

Bunt, gesund & nachhaltig: Speisepläne der Zukunft



Quelle: DGE/Fit im Alter

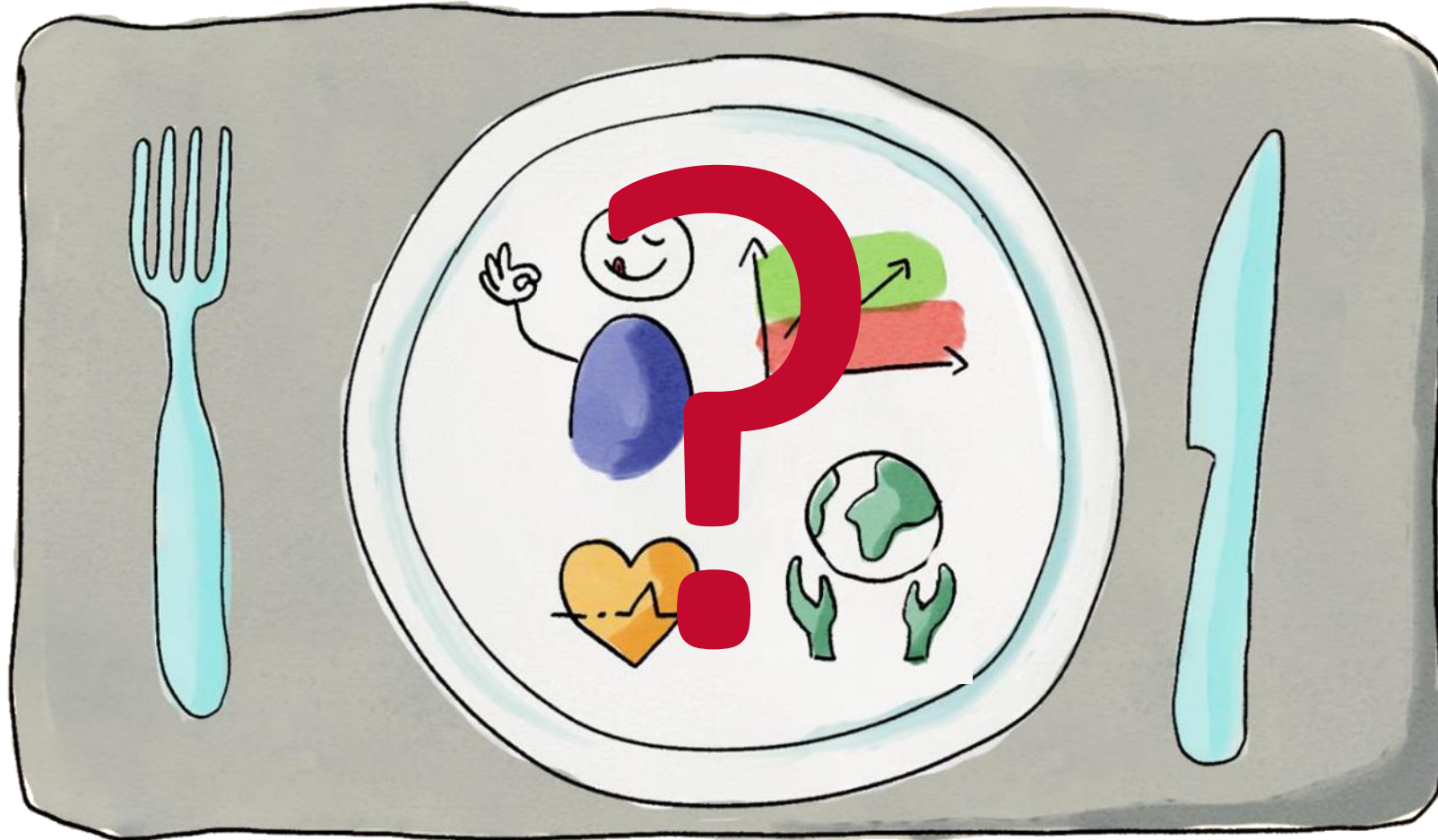
Karsten Bessai

Koch, Unternehmensberater,
Coach und Konzepter

Ricarda Corleis

Fachbereich Seniorenverpflegung,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Gemeinschaftsverpflegung: Viele Ansprüche, zahlreiche Chancen!



