

Gefördert von

Ein Geschäftsbereich der
Gesundheit Österreich GmbH



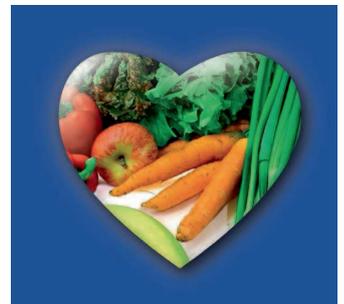
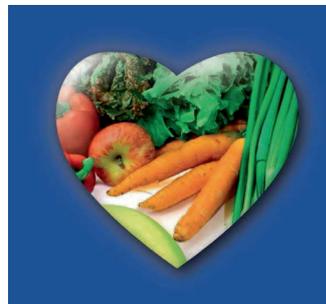
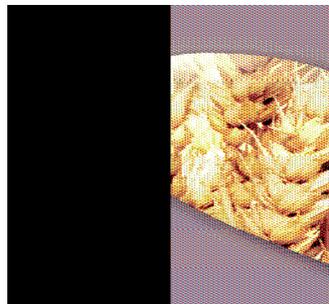
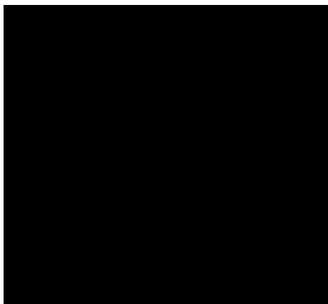
**Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert von



Gesunder Mittagstisch

**Ein Leitfaden für Wirte und Wirtinnen,
die die Beschäftigten der umliegenden Betriebe
für ein ausgewogenes Mittagessen gewinnen wollen**





Impressum

Herausgeber: Projektteam „Genuss in Favoriten“ – www.genussinfavoriten.at.
Für den Inhalt verantwortlich: Mag^a. Verena Rainer, Mag^a. Christine Haiden.
Nordmanngasse 25/2/13, 1210 Wien. Stand: Dezember 2008

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Mutige Wirte und Wirtinnen braucht die Gastronomie-Landschaft!	5
Essen – ein Problem?	6
Neue Gäste – Neues Angebot	6
Schritte zur Angebotsveränderung	7
1. Abstimmungsgespräch	7
2. Analyse – Wie ausgewogen ist Ihr Tagesangebot?	7
Empfehlungen für das ausgewogene Mittagessen	8
3. Neugestaltung des Tagesmenüs in kleinen Schritten	11
Zeit- und Ablaufplan	13

Liebe Wirtin, lieber Wirt!
Liebe Küchen-Crew!
Liebes Service-Team!

Die Erfahrungen aus dem Projekt „Genuss in Favoriten“ zeigen, dass Sie für die Gesundheitsförderung wichtige MultiplikatorInnen sind. Mit diesem Leitfaden möchten wir Sie einladen, auf die „Gesundheitsförderungsschiene“ aufzusteigen und Ihnen gleichzeitig ein Werkzeug in die Hand geben, das Ideen dazu liefert.

EssensanbieterInnen verschiedenster Sparten haben sich am Projekt „Genuss in Favoriten“ beteiligt und mit uns Möglichkeiten entwickelt, Beschäftigten der umliegenden Betriebe ein ausgewogeneres, arbeitsalltags-taugliches Essen anzubieten.

Wir möchten uns deshalb auch auf diesem Weg beim Team des Hubertusstadls und der Porta Via, beim Snackautomatenbetreiber VEMACO und beim Würstelstand Exner ganz herzlich für die engagierte Mitarbeit bedanken.

Gleichzeitig danken wir auch den Fördergebern Fonds Gesundes Österreich und „Ein Herz für Wien“, die das Projekt finanzieren und dadurch ermöglichen haben.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen viel Freude und genussvolle Inspirationen.

