

Linsen, Spätzle und Salat – Vegetarische Rezepte: Traditionell, lecker und vielfältig



Theresa Stachelscheid
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Themen:

1. **IN FORM-Projekt der DGE**
2. Formen vegetarischer Ernährung
3. Vegetarische Menülinie der DGE



©Photographie.eu/Fotolia

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Start: September 2003

Ziel: Optimierung der Verpflegungsqualität in stationären Senioreneinrichtungen und bei „Essen auf Rädern“

Zielgruppe: Fachkräfte der Seniorenverpflegung



Gesund essen. besser leben.

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

- Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
- im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“




www.in-form.de

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen“

- veröffentlicht im September 2009
- unterstützt Küchenfachkräfte beim Angebot einer ausgewogenen Menülinie

 gesundheitsfördernde Auswahl für Bewohnerinnen & Bewohner

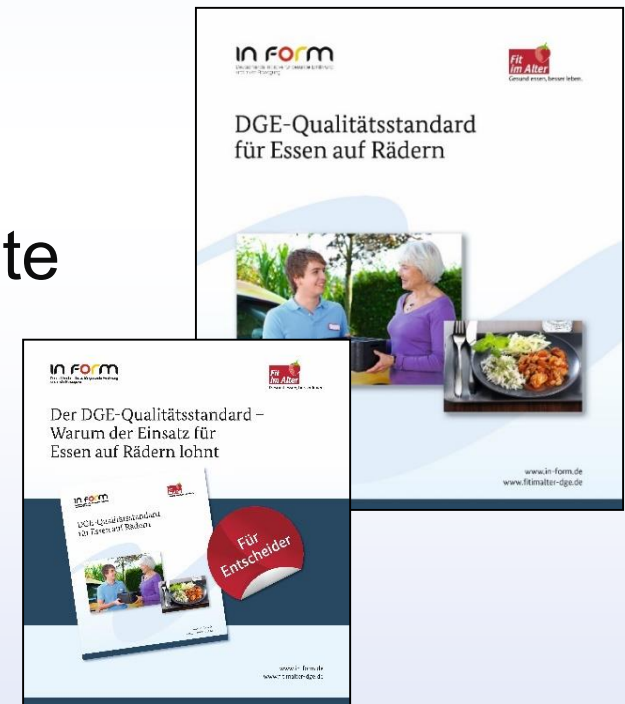


1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

„DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern“

- veröffentlicht im November 2010
- Caterer, Anbieter von „Essen auf Rädern“, Pflegedienste

➔ genussvolle und gesundheitsfördernde Speisenauswahl für ältere Menschen zu Hause

