keine Vervielfältigung ohne Zustimmung des Herausgebers.



Inhalt

VORWORT	SEITE 3
1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG	SEITE 4
2. GRUNDLAGEN	SEITE 5
2.1 Voraussetzungen und Ziele	Seite 5
2.2 An wen wir uns wenden	Seite 5
2.3 Die rechtlichen Grundlagen	Seite 5
3. NACHHALTIGE VERPFLEGUNG – ZUKUNFT MITGESTALTEN	SEITE 6
3.1 Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl	Seite 6
3.2 Wertschöpfungskette, ökologische Faktoren	Seite 6
3.3 Lebensmittelgruppen – Basis für die nachhaltige Auswahl	Seite 7
3.4 Herkunft von Lebensmitteln, die Vielfalt in Niederösterreich, neue Lebensmittel	Seite 8
3.5 Nachhaltige Beschaffung	Seite 9
3.6 Biologische Lebensmittel und die wichtigsten Gütesiegel	Seite 9
3.7 Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung	Seite 10
4. WARUM RICHTIGE VERPFLEGUNG SO WICHTIG IST	SEITE 11
4.1 Der ernährungswissenschaftliche Rahmen	Seite 11
4.2 Einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel	Seite 11
4.3 Orientierung an der Ernährungspyramide	Seite 13
4.4 Energiemengen und Nährstoffe	Seite 14
4.5 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie	Seite 14
5. GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG ORGANISIEREN	SEITE 16
5.1 Analyse, Planung, Umsetzung, Kontrolle, Qualitätssicherung	Seite 16
5.2 Das Verpflegungs-dreieck, Schnittstellenmanagement, Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter	Seite 16
5.3 Lob- und Beschwerdemanagement, Kommunikation und Feedback-Kultur	Seite 18
5.4 Verpflegungssysteme	Seite 18
5.5 Ausschreibung und Vergabe der Verpflegung	Seite 19
5.6 Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation	Seite 20
5.7 Lebensmittelkontaktmaterialien	Seite 21
5.8 Exkurs: Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich	Seite 21



6. DIE GESTALTUNG EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UND NACHHALTIGEN VERPFLEGUNG	SEITE 22
6.1 Die optimale Versorgung mit Getränken	Seite 22
6.2 Die Lebensmittelgruppen	Seite 23
6.3 Die Speiseplanung für das Mittagessen	Seite 23
6.4 Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen	Seite 25
6.5 Lebensmittelgruppen für vegetarische oder vegane Speisepläne	Seite 26
6.6 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung	Seite 28
6.7 Zubereitung der Speisen	Seite 29
6.8 Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkte)	Seite 29
6.9 Heißhaltezeiten und Temperaturen	Seite 30
6.10 Kennzeichnung von Zutaten, Nährwerten und Allergenen	Seite 30
6.11 Musterspeisepläne	Seite 31
7. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG	SEITE 32
7.1 Die Präsentation der Speisen	Seite 32
7.2 Nudging – gesunde Speisen als leichtere Wahl	Seite 32
7.3 Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes	Seite 32
7.4 Essenszeiten	Seite 32
7.5 Feste und Veranstaltungen	Seite 32
8. DAS BERATUNGSPROGRAMM „VITALKÜCHE“	SEITE 33
8.1 Das Angebot der „Vitalküche“	Seite 33
8.2 Vorteile der Auszeichnung, Nutzen für die Beteiligten	Seite 33
8.3 Voraussetzungen, Ablauf und Inhalt	Seite 33
8.4 Beteiligte Personen, Termine, Kosten	Seite 34
8.5 Die Auszeichnung „Vitalküche“	Seite 34
8.6 Anmeldung und Informationen	Seite 34
9. LITERATURVERZEICHNIS	SEITE 35

VORWORT



„Eine abwechslungsreiche Verpflegung, die aus frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, leistet einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Kindergärten, Schulen, Betrieben, Kliniken, Senioreneinrichtungen und Schülerheimen in ganz Niederösterreich.“

Ludwig Schleritzko
Landesrat



1. UNSERE 10 „Tut gut!“-ZIELE DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Mit den Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich unterstützt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge verschiedenste Einrichtungen dabei, das Speisenangebot in Richtung einer nachhaltigen und gesunden Ernährung umzustellen.

Unsere zehn Ziele – einfach und klar formuliert – sollen zur praktischen Umsetzung motivieren. Sie enthalten zentrale Botschaften für einen ausgewogenen und genussvollen Speiseplan. Die Leitlinien stellen eine detaillierte Hilfestellung dar. Dafür wurde Grundlagenwissen auf den aktuellen Stand gebracht und entsprechende Empfehlungen wurden für die Praxis aufbereitet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.noetutgut.at/vitalkueche

Unsere 10 „Tut gut!“-Ziele der Gemeinschaftsverpflegung:

1. *Ausreichend trinken – am besten Wasser*
2. *Abwechslung tut gut – ausgewogener Speiseplan*
3. *Gut geplant – bedarfsgerecht und effizient*
4. *Erhöhung des Gemüseanteils – Saison auf den Teller*
5. *Regional einkaufen – Lebensmittel aus Niederösterreich*
6. *Ressourcen schonen – Umweltschutz durch Nachhaltigkeit*
7. *Das Auge isst mit – ansprechende Gestaltung der Speisen und des Essensumfeldes*
8. *Zufriedenheit erhöhen – Feedback-Kultur entwickeln*
9. *Sicherheit durch Hygiene – Gewährleistung von Qualität*
10. *Gemeinsam essen – Genießen braucht Zeit*



2. GRUNDLAGEN

Immer mehr Menschen nehmen ihre Mahlzeiten außer Haus ein. Ganztägige Kinderbetreuung, ganztägige Schulformen und Schulen mit Tagesbetreuung werden vermehrt in Anspruch genommen. In Betriebskantinen werden rund 1,8 Mio.¹ Berufstätige versorgt, auch die Angebote zur Betreuung älterer Menschen nehmen zu.

2.1 Voraussetzungen und Ziele

Die Qualität des Essens und der Getränke ist entscheidend für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Daher hat die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge diese Leitlinien für eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung herausgegeben. Im ersten Teil werden allgemeine Empfehlungen für die Gemeinschaftsverpflegung gegeben. Im zweiten Teil finden Sie die jeweils spezifischen Empfehlungen für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

Das Mittagessen in der Gemeinschaftsverpflegung, das Angebot am Buffet, in der Kantine, im Getränke- und Verpflegungsautomaten, die Pausen- und Vollverpflegung sowie Essen auf Rädern sollen diesen Empfehlungen entsprechen. Die Verantwortlichen für die Verpflegung werden unterstützt, das Angebot ausgewogen, nachhaltig und nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen.

Die Qualität der Verpflegung soll verbessert und optimiert werden. Ziel ist eine steigende Inanspruchnahme eines attraktiven Angebotes, das gesund und nachhaltig, wohlschmeckend und leistbar ist.

2.2 An wen wir uns wenden

Die Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung richten sich in erster Linie an die Bereitstellerinnen und Bereitsteller sowie Lieferantinnen und Lieferanten der Mittagsverpflegung, des Buffets, der Pausenverpflegung, von Essen auf Rädern und an die Automatenbetreiberinnen und -betreiber. Sie haben die wichtige Aufgabe, für eine einwandfreie, wohlschmeckende, altersgerechte, ausgewogene und nachhaltige Verpflegung zu sorgen.

Für andere Verantwortliche, die Leiterinnen und Leiter der Einrichtungen, die Gemeinden und Gremien stellen diese Leitlinien eine Hilfestellung dar, um die Verpflegung zu verbessern und zu optimieren.

2.3 Die rechtlichen Grundlagen

Die rechtlichen Grundlagen sowie die Verantwortung für die Bereitstellung der Verpflegung sind unterschiedlich. Sie finden sich in dem jeweils spezifischen Teil für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

¹info.bmlrt.gv.at/themen/lebensmittel/regionale-lebensmittel-initiativen/regionale-oeffentliche-beschaffung/bund-und-laender-stellen-auf-regionale-beschaffung-um.html, 26.7.2022.



3. NACHHALTIGE VERPFLEGUNG – ZUKUNFT MITGESTALTEN

Die größte Herausforderung in der Zukunft wird die Versorgung einer wachsenden Weltbevölkerung mit gesunden Lebensmitteln aus nachhaltiger Produktion sein. Nahrungsmittel sind unentbehrlich für die menschliche Gesundheit und zugleich ein wesentlicher Faktor, wenn es um die Erhaltung des ökologischen Gleichgewichtes geht.² Dabei ist entscheidend, die Umweltauswirkungen entlang der gesamten Kette – von Anbau und Aufzucht über Verarbeitung und Lieferung – zu berücksichtigen und im Sinne einer nachhaltigen, also auf die Absicherung zukünftiger Generationen ausgerichteten Bewirtschaftung zu optimieren.

Nachhaltige Ernährung ist eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und künftiger Generationen beiträgt. Nachhaltige Ernährung schützt und respektiert die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, ist kulturell akzeptabel, zugänglich, wirtschaftlich fair und erschwinglich, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund und optimiert gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Ressourcen.³

Der wichtigste Hebel für die Ökologisierung wird eine Ernährung sein, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist und mit weniger Lebensmitteln tierischen Ursprungs auskommt. Dies ist im Sinne der Ernährungswissenschaft gleichzeitig auch gesund für den menschlichen Organismus. Ebenso wichtig wird es sein, die Vielfalt der Lebensmittel zu erhalten. Sie sichert, dass sich die Landwirtschaft an veränderte Umweltbedingungen wie Klimawandel, neue Krankheiten oder Schädlinge anpassen kann und dass auch für entlegene Gegenden und extreme Bedingungen geeignete Kulturpflanzen zur Verfügung stehen.⁴

Ziele einer nachhaltigen Ernährung sind Gesundheit, Umwelt, Soziales und Tierwohl.⁵

3.1 Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl

Gesundheit ist ein zentrales Ziel einer nachhaltigeren Ernährung, da wir durch das, was wir essen und trinken, unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden beeinflussen. Die Ernährung soll aber auch umwelt- und klimaschützend sein, um die Bedürfnisse zukünftiger Generationen nicht zu gefährden.

Die Einhaltung sozialer Mindeststandards in der Produktionskette von Lebensmitteln, die Bekämpfung von Ernährungsarmut, das Wissen über Lebensmittel und die Schaffung von angemessenen Essensumgebungen sind soziale Aspekte einer gesundheitsfördernden und nachhaltigen Ernährung. Eine Nutztierhaltung, die mehr Tierwohl (z. B. ausreichend Platz, reduzierter Arzneimitteleinsatz, Kontakt zum Außenklima, betriebliche Eigenkontrolle) und damit den sich wandelnden ethischen Ansprüchen der Gesellschaft gerecht wird, ist ebenso Teil einer nachhaltigen Ernährung.

3.2 Wertschöpfungskette, ökologische Faktoren

Entlang der Wertschöpfungskette lassen sich die Auswirkungen auf die Umwelt verfolgen. Bei der Bewertung von Lebensmitteln ist der gesamte Weg – von der Herstellung der Produktionsmittel für die Landwirtschaft über die landwirtschaftliche Produktion selbst bis hin zum Handel und Konsum zu betrachten. Aspekte der Nachhaltigkeit, wie die Emissionen von Treibhausgasen durch z. B. Maschinen, Dünger für die Felder, beheizte

² Report of the EAT-Lancet Commission, <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report>, 26.7.2022.