Verena Rainer

Christine Haiden

Der Fortschritt der Zivilisation wird begleitet vom Fortschritt der Kochkunst.
Fannie Farmer, amerikanische Köchin, 1857 – 1915

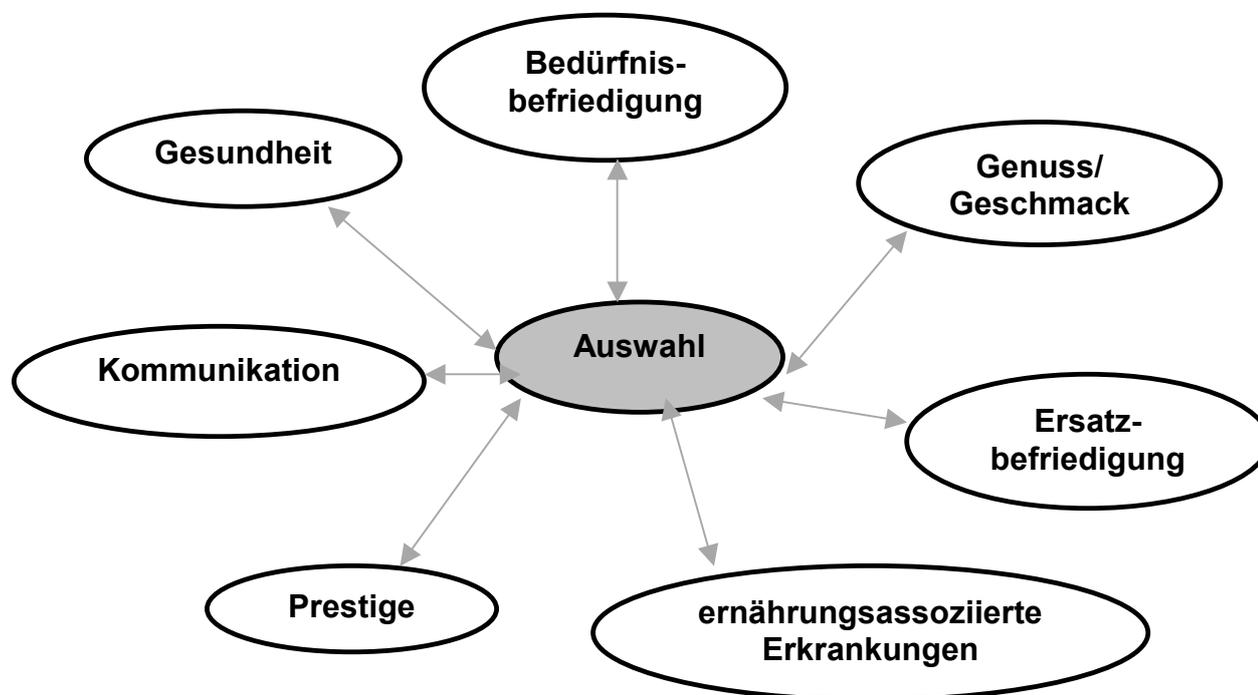
Mutige Wirte und Wirtinnen braucht die Gastronomie-Landschaft!

Aufgrund der sich ständig wandelnden Arbeits- und Lebenswelten, wird die Außer-Haus-Verpflegung für Berufstätige immer wichtiger. Die unterschiedlichen Möglichkeiten der **Essensversorgung am Arbeitsplatz** sind:

- Eigene Betriebsküche
- Versorgung durch Caterer (regelmäßig)
- Gasthaus um's Eck
- Lieferservices von Gasthäusern/Imbissbuden
- Lebensmittelgeschäfte
- Mitgebrachtes/Vorgekochtes von zu Hause

Nur die größeren Betriebe mit sehr vielen MitarbeiterInnen (ab etwa +/- 500) verfügen über eine eigene Betriebsküche. Jene Beschäftigten, die in Betrieben ohne Betriebsessen arbeiten, müssen sich täglich mit der Frage beschäftigen, wo sie ihr Mittagessen einnehmen können. Viele Beschäftigte essen deshalb ihr Mittagessen bei **der Wirtin oder beim Wirt um' s Eck** und hoffen auf ein gutes Angebot. Zu Mittag greifen viele auf das Tagesmenü zu, weil es täglich wechselt und preiswerter ist als ein à la carte - Gericht. Der Koch / die Köchin gestaltet das Angebot und setzt das auf die Tageskarte, von dem er / sie glaubt, dass es ihren Gästen schmeckt.