Der DGE-Qualitätsstandard



in form
Deutsche Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

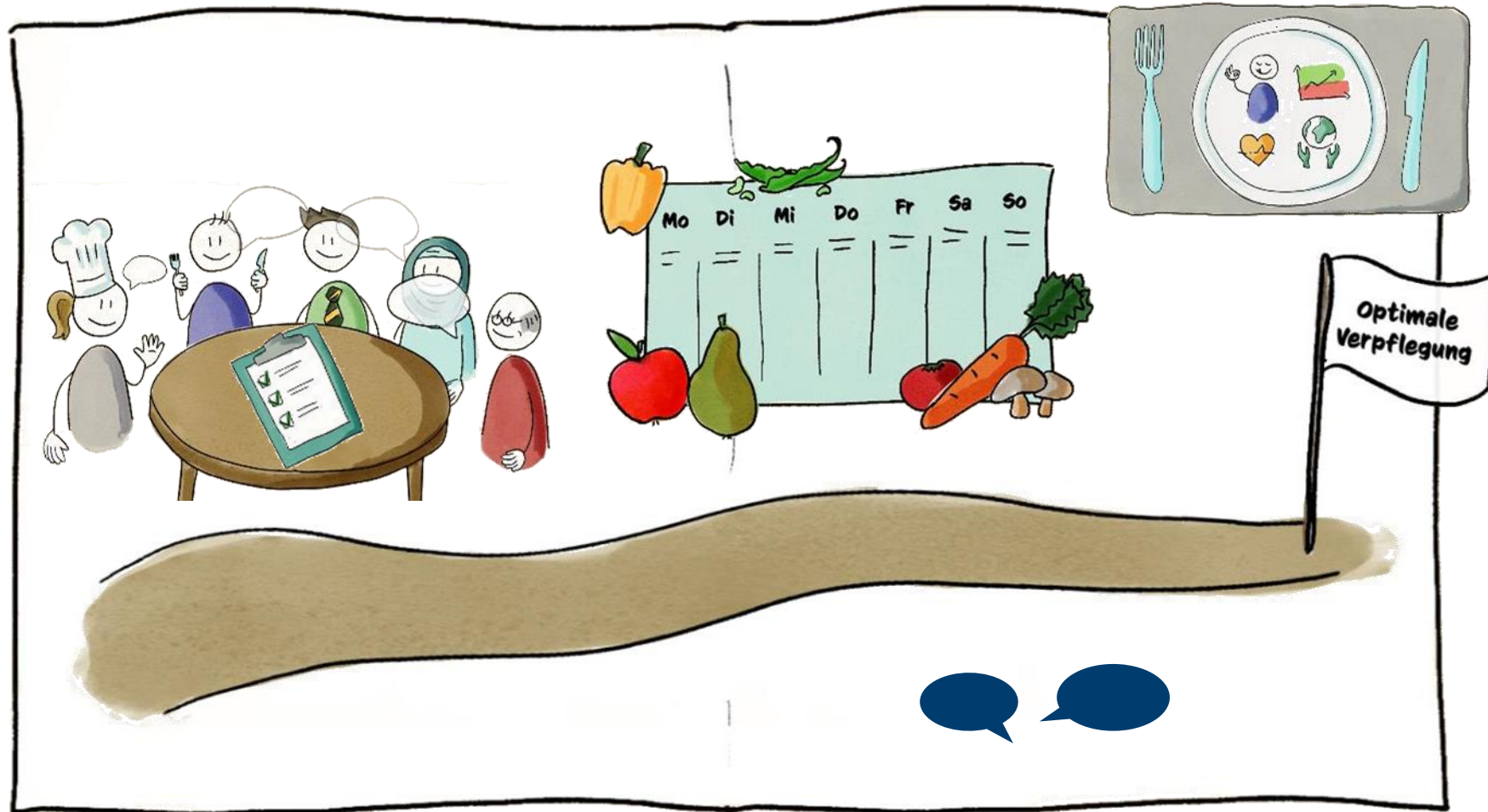
DGE-Qualitätsstandard für die
Verpflegung mit „Essen auf Rädern“
und in Senioreneinrichtungen

www.in-form.de | www.fitimalter-dge.de

Verpflegung der Zukunft

**... Wegweiser für eine
gesundheitsfördernde und
nachhaltige Verpflegung**

Schritt für Schritt zum Ziel






Wir unterstützen Sie auf dem Weg!