³ FAO: Biodiversity and sustainable diets. United against hunger. International scientific symposium, Rome, November 2010.

⁴ Quelle: <https://www.arche-noah.at/sortenerhaltung/wozu-vielfalt>, 26.7.2022.

⁵ DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung, DOI: 10.4455/eu.2021.030,

<https://www.ernaehrungs-umschau.de/print-artikel/14-07-2021-dge-positionspapier-zur-nachhaltigeren-ernaehrung>, 26.7.2022.

Gewächshäuser und Intensivtierhaltung, die Verarbeitung von Lebensmitteln, das Kühlen oder Tiefgefrieren, der Transport und letztlich die Zubereitung der Speisen und die Abfälle lassen sich entlang dieser Ketten verfolgen. Bei all diesen Schritten entstehen Umweltbelastungen wie Emissionen, hoher Ressourcen- und Wasserverbrauch, Verlust von Biodiversität oder die Degradierung der Böden. Durch die richtige Auswahl von Lebensmitteln können diese negativen Auswirkungen reduziert werden.



3.3 Lebensmittelgruppen – Basis für die nachhaltige Auswahl

Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Gemüse und Obst verursachen im Vergleich zu anderen Lebensmittelgruppen relativ wenig Treibhausgasemissionen. Allerdings ist Gemüse, das in beheizten Gewächshäusern gezogen wird, deutlich belastender für die Umwelt als saisonales Gemüse, das im Freiland wächst. Eine positive Eigenschaft haben Hülsenfrüchte, denn sie binden mit Hilfe der symbiotischen Knöllchenbakterien den benötigten Stickstoff aus der Luft, weshalb weniger gedüngt werden muss.⁶ Reis dagegen ist eine Stärkebeilage mit relativ großer Klimawirkung und sollte daher seltener auf den Speiseplan kommen als Erdäpfel oder Teigwaren. Auch Dinkel, Hirse und Grünkern sind gute klimaverträgliche Alternativen.

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte verursachen dagegen hohe Treibhausgasemissionen, da die Wertschöpfungskette hier wesentlich länger ist als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Durch die Reduktion des Angebotes von Fleischgerichten bei gleichzeitiger Erhöhung des Gemüseangebotes wird jeder Speiseplan nachhaltiger. Die Umweltauswirkungen sind besonders abhängig von der Herkunft und Haltung der Tiere und können durch den regionalen oder biologischen Einkauf deutlich positiv beeinflusst werden. Bei Fleischprodukten sollte auf das AMA-Gütesiegel geachtet werden, ebenso auf eine GVO-freie Fütterung und das Tierwohl. Frischeier mit Schale, Flüssigeier und Eipulver sollten aus Freiland- oder Bodenhaltung stammen.

Fisch sollte aus regionalen Gewässern oder aus nachhaltiger artspezifischer Aquakultur kommen. Von gefährdeten Fischarten wie Roter Thun, Dorsch, Lachs, Seezunge und Seeteufel wird abgeraten.⁷ Das ASC-/MSC-Siegel ist ein Kennzeichnungsprogramm, das sich für nachhaltige Aufzucht und nachhaltigen Fang einsetzt. Kaufempfehlungen für Fisch (grüne Kennzeichnung) sind unter <https://fischratgeber.wwf.at> zu finden.

In der Gruppe der Öle und Fette wird Rapsöl zum Kochen empfohlen, außerdem Olivenöl, Walnuss-, Lein- oder Sojaöl für typische Gerichte oder Salate. Dagegen werden Kokosfett sowie Palmöl und -fett wegen des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren aus gesundheitlicher Sicht ungünstig⁸ und wegen des Anbaus in Monokulturen aus ökologischer Sicht negativ bewertet.⁹

Weitere empfohlene Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen sind unter www.nabe.gv.at/lebensmittel zu finden.

!! Bieten Sie im Sinne einer nachhaltigen Verpflegung öfter vegetarische oder vegane Hauptgerichte an und achten Sie auf Regionalität und Saisonalität. !!

⁶ DGE aktuell: ein Hoch auf Hülsenfrüchte (07/2016).

⁷ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/umwelt/natur/biologische-vielfalt>, 26.7.2022.

⁸ <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/pm/2021/OEKOTEST-Gold-oder-Gift-Streit-ums-Speiseol-Zieger.pdf>, 26.7.2022.

⁹ Inform, DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung, 5. Auflage, Seite 31.



3.4 Herkunft von Lebensmitteln, die Vielfalt in Niederösterreich, neue Lebensmittel

Eine nachhaltige Ernährung kann durch Beachtung des regionalen und saisonalen Angebotes gewährleistet werden. Beim Lebensmitteleinkauf sollte daher das umfangreiche Angebot an heimischen Gemüse- und Obstsorten genutzt werden. Diese Lebensmittel sind reif und geschmackvoll, zudem sind die Transportzeiten und Umweltbelastungen geringer.¹⁰ Saisonal ist Obst und Gemüse dann, wenn das in Aussicht genommene Verbrauchsdatum mit dem im Saisonkalender ausgewiesenen Datum für reifes Obst und Gemüse übereinstimmt.¹¹



Ziel ist eine möglichst ganzjährige Beschaffung von regionalen Produkten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Gemüse, Obst, Fleisch, Milchprodukte, Eier). Für eine transparente Gestaltung eignet sich eine Auflistung der regionalen Produkte und Produzentinnen bzw. Produzenten. Bestätigungen von Lieferantinnen und Lieferanten sind zur Nachweiserbringung üblich. Für Fleisch bedeutet Herkunft, wo die Tiere geboren, gemästet und geschlachtet wurden. Als regional gelten für „Tut gut!“ Lebensmittel aus Niederösterreich.

Eine große Auswahl an frischen und verarbeiteten niederösterreichischen Lebensmitteln, verschiedenste Einkaufsmöglichkeiten, z. B. ab Hof, per Versand, im Onlineshop oder Bauernladen, und einen direkten Kontakt für mehr Informationen über Betriebe und Produkte sind unter www.soschmecktnoe.at/lebensmittel-kaufen zu finden.

Auf der Website von „Gutes vom Bauernhof“ – www.gutesvombauernhof.at – finden sich Direktvermarkterinnen und Direktvermarkter. Auch die Landwirtschaftskammer Niederösterreich gibt unter <https://noe.lko.at> Tipps und führt Bezugsquellen für nachhaltig erzeugte Produkte an.

Neue Lebensmittel gewinnen durch die ökologische Ausrichtung an Bedeutung. Der Ersatz von Reis durch z. B. Dinkel, Couscous, Grünkern oder Hirse wird empfohlen. Leguminosen aus heimischem Anbau wie z. B. Soja und Erbsen oder bisher für die Humanernährung weniger genutzte pflanzliche Proteine aus Ackerbohnen und Süßlupinen haben ein hohes Potenzial, diesen Trend optimal zu bedienen. Neue Lebensmittel mit pflanzlichen Proteinen sind beispielsweise Brot aus Lupinen, Ackerbohnen- oder Linsensnacks, Hafermehl und -drinks oder vegane Fleischersatzprodukte auf Erbsenbasis.¹²

!! Nutzen Sie den „Tut gut!“-Saisonkalender, um sich zu informieren, welches Obst und Gemüse in Österreich wann reif ist. !!

SAISONKALENDER							Mit Genuss durchs ganze Jahr!	Tut gut!

¹⁰ Handbuch Mittagsverpflegung, Styria vitalis, 2018.

¹¹ „Tut gut!“-Saisonkalender: www.noetutgut.at/infomaterial

¹² https://oekosozial.at/wp-content/uploads/2021/11/factsheet3_stand_20211122.pdf, 26.7.2022.

3.5 Nachhaltige Beschaffung

Nachhaltige Beschaffung ist die planvolle, gezielte Nachfrage nach ökologisch und sozial verträglichen Produkten und Leistungen unter dem Gebot der Sparsamkeit, Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit.¹³

Der am 11.01.2022 von der Niederösterreichischen Landesregierung beschlossene „NÖ Fahrplan nachhaltige öffentliche Beschaffung 2.0“ schreibt die Ausschreibungskriterien des Nationalen Aktionsplans „naBe 2020“ wie auch das Öffentlichmachen der Herkunft der Lebensmittel für öffentliche Stellen verbindlich vor.

https://www.noegov.at/noe/Nachhaltigkeit/Fahrplan_Nachhaltg_Beschaffung.html



Zudem sollen sämtliche öffentliche Veranstaltungen nach den „Sauberhafte Feste“-Standards ausgestaltet werden. https://www.umweltverbaende.at/noeav/user/nav/dokumente/UV_SauberhafteFeste_Infoblatt_A4.pdf

Für die Lebensmittelbeschaffung in der Gemeinschaftsverpflegung hat das Bundesministerium für Landwirtschaft einen auf den Vorgaben des naBe-Aktionsplans beruhenden Leitfaden herausgegeben, in dem die einzelnen Schritte für eine nachhaltige Beschaffung genau beschrieben sind: Bestandsaufnahme (was wird am häufigsten bestellt, nach welchen Kriterien, die Angebote der Region), neue Ziele entwickeln, Feedback und Monitoring (mit dem Team und den Kundinnen und Kunden darüber sprechen, welche Herkunftskennzeichnungen gibt es), Umfeldanalyse (die Stärken der Region, regionale Produzentinnen und Produzenten) und Integration in den Alltag (die Verantwortlichen). Unter [„Los geht's: mehr Qualität auf unseren Tellern“](#) finden sich auch Beispiele aus der Praxis.¹⁴

3.6 Biologische Lebensmittel und die wichtigsten Gütesiegel

Biologische Landwirtschaft ist nachhaltig und umweltschonend, weil sie durch die besondere Art der Herstellung der Lebensmittel auf die Erhaltung von fruchtbaren Böden und sauberem Grundwasser sowie auf die Vielfalt von Arten und Sorten achtet und strengen Kontrollen unterliegt. Biologische Lebensmittel garantieren den Verzicht auf Gentechnik, chemisch-synthetische Pestizide sowie schnelllösliche Düngemittel.¹⁵ Biologisches Getreide, Gemüse und Obst enthalten im Vergleich zu konventionellen Lebensmitteln mehr Antioxidantien, Phenolsäuren und Polyphenole. Die Gehalte an Schwermetallen und die Stickstoff-Konzentrationen sind wesentlich geringer.¹⁶

Der ökologische Landbau ist eine besonders nachhaltige Form der Landbewirtschaftung und daher wird die Verwendung von biologischen Lebensmitteln empfohlen. Dies ist auch im Sinne des „NÖ Fahrplans nachhaltige öffentliche Beschaffung 2.0“. Ziel sollte sein, dass der Anteil an biologisch erzeugten Lebensmitteln 25 Prozent der eingekauften Lebensmittel beträgt. Die Auslobung von Rohstoffen aus biologischer Landwirtschaft oder des Bio-Anteils auf dem Speiseplan, der Speisekarte oder im Angebot muss gemäß EU-Öko-Verordnung durch eine unabhängige Bio-Kontrollstelle kontrolliert und bestätigt werden. Das Zertifikat wird der Einrichtung jährlich vorgelegt.

¹³ Der österreichische Aktionsplan für eine nachhaltige öffentliche Beschaffung, 2020.

¹⁴ BM Landwirtschaft, Regionen und Tourismus „Los geht's: mehr Qualität auf unseren Tellern“, <https://info.bml.gv.at/service/publikationen/landwirtschaft/nachhaltige-beschaffung-los-gehts-mehr-qualitaet-auf-unseren-tellern.html>, 11.11.2022.