Der **Geschmack** ist aber nur ein Auswahlkriterium, um sich für ein bestimmtes Essen zu entscheiden. Viele andere Motive bestimmen mit:



Essen – ein Problem?

Umfragen ergaben, dass die Menschen noch nie ein so großes Interesse an Gesundheit hatten wie heute. Trotzdem sind die ernährungsbedingten Erkrankungen nach wie vor im Steigen. Wie kann man sich das erklären? Es gibt sicher viele Gründe dafür. Einige sind zum Beispiel:

- das **Feiertagsessen** von früher ist das alltägliche Essen von heute geworden
- noch nie war das Angebot an **sofort verfügbarem Essen** so groß (Imbissstände)
- noch nie konnte man **Essen so rasch zubereiten** (Convenience-Food für die Mikrowelle)

Darüber hinaus gibt es eine **Fülle von Informationen** über gesunde Ernährung. Das zeigt, dass Wissen allein nicht ausreicht, um das Verhalten positiv zu beeinflussen und Menschen zu bewegen, ihre Essgewohnheiten zu verändern.

Was kann Menschen überhaupt dazu veranlassen, ihre Gewohnheiten zu verändern?

Es braucht **Zweifel** am bisherigen Verhalten. Man bemerkt, dass es sich langfristig nachteilig auswirkt oder dass es mit eigenen Wertvorstellungen, Wünschen und Zielen nicht mehr übereinstimmt. Es braucht aber auch **Vertrauen**, dass das bisherige Verhalten veränderbar ist und dass die Veränderungen die gewünschten Folgen mit sich bringen.

Gleichzeitig muss es aber auch ein entsprechendes Umfeld geben, indem das veränderte Verhalten trainiert werden kann. Um auf das Essen zurück zu kommen, brauchen Entschlossene ein Wirtshaus, in dem das preiswerte Tagesmenü auch gesund ist.

Die Gesundheitsförderung prägte dazu den Satz:

„Make the better choice the easier choice!“

Neue Gäste – Neues Angebot

Neues Angebot – Neue Gäste

Wenn Sie neue Gäste gewinnen wollen, bedarf es eines neuen Angebotes. Ein neues Angebot kann neue Gäste anziehen und auch bestehende Gäste begeistern.

Wodurch können solche Ideen ausgelöst werden?

Einige Beispiele:

- Anfragen und Rückmeldungen von Gästen
- Persönliche gesundheitliche Bedürfnisse das Essen betreffend
- Initiativen von Organisationen (ORF, WKO, WIFI, FGÖ, „Ein Herz für Wien“,...)
- Beispiele anderer Wirtshäuser

Schritte zur Angebotsveränderung

1. Abstimmungsgespräch

Sollten Sie sich entscheiden, das Tagesangebot zu verändern, beziehen Sie ihr Küchen- und Serviceteam von Anfang an mit ein.

Weshalb?

- In einer Gruppe können mehr wertvolle Ideen entstehen als von einer Einzelperson.
- Informationen aus allen Bereichen fließen ein und können von allen gehört werden.
- Werden die Beschäftigten von Anfang an einbezogen, gibt es weniger Widerstand gegen die Veränderung.
- Sorgen und Bedenken können von Beginn an berücksichtigt und bereinigt werden.
- Die Identifizierung mit dem Betrieb wird verbessert.
- Die Kommunikation nach außen wird einheitlicher.

2. Analyse - Wie ausgewogen ist Ihr Tagesangebot?

Schauen Sie gemeinsam mit Ihrer Küchencrew Ihre Tagesmenükarten aus den letzten Monaten durch und analysieren Sie die einzelnen Komponenten. Wie oft in der Woche gibt es Fleisch? Wie wichtig sind die Stärkebeilagen? Welchen Stellenwert nehmen Gemüse und Salat ein? In welchem Verhältnis stehen Rindssuppen zu Gemüsesuppen?

