

**Bundeskongress Kompetenz in Ernährung
28. und 29. April 2006, CongressPark Wolfsburg**

LEBENSQUALITÄT UND GESUNDHEIT

Gesundheit mit Genuss in der Gemeinschaftsverpflegung

Dietmar Hagen, EssensZeit – Agentur für gesundes Leben, Deisterstrasse 37g, 30449 Hannover

In der Kantine der traditionsreichen hannoverschen Firma Bahlsen wird seit mehreren Jahren das „Lieblingsessen“ eines Mitarbeiters als fester Bestandteil des wöchentlichen Speiseplans angeboten. Dabei ist das „Lieblingsessen“ nur ein kleiner Teil des Gesamtkonzepts, gewissermaßen das i-Tüpfelchen einer Betriebsverpflegung, die eine genussreiche, qualitativ hochwertige und gesunde Ernährung bietet. Das Stichwort bei dieser im positiven Sinne verführerischen Art der Verköstigung heißt „Mehr-Wert-Ernährung“ – der Erfolg an zahlreichen Orten der Gemeinschaftsverpflegung belegt, dass der Appetit nach frischen authentischen Gerichten immer größer wird.

Was bedeutet „Mehr-Wert-Ernährung“?

Die Qualitätsmerkmale der Mehr-Wert-Ernährung sind eine Synthese aus saisonaler Vielfalt von Naturprodukten, gekonnter und liebevoller Zubereitung der Gerichte und Einbeziehung der Wünsche und Bedürfnisse der Gäste. Dazu gehört auch, dass die Essenszeit in schön gestalteten Gasträumen und einer angenehmen Atmosphäre genossen wird und somit die Sinne beleben kann. Das Konzept ist bis hin zur finanziellen Machbarkeit mit hoher Transparenz durchdacht, entwickelt und in verschiedenen Institutionen bereits umgesetzt.

Die Auswahl der Lebensmittel: Respektvoller Umgang mit den Ressourcen

Der wahre Geschmack liegt in der Natur: Diese Erkenntnis ist Grundlage der Mehr-Wert-Ernährung. Deshalb sind frische und aus ökologischer Landwirtschaft stammende Lebensmittel die Basis dieses Konzeptes. Dabei werden regionale und der Jahreszeit entsprechende Produkte bevorzugt. Das sichert die Transparenz in der Herkunft und steigert zudem deutlich die Geschmacksqualität. Weiterer spürbarer Mehr-Wert ist: die Verwendung erstklassiger und möglichst wenig bearbeiteter Zutaten.

Die Zubereitung: Werterhaltende Verarbeitung

Eine werterhaltende Vor- und Zubereitung ist erforderlich, um den natürlichen Geschmack der Lebensmittel bis hin zu den fertig gestellten Speisen zu gewährleisten. Das bedeutet, dass geschmackliche Einbußen und ganz besonders Nährstoffverluste vermieden oder auf ein Minimum reduziert werden. Dies beginnt bereits mit der sorgfältigen Lagerung der Rohwaren, wozu z.B. die produktbezogene Einstellung der Luftfeuchtigkeit der Kühlräume oder das Abdecken des Blattspinats oder der Blattsalate mit nassen Tüchern gehört. Um Vitamine und Mineralstoffe so weit wie möglich zu erhalten und die Bekömmlichkeit der Speisen zu garantieren, werden nährstoffschonende Gartechniken genutzt. Die Warmhaltezeiten sind kurz. Vor allem sensible Gerichte werden während der Ausgabezeit kontinuierlich nachproduziert und nicht auf Vorrat warm gehalten. Eine bewusst ausgerichtete Zubereitungsart fördert entscheidend das Wohlbefinden der Essensgäste.

Der Speiseplan: Abwechslung ist Trumpf!