¹⁵ Bio Austria, <https://www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/was-bedeutet-bio>, 26.7.2022.

¹⁶ <https://www.umweltberatung.at/klima-bio>, 11.11.2022.



Die EU-Öko-Verordnungen 834/2007 und 889/2008 und die „Richtlinie biologische Produktion“ des BMG gemäß § 13 EU-QuaDG sind die gesetzlichen Grundlagen für Erzeugerinnen und Erzeuger sowie Verarbeiterinnen und Verarbeiter von Bio-Lebensmitteln in Österreich. Wenn in der Produktbezeichnung die gesetzlich geschützten Begriffe „biologisch“, „kontrolliert biologisch“, „ökologisch“ oder „kontrolliert ökologisch“ erscheinen, muss das Produkt den Bestimmungen der EU-Öko-Verordnung genügen.

Alle Bio-Lebensmittel, die innerhalb der EU produziert werden, müssen auf der Verpackung verpflichtend das grüne EU-Bio-Logo, die Bio-Kontrollstellenummer und das Herkunftsland führen.¹⁷



Die Landwirtschaftskammer Niederösterreich gibt in der Broschüre „Augen auf beim Lebensmittelkauf“ eine Übersicht über die wichtigsten Gütesiegel. <https://noe.lko.at/augen-auf-beim-lebensmittelkauf+2400+3390822> Von der Tierschutz-Ombudsstelle Wien gibt es Einkaufshilfen für Hühner- und Putenfleisch sowie für den Milch- und Schweinefleischkauf mit Hinweisen auf die unterschiedlichen Gütesiegel und Markenprogramme der Herstellerinnen und Hersteller. <https://tinyurl.com/b5cwjzfy>

3.7 Lebensmittelabfälle und -verluste, Müllvermeidung

Österreichweit entstehen jährlich 61.000 Tonnen Lebensmittelabfälle in der Gemeinschaftsverpflegung. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat dies enorme negative Auswirkungen auf die Umwelt: verschwendete CO₂-Emissionen, unnötiger Wasserverbrauch, verwirtschafteter Landverbrauch.¹⁸

Ein Großteil der Abfälle beim Einkauf, beim Verpackungsmaterial sowie bei der Zubereitung wäre durch die Optimierung von Abläufen vermeidbar.¹⁹ Auf adäquate Portionsgrößen (Selbstbestimmung, Anbieten von kleineren Portionen, Möglichkeit des Nachholens) sollte geachtet und regelmäßiges Feedback der Verpflegten sollte eingeholt werden. Rezepturen für die Speisen sollten angelegt und eingehalten, der Wareneinsatz sollte durch Nachkalkulation ermittelt und Lagerbestände sollten regelmäßig erfasst werden.²⁰ Auch viele pflanzliche Produktionsreste sind für die Weiterverarbeitung geeignet und müssen nicht im Müll landen. Manche Lebensmittelreste können auch an soziale Einrichtungen weitergegeben und gespendet werden. Rechtliche Aspekte dazu finden sich im Leitfaden für die Weitergabe von Lebensmitteln an soziale Einrichtungen unter: <https://tinyurl.com/2s3b8ehp>

Der Einsatz von Mehrportionsgebinden und Mehrweggeschirr zur Müllvermeidung ist sinnvoll. Weitere Maßnahmen zur Müllvermeidung sind beispielsweise die Verwendung von Mehrwegverpackungen, die Verwendung von wiederbefüllbaren Getränkeflaschen sowie die Verwendung von Jausenboxen und Refill-Systemen. Siehe auch Spezifikationen für die Beschaffung von Verpflegungsdienstleistungen und Checkliste mit Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen im naBe-Aktionsplan, Lebensmittel, Seite 29 ff., 07/2021.²¹

!! Erheben Sie die Lebensmittelabfälle in regelmäßigen Abständen, um Möglichkeiten zur Einsparung von Abfällen zu identifizieren. !!

¹⁷ Amt der Burgenländischen Landesregierung, GeKiBu, Leitfaden Gemeinschaftsverpflegung, 2020

¹⁸ BM Nachhaltigkeit und Tourismus, Lebensmittelabfälle – Fakten statt Mythen, 3. Auflage, 09/2018.

¹⁹ Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, herausgegeben von WWF & MUTTER ERDE, Wien, März 2016.

²⁰ DGE, www.dge-sh.de/speiseabf%C3%A4lle.html, 26.7.2022.

²¹ www.nabe.gv.at/wp-content/uploads/2021/06/naBe-Aktionsplan-2020.pdf, 26.7.2022.



4. WARUM RICHTIGE VERPFLEGUNG SO WICHTIG IST

Ernährungsgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit geprägt und oft bis ins Erwachsenenalter beibehalten. Die Qualität von Essen und Trinken beeinflusst die körperliche und geistige Gesundheit. Durch den steigenden Außer-Haus-Konsum in Kindergärten, Schulen, betreuten Einrichtungen, Betrieben und Senioreneinrichtungen besteht die Chance, einen gesundheitsbewussten Lebensstil in der Gemeinschaftsverpflegung zu fördern.

4.1 Der ernährungswissenschaftliche Rahmen

Die Ernährungswissenschaften befassen sich mit der Zusammensetzung unserer Nahrung und deren Wirkung auf den menschlichen Organismus.

Im Rahmen der Erhebungen zum aktuellen Österreichischen Ernährungsbericht 2017 waren 41 % der untersuchten Erwachsenen übergewichtig bzw. adipös/krankhaft übergewichtig. Männer sind häufiger übergewichtig als Frauen. Ein Vergleich der Ergebnisse der drei letzten Ernährungsberichte zeigt nur geringe Veränderungen hinsichtlich der Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas bei den österreichischen Erwachsenen.²²

Die Verpflegung sollte daher den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen, an denen sich die vorliegende Leitlinie orientiert, entsprechen. Die Grundlagen sind die österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Gesundheit, die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, ausgearbeitet von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Zusammenarbeit mit der Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE und SGE), sowie das Gesundheitsförderungsprogramm „Richtig essen von Anfang an!“ im Rahmen des Nationalen Aktionsplans Ernährung.

4.2 Einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel

Aus den allgemeinen Ernährungsempfehlungen und den Empfehlungen für eine nachhaltige Verpflegung leiten sich drei einfache Grundregeln für die Auswahl der Lebensmittel ab:

Reichlich: Getränke und pflanzliche Lebensmittel

Mäßig: tierische Lebensmittel

Sparsam: fett- und zuckerreiche Lebensmittel

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung gibt folgende allgemeine Ernährungsempfehlungen (Auszug aus den 10 Ernährungsregeln der ÖGE 2020)²³:

- **Reichlich Flüssigkeit** – mind. 1,5 Liter am Tag (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte)
- **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst** – 5 Portionen am Tag (3 Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst) liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- **Getreideprodukte und Erdäpfel** – 4 Portionen am Tag (Brot, Nudeln oder Reis aus Vollkorn) liefern Energie, reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

²² Universität Wien, Österreichischer Ernährungsbericht 2017, Zusammenfassung, Kapitel X.

²³ <https://www.oege.at/category/wissenschaft/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen>, 22.11.2021.



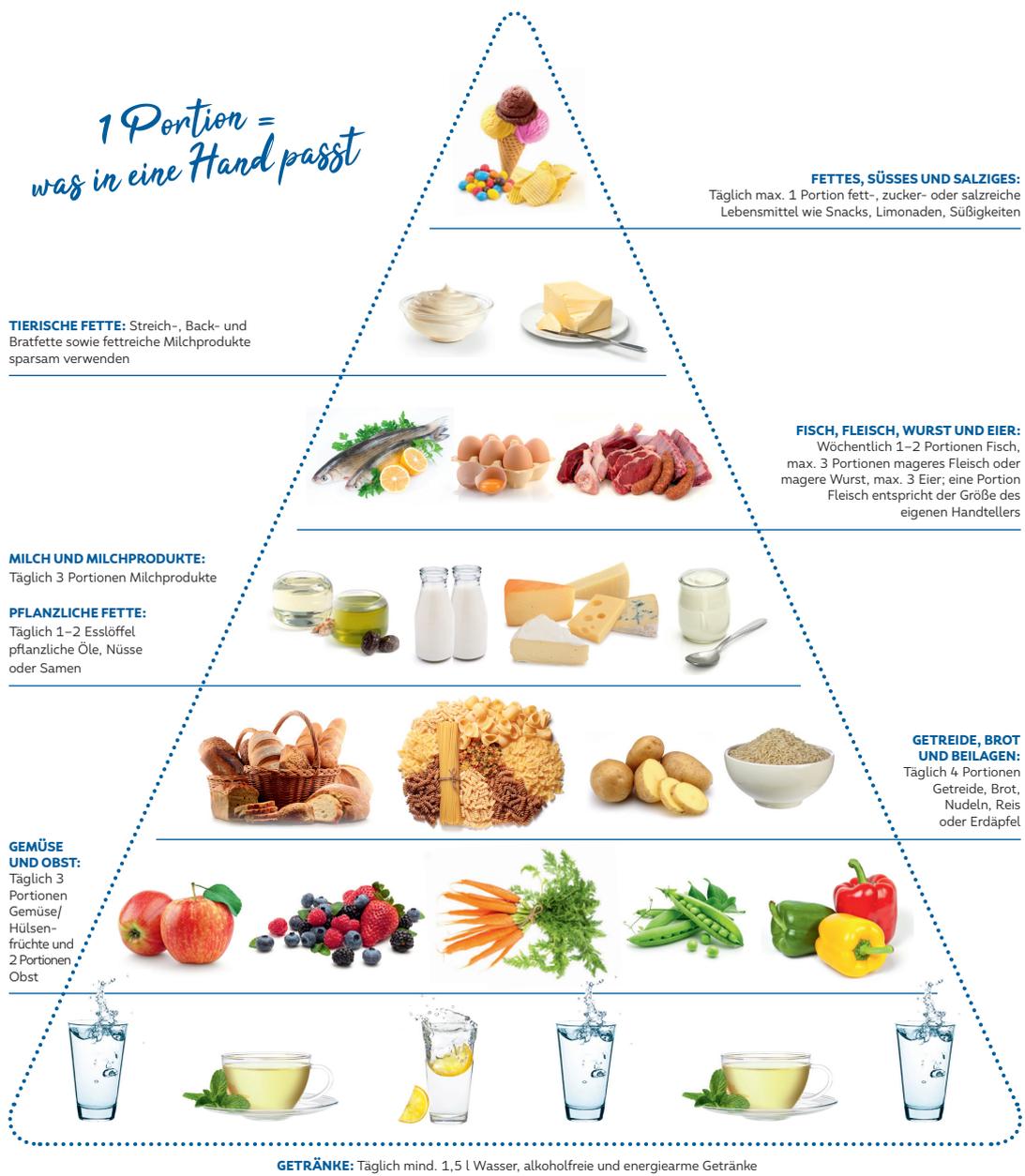
- **Milch und Milchprodukte** – 3 Portionen am Tag (Joghurt und Käse, fettarme Varianten) liefern Kalzium, hochwertiges Eiweiß, Vitamin B2
- **Fisch/Fleisch und Wurstwaren/Eier**
 - **Fisch:** 1–2 Portionen pro Woche (fettreicher Seefisch oder heimische Kaltwasserarten) liefern hochwertiges Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen, Vitamin D
 - **Fleisch und Wurstwaren:** 2–3 Portionen pro Woche (kleine Portionen und fettarme Produkte) liefern hochwertiges Eiweiß, B-Vitamine, Eisen, Zink
 - **Eier:** ergänzend (nicht unbegrenzt) liefern hochwertiges Protein sowie eine Reihe von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe)
- **Fett und fettreiche Lebensmittel** (wenig) – z. B. Rapsöl, Nüsse und Samen liefern Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Nicht nur am sichtbaren Fett sparen, sondern auch auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, Saucen, Fast Food und Fertiggerichten achten.
- **Sparsam bei Zucker und Salz, dafür reichlich Kräuter und Gewürze**

!! Denken Sie daran, dass Sie mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Verpflegung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit der Gemeinschaft leisten. !!