Tragen Sie die Menükomponenten am besten in eine Tabelle ein. Hier ein Beispiel:

Datum	Suppen				Fleisch			Fleischlose Gerichte					Stärke-Beilage				Gemüse				Gebackenes								
	Klare Suppe m. Einlage	Suppe m. Fleischanteil	Suppe m. Gemüseanteil	Gemüse(creme)suppe	Stärkesuppe	Hauptspeise	Anteil	Wurst	Fisch	salzige Mehlspeise	Gemüsegericht	Kartoffelgericht	Eigerichte	Käse	Erdäpfel	Reis	Teigwaren	Knödel/Nockerl	sonstiges	Beilage	Anteil	Salat	Salatplatte	Hülsenfrüchte	Fleisch	Fisch	Gemüse/Erdäpfel	Käse	
11.06.2007	1					1												1											
12.06.2007		1					1								1					1									
13.06.2007			1			1									1												1		
14.06.2007	1						1								1							1							
15.06.2007			1					1														1			1				
09.07.2007			1			1									1										1				
10.07.2007		1				1												1											
11.07.2007						1	1								1					1									
12.07.2007						1	1								1														
13.07.2007			1					1														1				1			
Gesamt	2	2	1	3	2	6	1	1	2	0	0	0	0	0	5	1	0	2	0	2	0	3	0	0	0	1	2	1	0

Empfehlungen für das ausgewogene Mittagessen

Um Ihnen Anregungen für die Gestaltung zu geben, hier einige Grundsätze zur ausgewogenen Menügestaltung, damit es gut schmeckt und den Bedürfnissen des Arbeits-Alltages entspricht.

Das soll in jedem Menü **täglich** enthalten sein:

Stärkehaltige Produkte

dazu zählen Erdäpfeln, Reis, Naturreis oder Getreidereis, Teigwaren oder Vollkornteigwaren, Knödeln, Nockerln, Polenta, Hirse, ...

Gemüse

roh, gekocht und gebraten; auf alle Fälle gut gewürzt!
als Suppe, als Hauptgericht, als Beilage oder als Teil des Fleischgerichtes
am besten saisonal und regional – das bringt Abwechslung, Farbe, guten Geschmack und ist preiswert

Milchprodukte

Käse, Topfen, Joghurt, Butter- und Sauermilch, Milch

Fleisch soll innerhalb einer Woche max. 2-3 mal auf den Menüplan kommen. Für die Einzelportion ca. 120 g im Rohgewicht verwenden.

Suppe und Dessert

Die meisten Tischgäste wollen zum Hauptgericht entweder Suppe oder Dessert. Diesem Wunsch kommen auch die meisten Köche/Köchinnen bei der Gestaltung der Tagesmenüs nach.

Im **Sommer** ist es bei vielen willkommen, wenn es anstatt Suppe Salat zur Vorspeise gibt.

Ist das Hauptgericht eher suppig, wie z.B. Erdäpfelgulasch, Gemüseintopf oder ein Irish-Stew, dann passt ein Dessert sehr gut als zweite Menükomponente.

Suppe und Dessert runden nicht nur das Hauptgericht ab, sondern helfen den verantwortungsvollen SpeiseplangestalterInnen **Nährstoffdefizite** auszugleichen. Gibt es zum Hauptgericht kein warmes Gemüse, dann bieten Sie das Gemüse als Suppe an. Liefert das Hauptgericht nur **wenig Stärke** – eine Suppe oder ein Dessert aus Haferflocken, Reis, Grieß oder (Vollkorn)Mehl schafft Abhilfe.

Auch **Milchprodukte** lassen sich gut in Vor- oder Nachspeise einbauen. Haben Sie schon einmal eine Topfensuppe probiert? Warum nicht einmal ein Stück besonderen Käse und dazu passendes Brot als Abschluss reichen?