www.fitimalter-dge.de


Wir über uns 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](#) [FÜR DIE KÜCHE](#) [FÜR DIE AUSGABE](#) [FÜR DIE PFLEGE](#) [SERVICE](#)




- AKTUELLES
- MEDIEN
- FILME FÜR DIE SENIORENVERPFLEGUNG
- REZEPTDATENBANK
- SPEISEPLÄNE UND AKTIONSWOCHEN
- ONLINE-SPEISEPLANCHECK
- FAQ

Standard für die „Essen auf Rädern“ Einrichtungen“

[Standard für die Verpflegung mit in Senioreneinrichtungen](#) ist es, wörtlichen bei der Umsetzung ausgewogenen und zugleich ng zu unterstützen, damit die ohner*innen aus einem ot wählen können. Der [DGE-hier zum Download](#) zur druckter Form im [DGE-Medienshop](#) bestellbar.



istock.com/Goodboy Picture Company
vice/filme

Unser heutiges Menü

Hebel bzw. Ansatzpunkte für eine zukunftsfähige Verpflegung älterer Menschen



K O M M U N I K A T I O N



Unser kulinarisches Angebot für Sie:

- Feines Ragout aus Weiherhöfer Kichererbsen und Wurzelgemüse
- Blumenkohl aus dem Ofen orientalisch mariniert
- Weißkohl und Blaukraut als Salat in modernen Kleidern
- Kartoffel-Linsenpüree
- Grünkraft



Ihre Tischgäste als Impulsgeber

War früher alles besser?

- eher regional/lokal und damit saisonal geprägtes Speisenangebot
 - Gemüse und Obst aus dem Garten,
 - Milch vom Bauern im Ort,
- keine bzw. kaum Lebensmittelverschwendung
- geringer Einsatz von Fleisch und Wurst → Sonntags-, Festtagsbraten

Ansatzpunkte der Kommunikation:

- Bezug zur Ess-Biografie des gesamten Lebens herstellen:
Lieblingsgerichte aus der Kindheit & aktuelleres Engagement
„enkeltauglich“



Nachhaltigere Verpflegung schaffen



Neue Ziele – neue Spielräume

Was wollen wir erreichen?

Wie können wir das schaffen?

Wen beziehen wir ein?

Wie können sich die Mitarbeitenden einbringen und ihr Tätigkeitsfeld gestalten?

Leitbild:

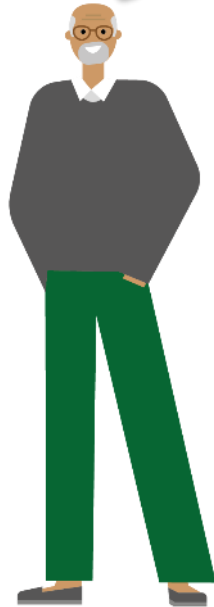
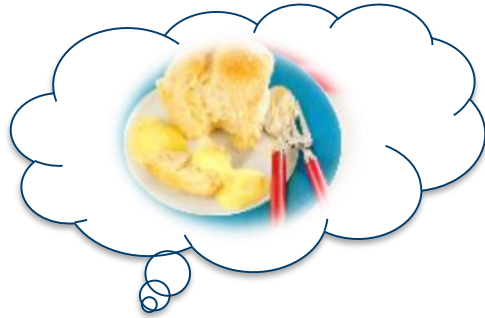
... Die Wertschätzung des Menschen als Individuum steht im Zentrum unseres Handelns, das sozial, wirtschaftlich und **ökologisch** geprägt ist. ...