4.3 Orientierung an der Ernährungspyramide

Die „Tut gut!“-Ernährungspyramide²⁴ – in Anlehnung an die derzeit gültige österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Gesundheit – verdeutlicht die Mengenverhältnisse der verschiedenen Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung. Sie visualisiert die wichtigsten Lebensmittel-Bausteine und unterstützt auf einfache Weise die Angebotsgestaltung und Speiseplanung.

!! Bringen Sie die Ernährungspyramide gut sichtbar zum Beispiel im Speisesaal oder im gemeinsamen Aufenthaltsraum an. !!



Für sportliche Personen und Kinder wird zusätzlich eine Portion aus der Gruppe Getreide, Brot, Beilagen empfohlen.²⁵

²⁴ „Tut gut!“-Ernährungspyramide: www.noetutgut.at/infomaterial

²⁵ www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide, 02.03.2022.



4.4 Energiemengen und Nährstoffe

Der Energiebedarf von Menschen ist je nach Alter, Geschlecht und Tätigkeit unterschiedlich. Wichtig ist nicht nur die Energiezufuhr an sich, sondern auch ihre Verteilung über den Tag. Regelmäßige Mahlzeiten dienen dazu, die Leistungsfähigkeit konstant zu halten. In der Gemeinschaftsverpflegung sollte insbesondere der Altersaspekt berücksichtigt werden.²⁶

Bei der Berechnung für die Referenzwerte der Mahlzeiten gehen die Empfehlungen der Ernährungswissenschaft von bis zu fünf Mahlzeiten (drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten) pro Tag aus. Das Mittagessen ist üblicherweise die warme Hauptmahlzeit des Tages und sollte etwa 25–30 % der täglichen Energiemenge abdecken.

Die Richtwerte für die Energie- und Nährstoffmengen der Mahlzeiten sowie die empfohlenen Mengenangaben bezogen auf die Lebensmittelgruppe finden sich in dem jeweils spezifischen Teil für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zur Berechnung die GU-Nährwert-Kalorien-Tabelle²⁷, zu beziehen auf www.oege.at, oder das Berechnungsprogramm DGExpert, www.dgexpert.de, das sich auch für die Rezeptverwaltung und Speiseplanerstellung eignet.

Auf dem Markt gibt es noch weitere Anbieter für Software zur Nährwertberechnung, wie z. B. www.nutritional-software.at

!! Erstellen Sie für die Speisepläne Rezepte und lassen Sie Energiemengen und Nährwerte berechnen. Ausgebildete Fachleute unterstützen Sie dabei. !!

4.5 Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, Allergien und Zöliakie

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten werden unterteilt in Nahrungsmittel-Allergien und Nahrungsmittel-Intoleranzen.²⁸

Eine **Allergie** ist eine Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine, sogenannte Allergene. Dabei erfolgt eine Sensibilisierung und der Körper bildet spezifische Antikörper auf Lebensmittel wie z. B. Soja, Erdnuss oder Fisch. Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Hautreaktionen wie Nesselausschlag, Quaddeln, Neurodermitis oder Ekzemen über Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Schleimhäute bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock. Echte Allergien auf Nahrungsmittel sind relativ selten: Sie treten bei ca. 5–8 % der Kinder bzw. 1–3 % der Erwachsenen auf.²⁹ Die ärztliche Diagnose bringt Klarheit, ob eine Allergie vorliegt.

²⁶ Styria vitalis, Handbuch Mittagsverpflegung, 2018, Seite 21.

²⁷ www.oege.at/buecherumschau/die-grosse-gu-naehrwert-kalorien-tabelle-2018-19, 26.7.2022.

²⁸ www.oege.at/category/allergien-unvertraeglichkeiten, 26.7.2022.

²⁹ www.gesundheit.gv.at/krankheiten/allergie/nahrungsmittelallergie/info, 26.7.2022.



Nahrungsmittel-Intoleranzen sind der Sammelbegriff für alle nicht immunologisch bedingten Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufgrund fehlender oder nicht ausreichend vorhandener Enzyme. Beispiele hierfür sind die Laktoseintoleranz und die Fruktosemalabsorption. Bei einer Unverträglichkeit ist der Darm nicht imstande, einen bestimmten Bestandteil der Nahrung richtig abzubauen, da z. B. Enzyme komplett fehlen oder nur vermindert produziert werden. In diesem Fall können kleinere Mengen problemlos gegessen werden, erst ab größeren Mengen kommt es zu Beschwerden.

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten beruht. Das auch als „Klebereiweiß“ bekannte Gluten ist in Getreide wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Kamut enthalten und damit auch in vielen verarbeiteten Speisen. Bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut. Als Therapie müssen die Menschen lebenslang vollständig auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten.³⁰

**!! Die Deklaration der Allergene in den Speiseplänen ist eine wichtige Information !!
für Menschen mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten und Allergien. !!**

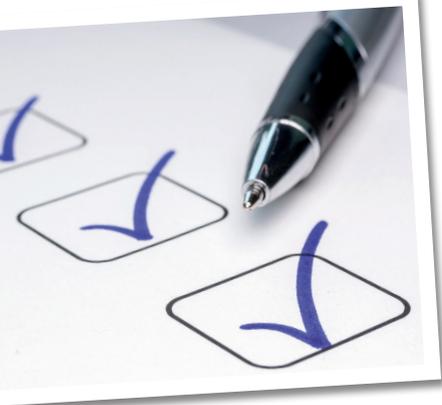
³⁰ www.dge.de/presse/pm/essen-und-trinken-bei-zoeliakie, 26.7.2022.

5. GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG ORGANISIEREN

Für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung, zufriedene Tischgäste und eine gelingende Verpflegungssituation sind verschiedene Schritte notwendig, die im Zusammenwirken unterschiedlicher Akteurinnen und Akteure erfolgen sollten. Die Leitlinie unterstützt die Verantwortlichen bei allen Maßnahmen und Entscheidungen, mit dem Ziel, die Verpflegungsqualität schrittweise zu verbessern.

5.1 Analyse, Planung, Umsetzung, Kontrolle, Qualitätssicherung

Der erste Schritt ist die Betrachtung der aktuellen Verpflegungssituation. In der **Analyse** werden das Verpflegungsangebot, der Speiseplan sowie der Prozess der Verpflegung von der Planung, Herstellung und Auslieferung bis hin zur Entsorgung und Reinigung durchleuchtet. Checklisten dazu finden Sie in dem jeweils spezifischen Teil für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen. Mittels der Analyse erkennen die Beteiligten die Ist-Situation und jene Bereiche, in denen noch Verbesserungsbedarf besteht. Empfehlenswert ist danach auch eine Reihung und Auswahl der Ziele, die als Erstes umgesetzt werden können.



Wenn die Ziele festgelegt sind, können gemeinsam konkrete Maßnahmen zur Zielerreichung geplant werden. In der **Planung** sollten die Maßnahmen möglichst genau beschrieben werden und es soll festgelegt sein, wer für welche Maßnahmen verantwortlich ist, mit wem dafür zusammengearbeitet werden soll und bis wann die Maßnahmen umgesetzt werden sollen.

Die **Umsetzung** der Maßnahmen können neue Rezepte und neue Speisenfolgen sein, neue Arbeitsabläufe, Einrichtungen oder Zuständigkeiten. Ansprechpersonen sollten in der Umsetzungsphase definiert sein und den Umsetzungsgrad der Maßnahmen verfolgen.

Mit der **Kontrolle** geht auch die Beurteilung einher, ob das jeweilige Ziel erreicht ist. Dabei kann es sein, dass die Maßnahmen angepasst oder verändert werden müssen. Die Erfahrungen aus dem Verbesserungsprozess ergeben wieder neue Ziele und Maßnahmen und so entsteht eine von allen Beteiligten mitgetragene kontinuierliche **Qualitätsentwicklung**.

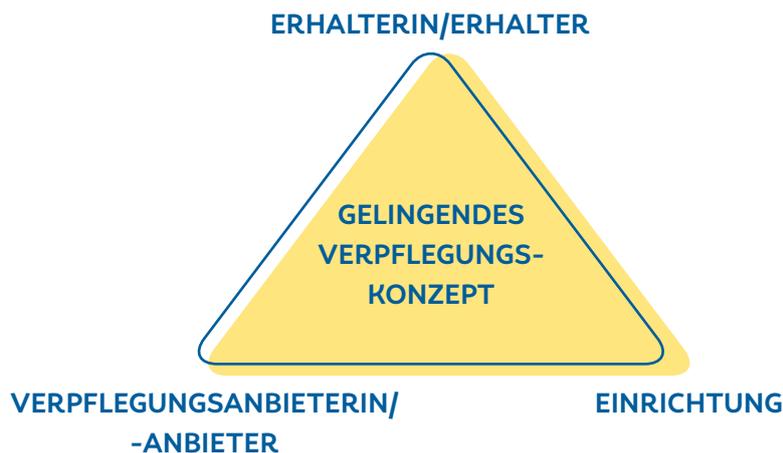
!! Auch die teilweise Umsetzung einer Vorgabe ist ein wichtiger positiver Schritt. !!
!! Nehmen Sie sich realistische Ziele vor, die Sie auch tatsächlich umsetzen können. !!

5.2 Das Verpflegungsdreieck, Schnittstellenmanagement, Verpflegungsbeauftragte/-beauftragter

Die Beteiligten in der Gemeinschaftsverpflegung sind zumeist die Erhalterinnen/Erhalter (Gemeinden, private Unternehmen, Vereine, Pfarren), die Einrichtungen (Kindergärten, Schulen, Betriebe, Senioreneinrichtungen) und die Verpflegerinnen/Verpfleger (Caterer, Gasthäuser, gewerbliche und industrielle Herstellerinnen/Hersteller). Sie bilden ein „Verpflegungsdreieck“³¹ und stehen bei der Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung Seite an Seite.

³¹ Styria vitalis, Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Beteiligte und Interessierte, wie die Eltern und Angehörigen, die Leiterinnen und Leiter, die Pädagoginnen und Pädagogen, das Personal für die Zubereitung und Ausgabe der Speisen und die Essensgäste bzw. Kundinnen und Kunden. Und schließlich sind es auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von „Tut gut!“, die mit Rat zur Seite stehen.



Sie alle haben unterschiedliche Aufgaben und sollten in den Verbesserungsprozess eingebunden werden. Die **Erhalterinnen/Erhalter** haben u. a. dafür zu sorgen, dass eine Mittagsverpflegung angeboten wird und geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stehen. Die **Einrichtungen** sind für den Verpflegungsablauf, die Esskultur und den Dialog mit den Tischgästen zuständig. Die **Verpflegerinnen/Verpfleger** verantworten das Speisenangebot, den Einkauf der Lebensmittel, die Zubereitung und die Lieferlogistik.