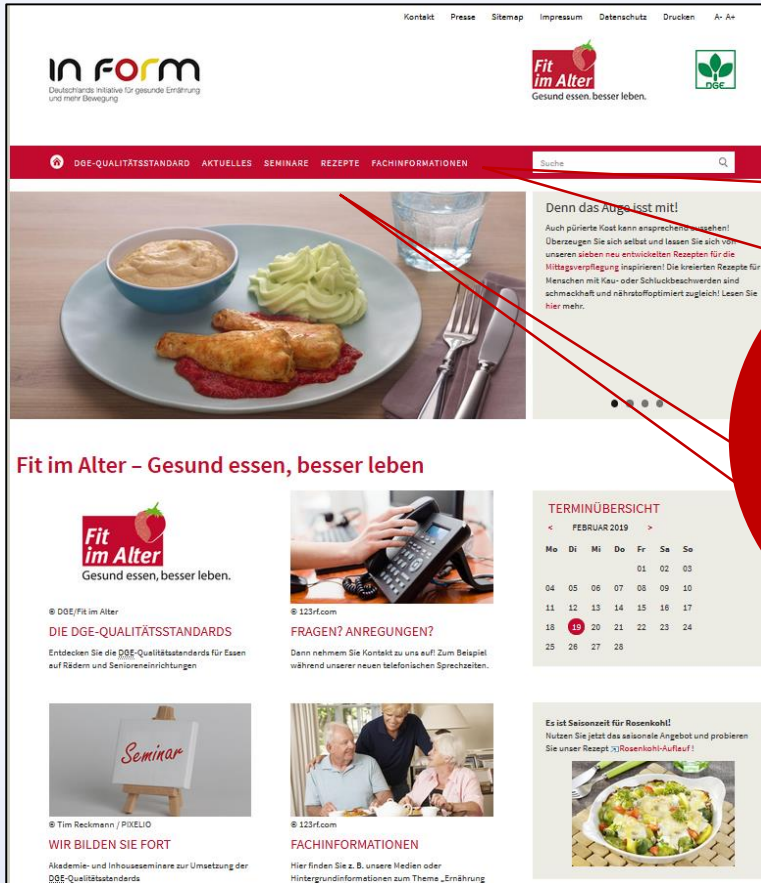


1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Wir unterstützen Sie...

- bei der Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards
- mit Fachmedien für Multiplikatoren
- mit Seminaren für Fachkräfte und Servicekräfte
- unter **www.fitimalter-dge.de** mit Fachinformationen, aktuellen Terminen, Kontaktmöglichkeiten
- in Zusammenarbeit mit der BAGSO

1. Fit im Alter – Gesund essen, besser leben



Kontakt Presse Sitemap Impressum Datenschutz Drucken A- A+

in FORM
 Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
 und mehr Bewegung

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

DGE

DGE-QUALITÄTSSTANDARD AKTUELLES SEMINARE REZEPTE FACHINFORMATIONEN

Suche

Denn das Auge isst mit!
 Auch pürierte Kost kann ansprechend aussehen! Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich von unseren sieben neu entwickelten Rezepten für die Mittagsverpflegung inspirieren! Die kreativen Rezepte für Menschen mit Kau- oder Schluckbeschwerden sind schmackhaft und nährstoffoptimiert zugleich! Lesen Sie hier mehr.

Fit im Alter – Gesund essen, besser leben

Fit im Alter
 Gesund essen, besser leben.

© DGE/Fit im Alter
DIE DGE-QUALITÄTSSTANDARDS
 Entdecken Sie die DGE-Qualitätsstandards für Essen auf Rädern und Senioreneinrichtungen

FRAGEN? ANREGUNGEN?
 Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf! Zum Beispiel während unserer neuen telefonischen Sprechzeiten.

TERMINÜBERSICHT
 < FEBRUAR 2019 >

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Es ist Saisonzeit für Rosenkohl!
 Nutzen Sie jetzt das saisonale Angebot und probieren Sie unser Rezept „Rosenkohl-Kulkauf“!

FACHINFORMATIONEN
 Hier finden Sie z. B. unsere Medien oder Hintergrundinformationen zum Thema „Ernährung“

© Tim Reckmann / PIXELIO

WIR BILDEN SIE FORT
 Akademie- und Inhouseseminare zur Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards



Besuchen Sie uns!

Inhouse-Seminare

Rezepte



Praxispartner

Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Formen vegetarischer Ernährung
3. Vegetarische Menülinie der DGE



©Photographee.eu/Fotolia

2. Formen vegetarischer Ernährung

Pesco-vegetarisch



Ovo-lacto-vegetarisch



Lacto-vegetarisch



Ovo-vegetarisch



Vegan



©Tomo Jesenicnik/Fotolia

©DGE

©Tomo Jesenicnik/Fotolia

©Daniela Roth/PIXELIO

Position der DGE

Ovo-lacto-vegetarische Ernährung

- Bei gesunden Personen als Dauerernährung geeignet
- Bei besonderen Anforderungen: Sorgfältige Lebensmittelauswahl erforderlich



©Tomo Jesenicnik/Fotolia



©DGE



©Tomo Jesenicnik/Fotolia



©Daniela Roth/PIXELIO

Position der DGE

Vegane Ernährung

- Ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen nicht bzw. nur schwer möglich
- Nicht geeignet für Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche



©Tomo Jesenicnik/Fotolia



©DGE



©Tomo Jesenicnik/Fotolia



©Daniela Roth/PIXELIO



Themen:

1. IN FORM-Projekt der DGE
2. Formen vegetarischer Ernährung
3. **Vegetarische Menülinie der DGE**



©Photographie.eu/Fotolia

Traditionelle vegetarische Gerichte

A large red thought bubble with a white outline is centered on the slide. It contains the text 'Welche fallen Ihnen ein?'. Three smaller red circles of decreasing size trail off from the bottom left of the main bubble.