© DGE



Nachhaltigere Verpflegung schaffen



© DGE



Quelle: DGE/Fit im Alter

Erhebung der
**Wünsche, Bedürfnisse
und Bedarfe** der
Tischgäste

Lieblingsgerichte
optimieren

Mit vielfältiger und
bewusster Auswahl der
Lebensmittel:
→ **Gesundheit** der
Tischgäste **fördern**
→ **Klima** und
Ressourcen schonen

Planung

Biografie der Bewohner*innen/aktuelle **Befragung** von Kund*innen

Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Hinterfragen Sie eingefahrene Routinen:

- Fleischanteil, -auswahl
- saisonales Gemüse und Obst aus der Region
- reichlich Hülsenfrüchte (haben immer Saison)
- Anteil an Biolebensmittel steigern
- fair gehandelte Lebensmittel einsetzen

Anteil pflanzlicher Lebensmittel



Anteil tierischer Lebensmittel



Planung


www.fitimalter-dge.de → SERVICE → REZEPTDATENBANK

Nachhaltigere Verpflegung schaffen



	Menü 1	Menü 2
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

Nachhaltigere Verpflegung schaffen

	 Menü 1	Menü 2
Montag		Gemüsepfanne (Möhren, Brokkoli, Paprika) mit Putenstreifen auf Vollkornnudeln
Dienstag		Hirseauflauf mit Äpfeln und Vanillesoße
Mittwoch		Backofengemüse (Möhre, Rote Beete, Pastinake), Kartoffeln und Kräuterquark
Donnerstag		Vollkornpfannkuchen mit Spinatfüllung, Tomaten und Schafskäse
Freitag		Spitzkohlgemüse, Kartoffelstampf und Lachsfilet
Samstag		Kartoffeleintopf (Möhre, Pastinake, Sellerie) mit geräucherten Tofuwürfeln
Sonntag		Rotkohl mit Kartoffelklößen und Rinderbraten

Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Weniger Fleisch ...

... ermöglicht mehr Vielfalt, Genuss, Qualität und Tierwohl



Quelle: DGE/Fit im Alter

Frühstück & Abendessen

- Auswahl an Wurstsorten pro Tag reduzieren
- Vielfalt des Angebots über die Woche bieten
- Wurstscheiben dünn schneiden lassen
- Aufstriche aus Gemüse und Hülsenfrüchten

Mittagsmahlzeit

- kleinere Fleischportionen, bessere Qualität
- kleinere Fleischportion durch Getreide oder Hülsenfrüchten ergänzen
- Fleisch nur als Topping
- öfter mal ohne Fleisch



Quelle: DGE/Fit im Alter



Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Die Saison kreiert das Angebot



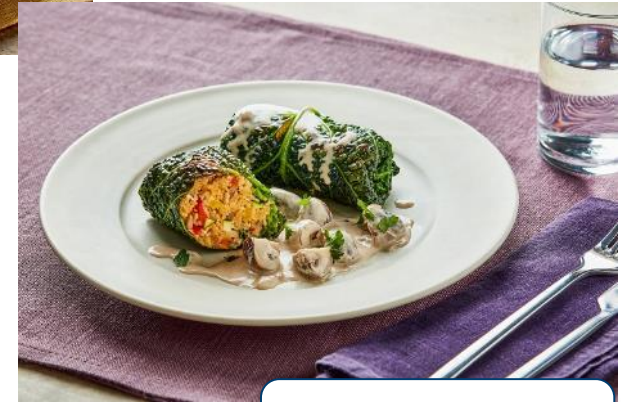
Frühling



Herbst



Sommer



Winter



Nachhaltigere Verpflegung schaffen



Quelle: BLE
https://www.ble.de/SharedDocs/Downloads/DE/BZL/Informationsgrafen/230203_Huelsenfruechte.html, eingesehen am 04.04.2023



Einkauf:

- Anbau in Deutschland
- Einsatz lokaler Lebensmittel
- Saisonalität
- Anteil der Lebensmittel aus ökologischem Anbau



Quelle: DGE/Fit im Alter

Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Hülsenfrüchte – vielfältiger Genuss über das ganze Jahr

- besonders die getrockneten: reich an Protein
- Vitamine B₁, B₆, Folat
- Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink
- sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe
- vielfältig einsetzbar als Salat, Aufstrich, Bratling, Suppen/Eintopf, in Kuchen/Brot
- günstig
- klimafreundlich



Quelle: DGE/Fit im Alter



Nachhaltigere Verpflegung schaffen

... WAS IST MÖGLICH?