Daraus ergeben sich zahlreiche **Schnittstellen** – das sind überlappende Bereiche, in denen zwei oder mehrere Beteiligte für Aufgaben, Maßnahmen oder Veränderungen zuständig sein können. Für den Erfolg der Projekte ist es daher unverzichtbar, zu Beginn die Tätigkeiten und Arbeitsprozesse genau zu beschreiben, die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten festzulegen und den Informationsfluss zu regeln.

Dabei kann die Auswahl einer Person als **Verpflegungsbeauftragte bzw. Verpflegungsbeauftragter** und damit als Ansprechperson für alle Beteiligten hilfreich sein. Die unterschiedlichen Interessen wahrzunehmen und dabei die Ziele des Projektes nicht aus den Augen zu verlieren, ist eine wichtige Aufgabe auf dem Weg zum Verbesserungserfolg. Die Instrumente dazu sind regelmäßige Treffen der Projektgruppe, die Beachtung der zeitlichen Tangente der Umsetzungsschritte und Maßnahmen, das Führen einer Checkliste zur Kontrolle der erreichten Ziele und die Dokumentation der gemeinsamen Entscheidungen und Vorhaben in schriftlichen Protokollen.

Für die Qualifikation der Beteiligten empfiehlt sich die regelmäßige Teilnahme an Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen, die u. a. von „Tut gut!“ angeboten werden.

!! **Informieren Sie sich über die Schulungsangebote von „Tut gut!“** !!
unter www.noetutgut.at/vitalkueche



5.3 Lob- und Beschwerdemanagement, Kommunikation und Feedback-Kultur

Der richtige Umgang mit Lob und Kritik ist ein wesentliches Element zur Weiterentwicklung von Maßnahmen und Zielen. Dabei ist ein konstruktiver Umgang genauso wichtig wie die Bereitschaft, Lösungen zu entwickeln und zu diskutieren. In der Kommunikation mit den Beteiligten sollte es immer wieder die Möglichkeit geben, verschiedene Meinungen einzuholen, z. B. durch das Austeilen von Bewertungsbögen oder das Aufstellen von Feedback-Boxen. Auch Kinder können mit kurzen Fragebögen und Symbolen (lachende oder traurige Smileys) befragt werden. Das Einholen von konkreten Wünschen und Verbesserungsvorschlägen kann auch über gezielte Befragungen erfolgen. Je größer die Zahl der befragten Personen ist, umso realistischer werden die Bewertungen und die Bedürfnisse im Hinblick auf Veränderungen und Maßnahmen.



Für die Weiterentwicklung einer guten Feedback-Kultur ist der Umgang mit den Ergebnissen der Befragung von großer Bedeutung. Die Kommunikation darüber, welche Vorschläge aufgenommen werden und wie eine allfällige Umsetzung erfolgen soll, ist für die Vertrauensbildung entscheidend.

!! Vorschläge für eine Befragung der Kundinnen und Kunden finden Sie im Anhang. !!

5.4 Verpflegungssysteme

Für die Bereitstellung der Speisen gibt es unterschiedliche Systeme. In der Praxis sind vier Arten möglich, die Auswirkungen auf die räumlichen Anforderungen, das Personal, die Betriebskosten und die Hygiene haben. Mit allen Systemen ist eine gute Verpflegungsqualität möglich. Die Empfehlungen dieser Leitlinie gelten für alle Varianten.

VERPFLEGUNGSSYSTEM	BESCHREIBUNG	HERAUSFORDERUNGEN ³²
Frisch- und Mischküche „Cook & Serve“	Tägliche Zubereitung der Speisen vor Ort; Verwendung von frischen und vorgefertigten Produkten	Großer Raumbedarf, voll ausgestattete Küche, Planung und Organisation von Einkauf und Lagerung, geschultes Personal für Planung und Zubereitung
Kühlkost „Cook & Chill“	Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der Speisen in gekühltem Zustand; zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten und Rohkost erforderlich	Kein Einfluss auf Qualität und individuelle Essenswünsche, Angebotsbreite oft eingeschränkt, sensorische Qualität kann bei empfindlichen Komponenten leiden, Lagerhaltungssystem erforderlich, höhere Energiekosten, spezielle Geräteausstattung
Tiefkühlkost „Cook & Freeze“	Verpflegung mit angelieferten tiefgekühlten Speisen von professionellen Anbieterinnen/Anbietern: zeitnahe Regenerierung der Speisen vor Ort; Ergänzung der Speisen mit frischen Salaten, Rohkost und Obst erforderlich	Kein Einfluss auf Qualität oder individuelle Essenswünsche, Geschmacksermüdung möglich, Angebotsbreite oft eingeschränkt, Lagerhaltungssystem erforderlich, hohe Energiekosten, spezielle Geräteausstattung
Warmverpflegung „Cook & Hold“	Zubereitung der Speisen in einer Zentralküche; Anlieferung der warm gehaltenen Speisen, ggf. auch mit Salaten und Desserts	Kein Einfluss auf Qualität, sensorische Einbußen und Nährstoffverluste möglich, Einschränkungen bei bestimmten Zubereitungsarten (z. B. Paniertes), durch maximale Warmhaltezeit nur eingeschränkte Essenszeiten

³² Styria vitalis, Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018.



Jedes Verpflegungssystem unterscheidet sich bezüglich Küchen- und Lagereinrichtung, technischer Ausstattung und Bedarf an Geräten, räumlicher Ausstattung sowie Flächen- und Personalbedarf. Die jeweils zu veranschlagenden Kosten je nach Verpflegungssystem sowie nach Anzahl und Alter der Essenden finden sich für Schulen und Kindergärten im Handbuch Mittagsverpflegung von Styria vitalis, das auch als Download unter <https://styriavitalis.at/information-service/downloads> verfügbar ist.

5.5 Ausschreibung und Vergabe der Verpflegung

Bevor Verpflegungsangebote eingeholt werden, sollten die Entscheidung für eines der Verpflegungssysteme und die genauen Anforderungen feststehen.

Für die Einholung von Angeboten ist ein Leistungsverzeichnis (Checkliste) zu erstellen. Die Empfehlungen der Leitlinie sollten eingehalten werden und folgende Inhalte sind im Leistungsverzeichnis bzw. im Angebot anzuführen:

- Verpflegungssystem
- Speisepläne, Menülinien, Portionsgrößen, Speiseplanrhythmus
- Art und Umfang der bestehenden Infrastruktur (Räumlichkeiten, Geräte)
- Logistik (Anlieferung, Lagerung, Heißhalten)
- Ausgabesystem (Tischgemeinschaft, Buffet, Ausgabetheke)
- Ansprechperson, Kommunikation, Feedback-Kultur
- Art der Bestellung und Abrechnung, Stornierungen
- Nachweis der gewerblichen Tätigkeit
- Betriebliches Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept
- Einsatz von qualifiziertem Personal und Schulungen
- Vergleichbare Referenzen, Bemusterung, Verkostungen
- Maßnahmen bei Nichteinhaltung
- Beginn des Auftrags und Vertragsdauer, Vertragsänderungen



**Planen Sie ausreichend Zeit für die Erstellung des Anforderungskataloges und Leistungsverzeichnisses sowie für ein eventuelles Vergabeverfahren ein.
Nehmen Sie bei Bedarf Beratung durch Fachleute in Anspruch.**



5.6 Vorschriften, Hygiene und Personalqualifikation

Wichtigstes Gebot ist der Schutz der Gesundheit der Tischgäste. Die ausgegebenen Speisen müssen von hygienisch einwandfreier Qualität sein. Dazu müssen sowohl bei der Herstellung als auch bei der Verteilung der Speisen zahlreiche rechtliche Bestimmungen eingehalten werden. Die Hauptverantwortung für die Sicherheit eines Lebensmittels liegt bei den Lebensmittelunternehmen bzw. den Unternehmen, die eine mit der Produktion, der Verabreichung und dem Vertrieb von Lebensmitteln zusammenhängende Tätigkeit ausführen, gleichgültig ob sie öffentlich oder privat sind, auf Gewinnerzielung ausgerichtet sind oder nicht.

Für die Herstellerinnen und Hersteller des Speisenangebotes ist besonders die vom Bundesministerium für Gesundheit herausgegebene „Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung“ umzusetzen. „Gemeinschaftsverpflegung“ im Sinne dieser Leitlinie ist die regelmäßige Versorgung einer grundsätzlich konstanten Personengruppe mit Speisen im Rahmen eines längerfristigen Auftrages.³³

In der Hygiene-Leitlinie werden folgende wichtige Themen behandelt:

- Bauliche Anforderungen an Räume
- Anforderungen an Einrichtungen, Geräte und Geschirr
- Reinigung und Desinfektion
- Warenübernahme und Lagern von Lebensmitteln
- Vorschriften für den Umgang mit speziellen Lebensmitteln
- Umgang mit fertig zubereiteten Speisen, Speisenausgabe
- Personalhygiene
- Wasserversorgung
- Abfälle
- Vorsorge gegen tierische Schädlinge
- Hygiene-Eigenkontrolle



Darüber hinaus hat das Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, für Kindergärten, Schulen, Tagesbetreuungs- und Hortküchen Merkblätter als Hilfestellung ausgearbeitet. Diese geben einen Überblick über die wichtigsten Bestimmungen für die verschiedenen Arten der Gemeinschaftsverpflegung sowie für Küchen, in denen Speisen zubereitet, vorgefertigte Speisen regeneriert oder angelieferte Speisen verteilt werden.

- Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen³⁴
- Merkblatt für die Verpflegung in ganztägigen Schulformen³⁵

Die Merkblätter finden Sie auf: www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Informationen_fuer_Betriebe.html

!! Setzen Sie sich genau mit den Hygienevorgaben auseinander. !!
!! Sie dienen dem Schutz der Gäste sowie der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. !!

³³ Bundesministerium für Gesundheit, Hygiene-Leitlinie, Wien 2.8.2011, letzte Änderungen 2017, Seite 4.

³⁴ www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Kindergarten_Tagesbetreuungs_Hortkuechen_Juni_17.pdf

³⁵ [https://www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Verpflegung_in_ganztaegigen_Schulformen_\(Nachmitta\).pdf](https://www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Verpflegung_in_ganztaegigen_Schulformen_(Nachmitta).pdf)

5.7 Lebensmittelkontaktmaterialien

Lebensmittelkontaktmaterialien sind Materialien, die in direkten Kontakt mit offenen Lebensmitteln kommen. Das Amt der NÖ Landesregierung, Abteilung Veterinärangelegenheiten und Lebensmittelkontrolle, hat dazu ein Merkblatt herausgegeben. Es soll Betrieben und Einrichtungen eine Information darüber geben, dass alle Oberflächen, mit denen offene Lebensmittel im Zuge der Verarbeitung oder Verabreichung in Kontakt kommen, bestimmte Eigenschaften aufweisen müssen. Es stellt eine kompakte Zusammenfassung dieses Themenbereiches dar.

- Merkblatt FCM (Food Contact Materials) Lebensmittelkontaktmaterialien³⁶

5.8 Exkurs: Die Verwendung von Aluminium im Lebensmittelbereich

Um zu verhindern, dass Aluminium über Lebensmittelkontaktmaterialien in Lebensmitteln aufgenommen wird, werden in dem aktuellen Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit „Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen“ folgende Empfehlungen ausgesprochen:³⁷

- Keine Verwendung von unbeschichteten Gefäßen aus Aluminium und keine Alufolie zum Zubereiten und Aufbewahren von stark säurehaltigen Lebensmitteln (Tomatensauce, Rhabarberkompott, Apfelmus etc.)
- Bei Trinkflaschen aus Aluminium darauf achten, dass die Innenbeschichtung nicht beschädigt ist. Bei Beschädigungen (z. B. Kratzer) die Flasche nicht weiterverwenden.