Fett

Es gibt kaum einen Bericht über den Ernährungszustand der österreichischen Bevölkerung, der nicht zu dem Schluss kommt, dass zu viel Fett gegessen wird.

Seit den 60er Jahren hat sich der Verbrauch von **tierischen** (Butter, Obers, Crème fraîche), aber auch von **pflanzlichen** Fetten (Margarine, Öle) zum Teil drastisch gesteigert. Auch der Verbrauch von Lebensmitteln, die sogenannte **versteckte** Fette beinhalten, ist enorm gestiegen. Das sind zum einen Fleisch, Wurst und Eier; zum anderen aber vor allem Knabbergebäck und Süßigkeiten, wie Schokolade und Kekse.

Tipps zur Fettauswahl:

- Verwenden Sie Fette, die industriell wenig verarbeitet und somit qualitativ hochwertiger sind (kaltgepresste Öle, Butter, Obers, Sauerrahm).
- Verwenden Sie diese dafür sparsamer.
- Verwenden Sie zur Zubereitung Küchentechniken, die wenig Fettzusatz brauchen.
- Verringern Sie die Portionsgrößen und die Häufigkeit von Lebensmitteln, die reichlich versteckte Fette enthalten.

„Leichte Butter- oder Oberssauce“ sind eine Irreführung. Der Fettgehalt eines so verfeinerten Gerichtes entspricht dem eines Gerichtes mit Einbrenn oder ist sogar höher.

Zum Binden einer Sauce oder Suppe kann auch ein Mehlteigerl oder Stärkemehl verwendet werden oder, wenn es geschmacklich passt, püriertes Gemüse oder Kartoffeln.

Crème fraîche ist das „saure Pendant“ des Obers und hat einen ebenso hohen Fettgehalt. **Sauerrahm** hat um die Hälfte weniger (15 %) Fett.

Die Würze des Lebens

Gewürze verbessern nicht nur den Geschmack einer Speise, sie tragen auch zur Gesundheit bei. Sie wirken z.B.

- verdauungsfördernd
- entzündungshemmend
- der Entwicklung von schädlichen Mikroorganismen entgegen
- antikanzerogen
- cholesterinsenkend,...

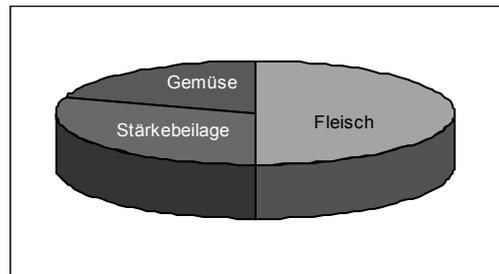
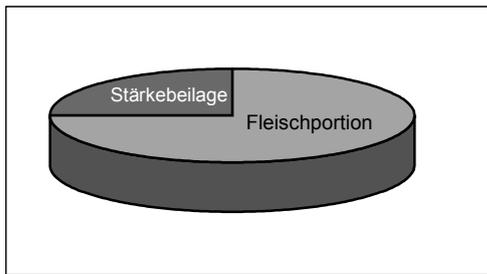
Schon deshalb muss ein gesundes Essen immer gut gewürzt sein. Auch Pfeffer, Curry, Paprika und Chili, Kardamon und Kreuzkümmel, usw. haben ihren Platz in der gesunden Küche, genauso wie Knoblauch, Zwiebel oder Kren. Beim Geschmack kommt es nicht auf die Menge an, sondern auf die richtige Kombination. Spätestens beim Würzen wird das Kochhandwerk zum **Kunsthandwerk**. Geschmacksverstärker bringen hingegen keine positive Wirkung, sondern rufen bei manchen Personen **allergische Reaktionen** hervor.