Fleisch/Fisch aus artgerechter Tierhaltung?



Handwerklich regional produzierter Käse als Besonderheit.



Kann der Anteil an Biolebensmitteln gesteigert werden?



Was beziehen wir schon lokal?



Handwerkliche Produktion unterstützen.



Kleine aber „feine“ Auswahl aus der Region.



Bananen, Kaffee/Tee aus fairem Handel?



Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Genussvolle Gerichte zubereiten

- frisches Gemüse & Obst die Hauptrolle auf dem Teller spielen lassen
- Vielfalt an Kräutern und Gewürzen nutzen



Quelle: DGE/Schule + Essen = Note 1

- gute Kombinationen proteinreicher pflanzlicher Lebensmittel



© DGE



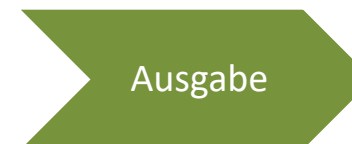
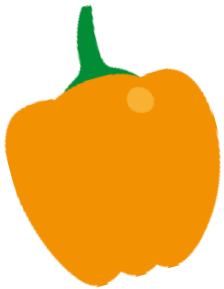
© DGE

- nährstoffschonend Garen
- Garzeiten möglichst kurze
- energieeffiziente Geräte einsetzen

Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Zur guten Wahl für Mensch und Umwelt verführen

- Qualität des Angebots sichtbar machen
- vegetarische Menülinie auf Platz 1 des Speiseplans
- Menü des Tages ist immer oder immer öfter vegetarisch
- frisches saisonales Obst als Dessert
- eher kleinere Portionsgrößen – ein Nachschlag ist möglich



Nachhaltigere Verpflegung schaffen

Keine Ressourcen verschwenden

Messung von:

- Überproduktion,
- Lebensmittelrückläufen und
- Lebensmittelabfällen (am Besten nach Komponenten)
→ Anpassung der Produktionsmengen



© IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Was sind Gründe für Speiserückläufe oder Tellerreste ?
→ tauschen Sie sich mit dem Team der Speiseausgabe/dem Mahlzeitendienst regelmäßig und ergebnisorientiert aus



© DGE

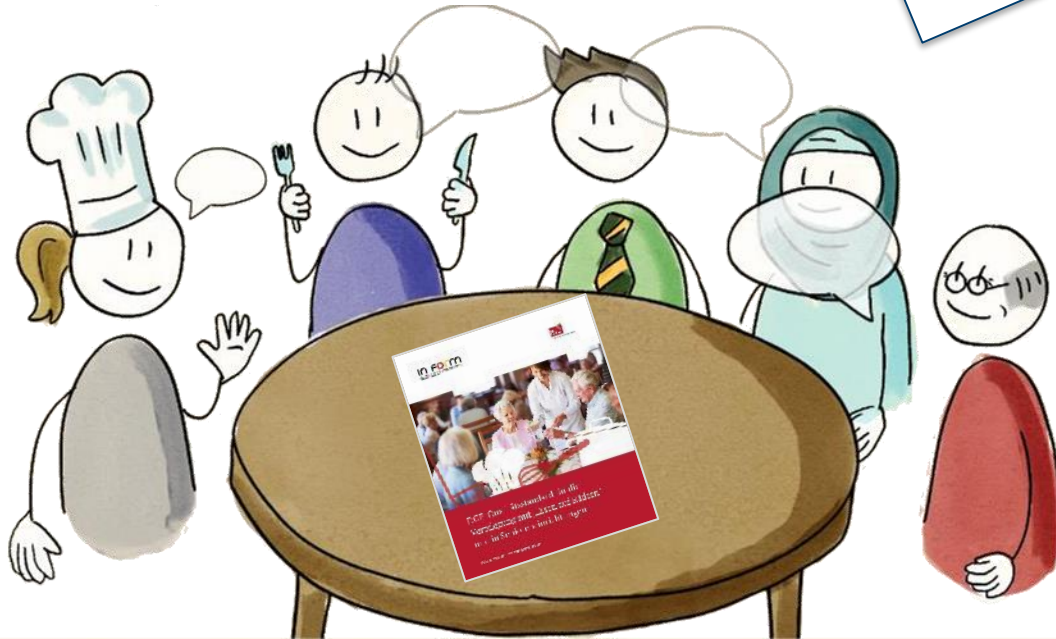
→ Kostenersparnis



Nachhaltigere Verpflegung schaffen

KOMMUNIKATION

Es kann nur gelingen, wenn alle mitgenommen, informiert, überzeugt sind und an einem Strang ziehen ...