Sie sind als Erhalterin/Erhalter oder Unternehmerin/Unternehmer für die Eignung der Materialien, die in direkten Kontakt mit Lebensmitteln kommen, hinsichtlich „Lebensmittelechtheit“ verantwortlich. Sichern Sie sich daher durch eine Konformitätserklärung ab.



³⁶ www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Informationen_fuer_Betriebe.html; FMC_August2018_Version_1.0.doc

³⁷ Bundesministerium für Gesundheit, Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen, Wien 2014, Seite 133.



6. DIE GESTALTUNG EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UND NACHHALTIGEN VERPFLEGUNG

Welche Lebensmittel wie häufig im Speiseplan eingesetzt werden, zeichnet ein gesundheitsförderndes und nachhaltiges Verpflegungsangebot aus. In diesem Kapitel werden Empfehlungen für die optimale Speiseplanung, die Häufigkeit von Lebensmittelgruppen, die Zubereitung der Speisen u. v. m. gegeben. Grundlagen dafür sind die ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse und die jahrelangen Praxiserfahrungen im Programm „Vitalküche“-Gemeinschaftsverpflegung in Niederösterreich.

Informationen zum Programm „Vitalküche“ finden Sie hier: www.noetutgut.at/vitalkueche

Die besten Rezepte aus der „Vitalküche“ seit Bestehen des Programms finden Sie unter:
www.noetutgut.at/infomaterial

6.1 Die optimale Versorgung mit Getränken

Eine vollwertige Ernährung beginnt damit, ausreichend zu trinken. Wasser fördert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unterstützt einen stabilen Kreislauf. Flüssigkeit wird ständig über die Haut, den Darm, die Nieren sowie beim Atmen ausgeschieden. Erwachsene sollten mindestens 1,5 Liter Wasser in Form von Getränken pro Tag zu sich nehmen.³⁸

Folgende Getränke sind ideal und sollen immer Teil des Angebotes sein:

- Trink- oder Mineralwasser
- Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (nicht als Dauergetränke, Sorten wechseln)

Im besten Fall werden nur diese idealen Getränke in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten. Für seltene Gelegenheiten sind 100%ige Fruchtsäfte, stark mit Wasser verdünnt (mind. 3 Teile Wasser und ein Teil Fruchtsaft), möglich.



Für die Bewertung von anderen Getränken hat SIPCAN³⁹ Orientierungskriterien ausgearbeitet. Demnach sollte der Zuckergehalt der Getränke maximal 6,7 g/100 ml betragen und kein Süßstoff zugesetzt sein. Eine Hilfe zur Getränkeauswahl mit der Möglichkeit einer Online-Abfrage finden Sie unter www.sipcan.at/online-checklisten.html

!! Trinkwasser aus der Leitung ist klimafreundlich und kostensparend, da Verpackungsmaterialien und Transportwege entfallen. !!

³⁸ www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf, 26.7.2022.

³⁹ www.sipcan.at/post/getr%C3%A4nke-richtig-w%C3%A4hlen, 29.11.2021.

6.2 Die Lebensmittelgruppen

Für eine vollwertige Verpflegung wird die tägliche Bereitstellung von Lebensmitteln aus folgenden Lebensmittelgruppen empfohlen:

- Getränke
- Getreideprodukte und Erdäpfel
- Gemüse und Salat
- Obst
- Milch- und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Fette und Öle

Aus der Gruppe Gemüse und Salat sollen auch Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen) wegen des hohen Eiweißgehaltes regelmäßig angeboten werden.

Bei Getreideprodukten haben Vollkornvarianten eine höhere Nährstoffdichte und sättigen länger. Auch Pseudogetreide wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth werden zur Abwechslung empfohlen.

Ideale Milchprodukte (Naturjoghurt, andere ungesüßte Milchprodukte) mit niedriger Fettstufe sind zu bevorzugen. Werden gesüßte Fertigprodukte auf Milchbasis angeboten, sollen diese nicht mehr als 4,2 g Fett und maximal 11,5 g Zucker pro 100 ml enthalten.

Bei Wurstprodukten sind fettarme Sorten zu bevorzugen.

!! Ermöglichen Sie einen langsamen Übergang zur optimalen Auswahl, z. B. durch das Mischen von Mehlen (Vollkornmehl mit hellen Mehlen) oder das Untermischen von pürierten Hülsenfrüchten. !!

6.3 Die Speiseplanung für das Mittagessen

Das Mittagessen leistet als Hauptmahlzeit einen wesentlichen Beitrag zur täglichen Versorgung mit Nährstoffen. Daher beziehen sich die folgenden Empfehlungen auf das Mittagessen. In dem jeweils spezifischen Teil für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen finden sich weitere Empfehlungen für Verpflegungsangebote wie Frühstück, Jause, Abendessen, Vollverpflegung, Automatenangebote und Essen auf Rädern.

Um den Anforderungen nach Vielfalt und Abwechslung gerecht zu werden, soll die Speiseplanung für das Mittagessen auf einen vierwöchigen Menüzyklus ausgerichtet sein. Es sollten sich in diesen vier Wochen keine Speisen wiederholen.



Die wichtigsten Qualitätskriterien für eine ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung sind bei der Optimierung der Mittagsverpflegung vollständig umzusetzen:

- Das Mittagessen besteht aus zwei Gängen. Maximal 3-mal in 5 Verpflegungstagen wird die Kombination Hauptspeise und Nachspeise und mindestens 2-mal in 5 Verpflegungstagen die Kombination Suppe und Hauptspeise angeboten.
- Vegetarische Gerichte werden zumindest 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Frittierte und/oder panierte Produkte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten
- Süße Hauptgerichte werden maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen angeboten (zählen nicht als vegetarische Gerichte)
- Süße Hauptgerichte werden in Kombination mit Gemüsesuppe angeboten

Darüber hinaus gilt es bei der Planung Folgendes zu beachten:

Erdäpfel (z. B. als Erdäpfelsalat, -knödel) zählen im Speiseplan zu den Sättigungsbeilagen (nicht zum Gemüse). Der Gemüseanteil muss unabhängig davon berücksichtigt werden.

Hülsenfrüchte (grüne Erbsen und Fisolen zählen nicht dazu) sowie Nüsse, Kerne und Saaten sollen in Salaten oder Speisen regelmäßig angeboten werden.

Spezifische Ernährungsformen (z. B. vegetarisch, laktosefrei, Verzicht auf Schweinefleisch) werden bei Bedarf berücksichtigt und es gibt dafür ein alternatives Angebot.

Der Speiseplan für mindestens eine Woche wird allen Beteiligten im Vorfeld zur Kenntnis gebracht. Alle Speisen sind eindeutig bezeichnet oder werden erklärt. Die Tierart wird bei Fleischgerichten und Wurst angegeben.

!! **Versuchen Sie herkömmliche Gerichte durch die Verwendung von empfohlenen Lebensmitteln zu verändern oder zu ergänzen. Kostenlose „Tut gut“-Rezepte für alle Altersgruppen finden Sie auf www.noetutgut.at/infomaterial** !!





6.4 Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) für Mischkost.

MITTAGESSEN Lebensmittelgruppe	MISCHKOST Häufigkeit in 20 Tagen	BEISPIELE
GEMÜSE UND SALAT	20-mal gegartes Gemüse und/ oder rohes Gemüse	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Salate, Rohkost
HÜLSENFRÜCHTE	mind. 4-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
OBST	mind. 8-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus, Stückobst
NÜSSE UND SAATEN	mind. 4-mal	als Ergänzung zu Salaten, in Brot, in Desserts
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	20-mal, abwechselnd	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfel- salat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Nudeln
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
MILCH UND MILCHPRODUKTE	mind. 8-mal	Joghurt, Topfcreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten, in Saucen
FLEISCH UND WURST	max. 8-mal	abwechselnd verschiedene magere Fleischsorten
	davon max. 4-mal Fleischerzeugnisse inkl. Wurstwaren	Würstel, Leberkäse, Augsburger
FISCH	mind. 2-mal	Fischfilet, Fisch-Burger, Fischauflauf
FETTE UND ÖLE	Rapsöl ist Standard zum Kochen und Braten Walnuss-, Soja-, Olivenöl für Salate und kalte Gerichte	
GETRÄNKE	sind jederzeit verfügbar – Wasser oder ungesüßte Getränke	



Für Eier gibt es keine Empfehlung zur Verzehrmenge. Sie werden aber in nährstoffoptimierten Speiseplänen berücksichtigt.

Besonderheiten und teilweise abweichende Angaben sowie Mengenangaben und Portionsgrößen finden sich in dem jeweils spezifischen Teil der Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung in NÖ für Kindergärten, Schulen, Betriebe, Senioreneinrichtungen und für Essen auf Rädern.

6.5 Lebensmittelgruppen für vegetarische oder vegane Speisepläne

Für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sollte ein gleichwertiges Angebot mit entsprechenden Hauptspeisen geschaffen werden (nicht nur das Fleisch weglassen, nicht nur Beilagen anbieten).

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einer vegetarischen Ernährung. Lakto-Vegetarierinnen/-Vegetarier essen neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Milch, Milchprodukte und Käse. Ovo-Lakto-Vegetarierinnen/-Vegetarier verzehren zusätzlich auch Eier.

Bei veganer Ernährung handelt es sich um eine ausschließlich pflanzliche Kost, bei der jegliche Lebensmittel, die aus tierischer Herkunft stammen, vermieden werden. Hierzu zählen Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Honig sowie Produkte daraus. Wer vegan lebt, muss seine Ernährung besonders sorgfältig zusammenstellen, um eine Unterversorgung bzw. einen Mangel an bestimmten Risikonährstoffen zu vermeiden. Je einseitiger die Auswahl an Lebensmitteln ist, desto größer ist die Gefahr einer Unterversorgung bzw. eines Mangels an bestimmten Nährstoffen.⁴⁰

Durch die Kombination verschiedener Lebensmittel kann die biologische Wertigkeit von Lebensmitteln gesteigert werden, empfohlen werden z. B. Eier mit Erdäpfeln, Hülsenfrüchte mit Getreide, Milch mit Weizenmehl.⁴¹

In der folgenden Übersicht werden Empfehlungen für die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen zur Planung der Mittagsverpflegung gegeben. Diese beziehen sich auf einen Vier-Wochen-Speiseplan (20 Verpflegungstage) für ovo-lakto-vegetarische Kost (mit Milchprodukten und Eiern) und für vegane Kost.⁴²

⁴⁰ <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegan>, 26.7.2022.

⁴¹ <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/b/biologische-wertigkeit>, 26.7.2022.

⁴² Ernährungs Umschau 63(09), Auszug Tabelle 3, S. 179, aus: Volkhardt I, Semler E, Keller M, Meier T, Luck-Sikorski C, Christen O (2016), Checklist for a vegan lunch menu in public catering, sowie www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-wie-esse-ich-vegetarisch, 26.7.2022.