Fleischgerichte

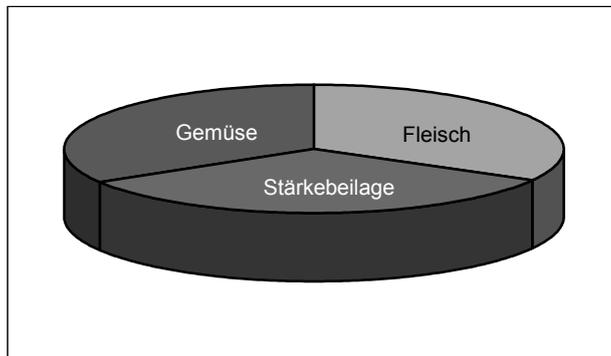
Auf' s richtige Verhältnis kommt es an!

Auch (traditionelle) Fleischgerichte haben, mit ein paar Änderungen versehen, ihren Platz in einer gesunden Küche.

Bislang ist es meistens so, dass die Fleischportion optisch den größten Platz auf dem Teller einnimmt.



Achten Sie beim Anrichten von **ausgewogenen Menüs** darauf, dass die Beilagen- und Gemüse- bzw. Salatportionen zumindest gleich groß sind, wie die Fleischportionen.



Knödel und Co

Knödel und Co sind nicht nur Beilagen, sondern lassen sich zu köstlichen und beliebten fleischlosen Gerichten verarbeiten. Die Varianten reichen von **Erdäpfelknödeln bis Semmelknödeln** und können beliebig mit Spinat, Steinpilzen oder Käse kombiniert werden.

Sehr beliebt und für eine ausgewogene Ernährung bestens geeignet sind **Nudelgerichte**. Behalten Sie aber den Fettgehalt der Saucen und Beigaben im Auge!! Nicht nur die italienischen Varianten sind empfehlenswert, auch die in Ostösterreich so beliebten Krautfleckerl sind, wenn Sie die Fettmenge bei der Zubereitung reduzieren, hervorragend geeignet.

Kärntner Kasnudeln oder Südtiroler Schlutzkrapfen sind Gerichte, die überall in Österreich gerne gegessen werden und gut ins Konzept passen, wenn Sie darauf achten, dass Sie pro Portion nur einen Esslöffel braune Butter darüber träufeln.

Rezeptideen:

<http://www.biokueche.at>

<http://www.koch-idee.at>

3. Neugestaltung des Tagesmenüs in kleinen Schritten

Es macht Sinn, Veränderungen in kleinen Schritten durchzuführen, da sie von allen Betroffenen leichter angenommen und verarbeitet werden können.

Jetzt kommt Ihre Analyse zum Einsatz. Überprüfen Sie, wo es Übereinstimmungen bzw. Abweichungen von den oben genannten Empfehlungen gibt.

Überlegen Sie sich mit Ihrem Küchenpersonal, was sie gemeinsam verändern möchten. Sie haben z.B. festgestellt, dass es meistens nur einmal pro Woche Gemüse gibt. Ideal wäre es, täglich Gemüse zu essen. Was ist für Ihre Küche vorstellbar und was passt zu ihr? Vielleicht dreimal pro Woche Gemüse?

Von der Veränderung betroffen sind der Einkauf, die Zubereitung und das Marketing (Tageskarte und Service).

Das neue Angebot wird *vorerst* für einige Zeit offeriert und beworben, um danach zu schauen, wie es angenommen wurde. Je nach dem wird entschieden, ob es bleibt, ob es in einigen Punkten korrigiert wird oder ob es von der Karte genommen wird.

Mit Hilfe der Verkaufszahlen oder eines **Fragebogens** ist es möglich darüber Information zu erhalten. Ein Fragebogen, wie er als Beispiel angefügt ist, ist schnell gemacht und für ein „Dankeschön“ z.B. in Form eines kleinen Cafés, wird er erfahrungsgemäß auch gerne beantwortet. Der Fragebogen kann mit anderen Fragen erweitert werden. So kann z. B. mit Fragen zum persönlichen Gesundheitsverhalten für das gesunde Angebot sensibilisiert werden.