Welche fallen
Ihnen ein?

Traditionelle vegetarische Gerichte



Traditionelle vegetarische Gerichte



3. Vegetarische Menülinie der DGE

Presseinformation: Presse, DGE aktuell 07/2018 vom 14.03.2018

DGE stellt Kriterien für vegetarische Menülinie vor



Hintergrund:

- Steigende Nachfrage nach vegetarischen Gerichten in der Gemeinschaftsverpflegung
- Unterstützung von Einrichtungen und Caterern bei der Gestaltung einer ovo-lacto-vegetarischen Menülinie

3. Vegetarische Menülinie der DGE

Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie



... ergänzen die DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in den verschiedenen Lebenswelten

Basis: Anforderungen an die Lebensmittelqualitäten und -häufigkeiten aus dem DGE-Qualitätsstandard

Empfohlene Lebensmittel**qualitäten** in der ovo-lakto-vegetarischen Menülinie



- ! Protein
- ! Omega-3-Fettsäuren
- Jod

Empfohlene Lebensmittelqualitäten in der ovo-lakto-vegetarischen Menülinie



© DGE

LEBENSMITTELGRUPPE	OPTIMALE AUSWAHL	BEISPIELE FÜR LEBENSMITTEL
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	Vollkornprodukte Parboiled Reis oder Naturreis Speisekartoffeln ² , als Rohware ungeschält oder geschält	Brot, Brötchen, Mehl, Teigwaren, Hirse, Quinoa
Gemüse und Salat	Gemüse, frisch oder tiefgekühlt Hülsenfrüchte Salat	Möhre, Paprika, Bohnen, Brokkoli, Zuckerschoten, Zucchini, Tomaten, Weiß-/Rotkohl, Wirsing Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endivie, Eichblattsalat
Obst	Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zuckerzusatz	Apfel, Birne, Pflaume, Kirsche, Banane, Mandarine
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	Milch: 1,5 % Fett Naturjoghurt: 1,5 % - 1,8 % Fett Käse: max. Vollfettstufe (≤ 50 % i. Tr.) Speisequark: max. 20 % Fett i. Tr.	als Trinkmilch, selbstgemachte Mixgetränke (ungesüßt) pur, Dip, Dressing Gouda, Feta, Camembert, Tilsiter Kräuterquark, Dip Hühnereier
Fette und Öle	Rapsöl Walnuss-, Weizenkeim-, Oliven- oder Sojaöl	
Getränke	Trink-, Mineralwasser Früchte-, Kräutertee, ungesüßt Rotbuschtee, ungesüßt	Hagebutten-, Kamillen, Pfefferminztee



Empfohlene Lebensmittelhäufigkeiten in der ovo-lakto-vegetarischen Menülinie (7 Verpflegungstage, Vollverpflegung)

LEBENSMITTELGRUPPE	HÄUFIGKEIT
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	21 x davon: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 14 x Vollkornprodukte ^[1] • max. 2 x Kartoffelerzeugnisse
Gemüse und Salat	21 x davon: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 7 x Rohkost oder Salat • mind. 2 x Hülsenfrüchte Protein
Obst	mind. 14 x Obst ^[2] zusätzlich: <ul style="list-style-type: none"> • mind. 2 x Nüsse, Kerne oder Ölsamen ^[3] n-3-Fettsäuren
Milch und Milchprodukte, Hühnereier	mind. 14 x Milch und Milchprodukte
Fette und Öle	Rapsöl ist Standardöl

**Zufuhr von Jod:
 Jodiertes Speisesalz und
 daraus hergestellte
 Lebensmittel**

3. Vegetarische Menülinie der DGE

Zusätzliche Kriterien für die Speisenauswahl bzw. -zubereitung:

- Industriell hergestellte **Fleischersatzprodukte**:
Maximal 2 x / Woche im Mittagsangebot
- **Frittierte** und/oder **panierte Produkte**:
Maximal 3 x / Woche

3. Vegetarische Menülinie der DGE

TIPP

Eisenaufnahme steigern!