Dreh- und Angelpunkt erfolgreicher Großküchen ist die durchdachte Speiseplanung. Die Mehr-Wert-Strategie heißt: Eine hohe Varianz im Wochenablauf und nicht eine breite Speiseauswahl innerhalb eines Tages ist der Schlüssel zum Erfolg. Ein ansprechendes Angebot vegetarischer Gerichte hat zur Folge, dass ein ca. 40% geringerer Fleischeinsatz als in anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung möglich wird. Das eingesparte Geld kann für hochwertiges Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren (möglichst von Demeter- oder Bioland-Höfen) verwendet werden. Die Ausgewogenheit von Frischkost, Fleischgerichten und vegetarischen Speisen bestimmt den ernährungsphysiologischen Wert. Ein hoher Anteil komplexer Kohlenhydrate in der Nahrung lässt sich durch die Zubereitung von Beilagen oder Süßspeisen auf Getreidebasis erzielen.

Esskultur: Genuss mit allen Sinnen

Essen ist eine tägliche, kulturstiftende Handlung, die mit allen Sinnen erlebt werden soll. Für eine angenehme Atmosphäre im Speiseraum wird durch gestaltende Maßnahmen wie z.B. frische Blumen und gut gestellte Tische und Stühle gesorgt. Nach einem schmackhaften Essen soll sich der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele im wahrsten Sinne des Wortes ernährt fühlen, um anschließend mit gutem Gewissen und einem guten Gefühl im Bauch den Tag fortzusetzen.

Die Qualität des Angebots: Teamentwicklung und Kommunikation

Ein konstant hohes Qualitätsniveau der Küche und des Service sollte als grundsätzliche Anforderung verstanden werden und erfordert die Einbeziehung, Motivation und Schulung der Mitarbeiter. Ihnen werden die Besonderheiten des Mehrwert-Ernährungskonzeptes kontinuierlich mit „learning by doing“ vermittelt. Täglich stattfindende Informationstreffen und Feedback-Runden ermöglichen dem Team, intensiv und gemeinsam das Tagesgeschehen weiter zu entwickeln. Auch die Gäste erhalten regelmäßig Informationen über das Konzept und die Hintergründe der Arbeitsphilosophie. Eine interaktive Gestaltung des Speiseplans, wie etwa beim „Lieblingsessen“ oder „Geburtstagsessen“ (die Gäste können sich ihr individuelles Leibgericht wünschen), lässt Gäste und Küchenmitarbeiter gleichermaßen profitieren: Individuelle Wünsche werden erfüllt und es entsteht ein Pool neuer Rezeptideen.

Die Wirtschaftsweise: Konzentration auf das Wesentliche

Das Konzept der Mehr-Wert-Ernährung beruht auf einfachen ökonomischen Prinzipien, welche die wirtschaftliche Umsetzung gewährleisten.

- Das wichtigste Instrument ist die Speiseplanung: Wir fokussieren das Angebot auf ausgewählte, im Sinne der Mehr-Wert-Ernährung schmackhafte Gerichte und verzichten auf teure Convenience-Produkte.
- Um höhere Kosten durch den Einkauf ökologisch hergestellter Lebensmittel auszugleichen, setzen wir bevorzugt auf saisonale und regionale Lebensmittel und reduzieren den Fleischanteil.
- Ein klares Anforderungsprofil und der gute Kontakt zu Lieferanten schaffen optimale Abläufe, Transparenz und eine gesicherte Qualität der Lebensmittel zu besten Konditionen.
- Durch eine „unterstützende Führung“ der Mitarbeiter (klar definierte Arbeitsbereiche, Schulung in Ernährungsfragen, Produktkenntnis, kochhandwerklichen Fähigkeiten und Rezepturen etc.) erzielen wir eine höhere Effizienz in allen Prozessabläufen, arbeiten schneller und flexibler.
- Die feine und gesunde Küche leistet einen sehr wichtigen Beitrag zur Unternehmenskultur und dem damit verbundenen Image einer Institution, die in Geld nicht direkt messbar ist.

Fazit:

Beim Konzept der Mehr-Wert-Ernährung werden die Aspekte, die mit dem Thema Essen in Verbindung stehen, gekonnt und verantwortungsvoll vereint. Dabei geht es um die Frage: Was ernährt den ganzen Menschen? Es geht nicht nur um Ökologie, nicht nur um Esskultur, nicht nur um Genuss oder Gesundheit. Die Gesamtheit ergibt den Mehr-Wert. Mehr-Wert-Ernährung fördert das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Menschen und damit auch die „gute Stimmung im Unternehmen“.