Lebensmittelgruppen für ovo-lakto-vegetarische und vegane Kost (Mittagsverpflegung)

MITTAGESSEN Lebensmittelgruppe	OVO-LAKTO-VEGETARISCHE KOST Häufigkeit in 20 Tagen	VEGANE KOST Häufigkeit in 20 Tagen	BEISPIELE
GEMÜSE UND SALAT	20-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	20-mal gegartes Gemüse und/oder rohes Gemüse	Gemüsegerichte, Beilagen, Suppen, Salate, Rohkost
		davon mind. 8-mal roh	Rohkost, Salat
		davon mind. 4-mal dunkelgrünes Gemüse	Grünkohl, Spinat, Porree, Stangensellerie
		davon max. 4-mal als Saft	Tomatensaft
HÜLSENFRÜCHTE UND ANDERE PROTEINREICHE PFLANZLICHE LEBENSMITTEL (Tofu, Tempeh, Seitan, Erbsenprotein, Sojagranulat)	mind. 4-mal Hülsenfrüchte	12-mal	Bohnensalat, Linseneintopf, Kichererbsensuppe
		davon mind. 4-mal Hülsenfrüchte	Veggieburger aus Tofu, Linsen-Sugo,
		davon mind. 4-mal Proteinprodukte	Aufstriche aus Hülsenfrüchten (Hummus)
OBST	mind. 8-mal	16-mal	Obstsalat, Kompott, Röster, Fruchtmus
		davon mind. 8-mal roh	Obstsalat, Stückobst, Fruchtgetränk
		davon max. 4-mal getrocknet	Rosinen, getrocknete Marillen, Moosbeeren
		davon max. 4-mal als Saft	Apfel-, Birnensaft
NÜSSE UND SAATEN	mind. 4-mal	mind. 8-mal	Walnüsse, Kürbiskerne als Ergänzung zu Salaten, in Brot, in Desserts
ERDÄPFEL, GETREIDE, GETREIDEPRODUKTE	20-mal, abwechselnd	20-mal, abwechselnd	Petersilerdäpfel, Püree, Erdäpfelsalat, Dinkelreis, Hirse, Polenta, Knödel, Nockerln, Nudeln
	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte	davon mind. 4-mal Vollkornprodukte und/oder Pseudogetreide	Vollkornteigwaren, Vollkornpizza, Naturreis
	davon max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	max. 4-mal Erdäpfelerzeugnisse	Halb- oder Fertigprodukte: Pommes frites, Kroketten, Fertig-Püree
MILCH UND MILCHPRODUKTE	mind. 8-mal	keine	Topfennudeln, Saucen, Käseauflauf, Joghurt, Topfencreme, in Desserts, in süßen Hauptgerichten
EIER	1–2 pro Woche	keine	Eiernockerl, Omelette
FETTE UND ÖLE	Rapsöl ist Standard zum Kochen und Braten Walnuss-, Soja-, Olivenöl für Salate und kalte Gerichte		
GETRÄNKE	sind jederzeit verfügbar – Wasser oder ungesüßte Getränke		



Darüber hinaus wird bei veganer Ernährung empfohlen:

- Einsatz von mit Vitamin B12 angereicherten Lebensmitteln (Sojadrink, Saft) oder Supplementierung
- Einsatz von mit Vitamin D angereicherten Lebensmitteln (Sojadrink, Saft) oder Supplementierung
- Anbieten kalziumreicher Mineralwässer

Durch die Notwendigkeit einer Nahrungsergänzung, die unzureichende Studienlage und uneinheitliche Dosierungsangaben für eine sichere Vitamin-B12-Zufuhr wird die vegane Ernährung für Schwangere, Stillende und junge Kinder von der Ernährungskommission der ÖGKJ (Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde) derzeit nicht empfohlen. Im Falle einer rein veganen Ernährung für Kinder ist die ärztliche und diätologische Begleitung unerlässlich.⁴³

6.6 Unterschiedliche Menülinien bei der Mittagsverpflegung

Werden zwei oder mehrere Menülinien angeboten, soll jede Menülinie täglich die Lebensmittelgruppe „Gemüse und Salat“ und „Erdäpfel, Getreide, Getreideprodukte“ in Vorspeise (Suppe), Hauptspeise oder Nachspeise beinhalten. Die Einhaltung der übrigen Qualitätskriterien wird empfohlen (siehe Punkt 6.4 „Die Häufigkeit der Lebensmittelgruppen“).

Frittierte und/oder panierte Produkte werden in jeder Menülinie maximal 4-mal in 20 Verpflegungstagen bzw. einmal in der Woche angeboten.

Bei einem Angebot von mehreren Menülinien ist besonders darauf zu achten, dass eine „ideale“ Menüauswahl getroffen werden kann, die den genannten Empfehlungen entspricht. Die jeweiligen Menüs für die ideale Wahl sind zu kennzeichnen.

BEISPIEL für unterschiedliche Menülinien und Kennzeichnung der idealen Wahl

VARIANTE 1	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜLINIE 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1	 Menü 1
MENÜLINIE 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2	Menü 2

VARIANTE 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
MENÜLINIE 1	 Menü 1	 Menü 1	Menü 1	Menü 1	 Menü 1
MENÜLINIE 2	Menü 2	Menü 2	 Menü 2	 Menü 2	Menü 2

⁴³ Ergänzung der Position der DGE zur veganen Ernährung hinsichtlich Bevölkerungsgruppen mit besonderem Anspruch an die Nährstoffversorgung, Margrit Richter, Anja Kroke, Dorle Grünewald-Funk, Helmut Hesecker, Kiran Virmani, Bernhard Watzl, DOI: 10.4455/jeu.2020.044, 2016.

6.7 Zubereitung der Speisen

Für eine gleichbleibende Speisenqualität wird empfohlen, alle Gerichte mit Rezepten und Zubereitungshinweisen zu hinterlegen. Sie sind die Grundlage für die Warenkalkulation und die Deklaration der Speisen und Allergene. Durch eine laufende Optimierung können auch Lebensmittelabfälle vermieden werden. Folgende Anforderungen sollen beachtet werden:

Diese Zusätze werden nicht verwendet:

- Geschmacksverstärker
- Künstliche Aromen
- Künstliche Süßstoffe
- Alkohol und Alkoholaroma
- Käseimitate (Analogkäse)



Darauf wird bei der Zubereitung geachtet:

- Fettarme Zubereitung (dünsten, dämpfen, grillen)
- Milch und Milchprodukte mit niedrigen Fettstufen bevorzugen (z. B. Topfen bis max. 20 % Fett i. Tr., Sauerrahm mit Joghurt mischen, sparsamer Umgang mit Obers)
- Zum Würzen werden Kräuter bevorzugt
- Jodiertes Salz wird verwendet und es wird sparsam gesalzen
- Für die Zubereitung von Salat eignen sich unterschiedliche Pflanzenöle wie z. B. Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl (Hinweis: kalt gepresste Öle nicht erhitzen!)
- Alle Speisen werden appetitlich angerichtet
- Gemüse, Teigwaren und Reis sind möglichst bissfest
- Fleisch soll nicht flachsig, grobfaserig oder hart sein

6.8 Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

In der Gemeinschaftsverpflegung werden unterschiedliche Convenience-Produkte verwendet. Man versteht darunter vorgefertigte Lebensmittel, die die küchentechnische Zubereitung verkürzen und erleichtern. Für die Klassifizierung von Convenience-Produkten ist die Verarbeitungsstufe entscheidend. Man unterscheidet gar-/küchenfertige Convenience-Produkte (z. B. Teigwaren, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse), aufbereitetfertige Convenience-Produkte (Erdäpfelpüree-Pulver, Puddingpulver, Salatdressings) und regenerier-/verzehrfertige Convenience-Produkte (fertige Salate, Saucen und Desserts, Fertiggerichte, Konserven).⁴⁴

Bei der Zubereitung der Mittagsverpflegung wird empfohlen, wöchentlich maximal ein Fertigprodukt (z. B. Erdäpfelpüree-Pulver, fertige Kroketten oder Knödel, fertige Salate oder Desserts) einzusetzen. Es ist darauf zu achten, dass die verwendeten Convenience-Produkte (z. B. Suppenwürzen, Saucen, Salatdressings) frei von Glutamat sind, Produkte mit Jodsalz werden bevorzugt.

Bevorzugen Sie Produkte ohne Palmfett, Palmöl und ohne Kokosfett.

⁴⁴ www.dge-sh.de/convenience-produkte.html, 26.7.2022.



6.9 Heißhaltezeiten und Temperaturen

Die Heißhaltezeit beginnt mit der Beendigung des Garprozesses und endet mit der Abgabe der Speise an den letzten Tischgast. Sie ist so kurz wie möglich zu halten, da sonst Vitamine verloren gehen und der Genusswert abnimmt. Die Heißhaltezeit zubereiteter Speisen beträgt maximal drei Stunden.⁴⁵

Nach dem Erhitzen oder Kochen werden die Speisen so heiß wie möglich, jedenfalls aber (bis zum Beginn der Essensausgabe) bei Temperaturen über +70 °C gehalten. Auf heißem Weg hergestellte, leicht verderbliche Speisen (z. B. Pudding, Cremen) werden unmittelbar nach der Herstellung abgekühlt und bei Temperaturen bis maximal +6 °C (kurzzeitig +9 °C) gehalten.⁴⁶

Werden Speisen heiß angeliefert, werden geeignete Transportbehälter oder elektrisch beheizbare Behältnisse verwendet. Auf die richtige Größe der Behältnisse ist zu achten – sie sollten möglichst vollgefüllt sein, um die vorgeschriebene Temperatur zu halten.

Für weitere Temperaturangaben von gekühlten oder tiefgekühlten Produkten und verschiedenen Rohstoffen verweisen wir auf die Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung.

Empfohlen werden die tägliche Aufzeichnung der Speisenübernahme- und Heißhaltetemperatur sowie die Dokumentation von allfälligen Abweichungen und Lenkungsmaßnahmen.

6.10 Kennzeichnung von Zutaten, Nährwerten und Allergenen

Derzeit besteht in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung keine Verpflichtung zur Deklaration von Zutaten und Nährwerten der Speisen. Über kennzeichnungspflichtige Allergene in den angebotenen Speisen ist laut Lebensmittelinformationsverordnung zu informieren. Bei mündlicher Weitergabe der Allergeninformationen ist eine Person der Einrichtung entsprechend zu schulen (Schulungsnachweis).

	Glutenhaltiges Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse		Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse		Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Eier von Geflügel und daraus gewonnene Erzeugnisse		Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Fisch und daraus gewonnene Erzeugnisse (außer Fischgelatine)		Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse		Schwefeldioxid und Sulfite
	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse		Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
	Milch von Säugetieren und Milcherzeugnisse (mit Laktose)		Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische und daraus gewonnene Erzeugnisse

⁴⁵ www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/hygieneleitlinien.html, 26.7.2022.

⁴⁶ Amt der NÖ Landesregierung, Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen, Juni 2017.



Weiters verweisen wir im Sinne eines nachhaltigen Angebotes auf die freiwillige Möglichkeit der Angabe der Herkunftsbezeichnung und auf den Aktionsplan für nachhaltige Beschaffung (naBe), Kapitel „Lebensmittel und Verpflegungsdienstleistungen“.⁴⁷

Weitere Informationen zur richtigen Kennzeichnung finden Sie unter:

www.usp.gv.at/brancheninformationen/gastronomie-und-tourismus/allergenkennzeichnung.html

Tabelle: Deklarationspflicht bei Lebensmitteln⁴⁸

www.wko.at/branchen/w/tourismus-freizeitwirtschaft/gastronomie/Service_Dokument_Liste_Gesundheit_Kennzeichnungspflichten.pdf

6.11 Musterspeisepläne

Musterspeisepläne für Mischkost oder ovo-lakto-vegetarische Kost finden Sie in dem jeweils spezifischen Teil für Kindergärten, Schulen, Betriebe und Senioreneinrichtungen.