WIE?

Kombination mit Lebensmitteln, die reich an Vitamin C oder anderen organischen Säuren sind (z. B. Zitronen-, Apfel-, Wein- oder Milchsäure)



3. Vegetarische Menülinie der DGE



Schupfnudeln mit Sauerkraut

Hirse mit Rosinen & Kirschen



3. Vegetarische Menülinie der DGE

TIPP

Proteinqualität verbessern!

WIE?

Kombination pflanzlicher sowie
pflanzlicher und tierischer Proteinquellen



3. Vegetarische Menülinie der DGE



Linsen, Vollkorntoast und Kräuterquark

Vollkornlauchkuchen



3. Vegetarische Menülinie der DGE

TIPP

Gemüse vielfältig einsetzen!

WIE?

- Die Fülle des Angebots nutzen
- Zu jeder Mahlzeit Gemüse anbieten
- Gemüse „essbar“ machen



Vegetarisch – vielfältig – bunt – gesund!



Weitere Informationen unter www.fitimalter-dge.de

Kontakt Presse Sitemap Impressum Datenschutz Drucken A- A+

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen. besser leben.



DGE-QUALITÄTSSTANDARD AKTUELLES SEMINARE REZEPTE FACHINFORMATIONEN

Suche

Fitimalter > DGE-Qualitätsstandard > Stationäre Senioreneinrichtungen > Gestaltung der Verpflegung > Vollverpflegung > Ovo-lacto-vegetarische Menülinie

Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie

In der heutigen Zeit steigt die Nachfrage nach vegetarischen Gerichten. Fleisch, Fleischprodukte und auch Fisch werden zwar in der Regel weiterhin gerne verzehrt, müssen aber für eine wachsende Anzahl an Menschen nicht mehr jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Mit den Kriterien für die ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Gemeinschaftsverpflegung lässt sich ein Menüangebot gestalten, das gesundheitsfördernd ist und den Essensteilnehmern ermöglicht, sich ausgewogen zu ernähren.



In einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch, Fleischprodukte und Fisch verzichtet. Neben Proteinen sind die genannten Lebensmittel Lieferanten für weitere Nährstoffe, wie Omega-3-Fettsäuren und Jod, die in der vegetarischen Menülinie durch eine entsprechende Speiseplangestaltung kompensiert werden sollten. Neben Hülsenfrüchten und Hühnereiern eignen sich hierzu unter anderem Milch und Milchprodukte sowie Nüsse. Ein Einsatz von industriell hergestellten Fleischersatzprodukten ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht notwendig. Wie eine optimale Lebensmittel-Auswahl für die ovo-lacto-vegetarische Vollverpflegung aussehen sollte erfahren Sie → [hier](#).

ESSEN AUF RÄDERN >

STATIONÄRE SENIORENEINRICHTUNGEN ▾

Nutzen

Gestaltung der Verpflegung ▾

Vollverpflegung ▾

 Tabelle Nährstoffzufuhr Vollverpflegung

 Ovo-lacto-vegetarische Menülinie ▾

 Empfohlene Lebensmittelauswahl

 Essbiografie

Speiseplanung

Speisenherstellung >

Speisenangebot bei besonderen Anforderungen >

Rahmenbedingungen

Nachhaltigkeit >

Zertifizierung >

Praxisbeispiele

Entdecken Sie jetzt unsere vegetarischen

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit
und viel Erfolg für Ihre
Arbeit!

Weitere Informationen finden Sie
hier:

Halle 6 Stand B33
oder unter:
www.fitimalter-dge.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gesund essen, besser leben.

www.in-form.de