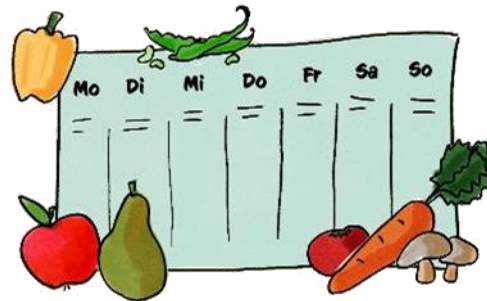


Nachhaltigere Verpflegung schaffen

FAZIT

Den hauseigenen Speiseplan zu optimieren birgt Potential für

- mehr **Regionalität und Saisonalität**
 - mehr **Zusammenarbeit mit lokalen Betrieben**
 - **Mitarbeitende:** neue Gestaltungsmöglichkeiten in der täglichen Arbeit
 - **Tischgäste:** mehr Genuss, Wertschätzung, Partizipation und Förderung der Gesundheit
- viele **positive Aspekte für die Umwelt und das Klima**



www.fitimalter-dge.de

Wir sind für Sie da!



Ricarda Corleis

Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 0228 / 3776-652

E-Mail: corleis@dge.de



Theresa Stachelscheid

Oecotrophologin (M.Sc.)

Telefon: 0228 / 3776-864

E-Mail: stachelscheid@dge.de



Gesund essen, besser leben.



Halle 7
Stand
A44

www.karstenbessai.de



Karsten Bessai
Kochhandwerk & Beratung
Kerzweilerhof 1,
67304 Kerzenheim
Mobil 0171 8866674
Mail info@karstenbessai.de



© Karsten Bessai



Unser Programm:

Kochshows:

Mittwoch, 26.04.

12.30 – 13.30 Uhr, Hauptbühne Halle 7

Ricarda Corleis (DGE) &

Rudolf Paulson:

Ältere Menschen gut verpflegen: Nur gemeinsam geht's!

Donnerstag, 27.04.

12.30 – 13.30 Uhr, Hauptbühne Halle 7

Theresa Stachelscheid (DGE) &

Rudolf Paulson:

Zur guten Wahl verführen – Nudging in der Seniorenverpflegung

**Vorträge Verpflegung, Hauswirtschaft und Pflege auf den Bühnen der
Fachforen in Halle 7 und 7a**

**Arbeiten Sie in einem Krankenhaus oder Pflegeheim?
Möchten Sie zur Verbesserung der Ernährungsversorgung beitragen?**

**Dann würden wir gern mit Ihnen ins Gespräch kommen
und laden Sie ein, an unserem Online-Dialog teilzunehmen!**

Wann?

Am 03. Mai 2023 (Pflegeheim) und 04. Mai 2023 (Krankenhaus)

10:30 Uhr (für Mitarbeitende ohne Führungsverantwortung)

Am 09. Mai 2023 (Pflegeheim) und 11. Mai 2023 (Krankenhaus)

10:30 Uhr (für Mitarbeitende mit Führungsverantwortung)

**Fragen &
Antworten
zum nutrition Day
Morgen 10.00 Uhr
Forum Halle 7
mit Frau Prof. Dr.
Dorothee Volkert**

**via
Zoom**

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?
Lassen Sie uns auf Ihre Kontaktaufnahme!**

anna.siebentritt@fau.de, Tel: 0911 5302 961-63)

Ulrike.bornschlegel@fau.de, Tel: 0911 5302 961-62)

Institut für Biomedizin des Alterns
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg



[Link Anmeldung online Dialoge](#)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.