⁴⁷ <https://www.nabe.gv.at/wp-content/uploads/2021/06/naBe-Aktionsplan-2020.pdf>, 26.7.2022.

⁴⁸ <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/nahrungsmittelunvertraeglichkeit/allergene-stoffe>, 26.7.2022.

7. WEITERE WICHTIGE ASPEKTE DER VERPFLEGUNG

Essen in der Gemeinschaft strukturiert den Tagesablauf und erfüllt wichtige soziale Funktionen. Gemeinschaftsverpflegung bietet immer auch die Möglichkeit zu informieren und zu kommunizieren. Die Tischgäste können bei der richtigen Auswahl unterstützt oder über Lebensmittel und Gesundheitsaspekte informiert werden.

7.1 Die Präsentation der Speisen

Wesentlich für die Akzeptanz des Verpflegungsangebotes ist die Darbietungsform der Speisen. Die Essensausgabe spielt eine wichtige Rolle zwischen Küche und Tischgästen – Kellenpläne und Portionierungshilfen unterstützen dabei. Die Möglichkeit für den Tischgast, Wünsche zu äußern und Rückmeldungen zu geben, ist hilfreich für die Optimierung des Angebotes.

7.2 Nudging – gesunde Speisen als leichtere Wahl

Durch Kommunikation und Präsentation kann das Ernährungsverhalten beeinflusst werden. Nudging soll die Auswahl gesünderer Lebensmittel begünstigen. Folgende Möglichkeiten bieten sich an: Salatbuffet im Eingangsbereich, vorgeschnittenes Obst, Verkostung von neuen Speisen, Bilder und Fotos im Ausgabebereich, Musterteller, Schilder, Fähnchen u. v. m.

7.3 Gemütlichkeit ist Trumpf – Gestaltung des Speiseraumes

Ein adäquates Umfeld beim Essen ist für das Wohlfühlen besonders wichtig. Ein geeigneter Speiseraum ist ein heller, gut zu lüftender Raum. Die Sitzgelegenheiten sollen der Altersgruppe entsprechen. Auf Sauberkeit soll besonderer Wert gelegt werden. Bei der Farbgestaltung des Raumes soll auf die Wirkung von Farben geachtet werden. Pflanzen und Bilder und eine ansprechende Tischdekoration unterstützen das Wohlbefinden beim Essen.



7.4 Essenszeiten

Es sollte immer genügend Zeit zum Essen zur Verfügung gestellt werden. Die Gelegenheiten zum gemeinsamen Essen sind wichtige Entschleuniger und Taktgeber für den Tag.⁴⁹ Zu kurze Pausen und Hektik führen dazu, dass das Verpflegungsangebot nicht wahrgenommen oder sogar als Stressbelastung empfunden wird. Eine aktuelle Studie dazu ist unter www.nqz.de/service/aktuelles/zu-wenig-zeit-fuer-das-mittagessen zu finden.

7.5 Feste und Veranstaltungen

Bei der Bewirtung im Rahmen von Festen und Veranstaltungen soll das Verpflegungsangebot abwechslungsreich, saisonal, regional und fettarm sein. Es sollte auch ein vegetarisches Angebot geben.



⁴⁹ DGE Qualitätsstandards für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn 2020, Seite 64.

8. DAS BERATUNGSPROGRAMM „VITALKÜCHE“

Die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge in Niederösterreich bietet Erhalterinnen und Erhaltern, Einrichtungen sowie Verpflegerinnen und Verpflegern mit dem Programm „Vitalküche“ die Möglichkeit, das Verpflegungsangebot auf Basis der Leitlinien zu optimieren und auszeichnen zu lassen.

Das Programm „Vitalküche“ wendet sich an Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen, Betriebe, Gastronomiebetriebe und Buffetbetriebe in Niederösterreich, die Gemeinschaftsverpflegung (Mittagessen, Pausenverpflegung) anbieten. Ein zentrales Element ist die Zusammenarbeit in der Gruppe – gemeinsam mit den Küchen, den Verpflegungsbetrieben, Einrichtungen und Gemeinden.

8.1 Das Angebot der „Vitalküche“

Die Beratung erfolgt schrittweise auf dem Weg zu einem ausgewogenen und nachhaltigen Speisenangebot. Gemeinsam mit der Projektgruppe werden individuelle Lösungen gefunden.

Das bietet das Programm der „Vitalküche“:

- Kostenlose Beratung und Begleitung durch Expertinnen und Experten
- Unterstützung bei der Entwicklung eines nachhaltigen Verpflegungskonzepts
- Auszeichnung im 3-Stufen-Modell mit Urkunde und „Vitalküche“-Plakette
- Materialien und Logo für den Speiseplan und die Öffentlichkeitsarbeit
- Begleitende Zusatzangebote, z. B. Kundenbefragung, Schul-Workshops, Elternabend
- Weiterbildungsmöglichkeiten
- Newsletter

8.2 Vorteile der Auszeichnung, Nutzen für die Beteiligten

Für die Einrichtungen und Gemeinden bietet die Auszeichnung einen Wissens- und Imagezuwachs. Die Verpflegerinnen und Verpfleger können daraus zusätzlich einen Wettbewerbsvorteil generieren. Zufriedene Gäste und eine steigende Inanspruchnahme des Verpflegungsangebotes sind Vorteile für alle Beteiligten.

8.3 Voraussetzungen, Ablauf und Inhalt

Teilnehmen können Einrichtungen wie Kindergärten, Schulen, Senioreneinrichtungen, Betriebe, Gastronomiebetriebe und Buffetbetriebe in Niederösterreich, die Gemeinschaftsverpflegung (Mittagessen, Pausenverpflegung) anbieten.

Die Zusammenarbeit in der Gruppe ist ein wesentliches Element im Optimierungsprozess. Die Prozessbegleitung ist für die Dauer von bis zu zwei Jahren vorgesehen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Neben dem Erstgespräch und der Analyse des Verpflegungs- und Getränkeangebotes sind fünf gemeinsame Termine in Form von Workshops mit der Steuergruppe sowie Beratungen mit der Verpflegerin bzw. dem Verpfleger einzuplanen. Optional sind zwei Zusatzangebote, z. B. eine Befragung der Kundinnen und Kunden mit Auswertung, Analyse und Handlungsempfehlungen, ein Schul-Workshop, ein Koch-Workshop oder ein Elternabend, möglich.

Nach dem Abschluss kann eine Auszeichnung erfolgen.

8.4 Beteiligte Personen, Termine, Kosten

Mit vereinten Kräften lassen sich bessere Ergebnisse erzielen. Das Projekt erfordert daher die Zusammenarbeit von Verpflegerinnen und Verpflegern (z. B. Wirtin/Wirt, Caterer), Verantwortlichen aus den betreffenden Einrichtungen (z. B. Schulleitung, Betriebsrat) und Gemeindevertretungen.

Die gemeinsam geplanten und abgestimmten Termine für Workshops und Beratungsgespräche sind von den Teilnehmenden der Steuergruppe einzuhalten.

Es handelt sich bei dem Programm zur Optimierung der Gemeinschaftsverpflegung um ein kostenloses Angebot von „Tut gut!“.

8.5 Die Auszeichnung „Vitalküche“

Die Auszeichnung „Vitalküche“ steht für ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot in der Gemeinschaftsverpflegung. Die Verpflegerinnen und Verpfleger sowie die Verantwortlichen haben sich mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt, kennen die Empfehlungen der Leitlinien und haben das Verpflegungsangebot im Sinne der Vorgaben optimiert.



Je nach erreichter Punktezahl kann eine Auszeichnung in Bronze, Silber oder Gold vergeben werden. Die Auszeichnung ist für zwei Jahre gültig und kann danach erneuert werden.

8.6 Anmeldung und Informationen

Nähere Informationen und die Anmeldung zum Programm finden Sie unter: www.noetutgut.at/vitalkueche



9. LITERATURVERZEICHNIS

AGES Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH
Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder, Wien 2020
Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren, Wien 2020
Richtige Ernährung ab dem 65. Lebensjahr – leicht gemacht, Wien 2017
Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“, Wien 2013

aks gesundheit GmbH
Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung in Vorarlberg, 2. Auflage, Bregenz 2019

AMA Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH
Richtlinie „Transparente Herkunft in der Gemeinschaftsverpflegung“, Wien 2021

Amt der Burgenländischen Landesregierung
GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland, Leitfaden Gemeinschaftsverpflegung, 2020

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule, Wien 2019
Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung, Wien, veröffentlicht: 2.8.2011, Änderungen 2017
Leitlinie für eine gute Hygienepraxis und die Anwendung der Grundsätze des HACCP in Einzelhandelsunternehmen, Wien 2007, Änderungen 2015

Bundesministerium für Gesundheit
Leitlinie Schulbuffet, Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, Wien 2015

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie
naBe-Aktionsplan für eine nachhaltige öffentliche Beschaffung in Österreich, 6 Spezifikationen für die Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen, Wien 2021

Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus
Lebensmittelabfälle – Fakten statt Mythen, Wien 2018

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, Wien 2022
Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren, Wien 2022

DACH, Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn 2018, Ergänzungen 2020

Department für Ernährungswissenschaften der Universität Wien
Österreichischer Ernährungsbericht, Wien 2017
DGE, Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, 6. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen, 5. Auflage, Bonn 2020
Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben, 5. Auflage, Bonn 2020



Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen, 1. Auflage, Bonn 2020
DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung, Ernährungs-Umschau, DOI: 10.4455/eu.2021.030

EAT Lancet Commission Summary Report
Healthy Diets from sustainable Food Systems, Food Planet Health, 2019

Fonds Gesundes Österreich
Ernährung – Gesundheit für Alle!, Wien 2016

Gesundheitsfonds Steiermark
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung, Leitfaden zur Umsetzung
der steirischen Mindeststandards, Graz 2021

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger
Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung, Wien 2018

Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien
Lebensmittel – diese Angaben gehören aufs Etikett, Wien 2020

ÖGE Österreichische Gesellschaft für Ernährung
Die optimale Schuljause – das gute Schulbuffet, gutessen 2015

„Richtig essen von Anfang an!“ (siehe auch AGES)
Checkliste mit Anforderungen für die Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen, Wien 2022

SIPCAN Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition
Orientierungskriterien und Getränke-Checklisten, Online-Checklisten
Biologische Landwirtschaft, 2018

Styria vitalis, Gesundheit für die Steiermark
Handbuch Mittagsverpflegung, Graz 2018

„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Kindergärten und anderen
Kinderbetreuungseinrichtungen (bis 6-jährige Kinder), St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in der Schule und im Hort, St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in Betrieben,
Werksküchen und Kantinen, St. Pölten 2022
Niederösterreichische Leitlinie Gemeinschaftsverpflegung für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen
und für „Essen auf Rädern“, St. Pölten 2022

WWF und MUTTER ERDE
Lagebericht zu Lebensmittelabfällen und -verlusten in Österreich, Wien, 2016



WIR HABEN DIESES LAND ZUM FRESSEN GERN!

**VON DAHEIM SCHMECKT'S HALT AM BESTEN –
UND FRISCH DOPPELT SO GUT!**

Gesunde Ernährung und Genuss gehören bei uns in Niederösterreich zusammen!
„Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: Hunderte Rezepte, die besten Ernährungstipps
für Groß und Klein, **kostenloses Infomaterial und Gewinnspiele.**



JETZT reinklicken
und durchstarten!

  [gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

 www.noetutgut.at/ernaehrung



Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 info@noetutgut.at