Beispiel für einen Fragebogen:

<p>Wie oft essen Sie bei uns?</p> <p>___ mal wöchentlich ___ mal monatlich</p> <p>Kennen Sie unser neues Tagesmenü? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja, wie zufrieden sind Sie damit?</p> <p>Portionsgröße ① zu wenig ② passt ③ zu viel Gemüseanteil ① zu wenig ② passt ③ zu viel Fettgehalt ① zu wenig ② passt ③ zu viel</p> <p>Was schätzen Sie an unseren Speisen?</p> <hr/> <p>Was vermissen Sie auf unserer Speisekarte?</p> <hr/> <p>Haben Sie besondere Essensbedürfnisse (z.B. Glutenfrei, Lactosefrei,...)? Welche?</p> <hr/>	<p>Wie beurteilen Sie Ihr Ernährungsbewusstsein? Kreuzen Sie bitte <u>eine</u> Aussage an, die Sie am meisten charakterisiert.</p> <p><input type="checkbox"/> Gesunde Ernährung und viel Bewegung gehören zu meinem Lebensstil. <input type="checkbox"/> Ich achte auf gesunde Ernährung. <input type="checkbox"/> Ich habe gute Vorsätze, halte sie aber kaum ein. <input type="checkbox"/> Ich mache mir keine Gedanken darüber.</p> <p>Ich möchte über Ihre Aktionen und Neuigkeiten informiert werden.</p> <p>Meine E-mail Adresse ist _____ Ich arbeite für folgende Firma _____</p> <p>Noch zwei Fragen zu Ihrer Person, die ausschließlich der Statistik dienen:</p> <p>Geschlecht <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich</p> <p>Alter <input type="checkbox"/> unter 19 <input type="checkbox"/> 20 – 29 <input type="checkbox"/> 30 – 39 <input type="checkbox"/> 40 – 49 <input type="checkbox"/> 50 – 59 <input type="checkbox"/> über 60</p> <p style="text-align: right;">Vielen Dank!</p>
---	--

Auf der Rückseite des Fragebogens ist Platz für Ihr Logo und für die Ankündigung des kleinen Dankeschöns für das Ausfüllen.

Nach der **Auswertung** wissen Sie einerseits, wie das neue Angebot ankommt und andererseits in welchen der umliegenden Firmen ihre Gäste arbeiten, bzw. aus welchen Firmen noch keine Gäste zu Ihnen kommen. Letzteres kann mehrere Gründe haben, so auch dass die Mittagspause einfach zu kurz ist, um den Arbeitsplatz zu verlassen.

Das **neue Angebot** bietet nun auch die Möglichkeit, es in den umliegenden Betrieben, aus denen noch keine oder nur wenige Gäste kommen, **anzukündigen**.

Informieren Sie sich, wer in den umliegenden Firmen zu den **Entscheidungsträgern** gehört, bzw. wer mit dem Thema Gesundheit beschäftigt ist. Das kann, je nach Größe der Firma, der Chef/die Chefin oder der Betriebsrat sein. Berichten Sie Ihnen von Ihrem neuen Angebot.

Findet Ihr Angebot in einer Firma Zustimmung, erarbeiten Sie mit dem Zuständigen, wie die Beschäftigten von Ihren neuen Tagesmenüs erfahren können.

Eine Idee, das neue Angebot zu präsentieren ist, es mit einer **Verkostung** zu verbinden. Bieten Sie Kleinigkeiten aus Ihrer Küche an, um die verschiedenen Sinne anzuregen und Interesse zu wecken.

Um eine langfristige **Kundenbindung** zu erzielen, bauen Sie eine Kommunikationsschiene zu dem Betrieb auf. Besonders zu Beginn, macht es Sinn, die Kunden zu fragen, wie das neue Angebot ankommt bzw. ob es Wünsche darüber hinaus gibt. Bleiben Sie offen, die eine oder andere Kleinigkeit des neuen Angebotes noch zu verändern.

Optimal wäre eine **regelmäßige Gesprächsrunde** mit maximal 4-5 Beschäftigten aus dem Betrieb, die vorher die Rückmeldungen ihrer KollegInnen gesammelt haben, bis das Angebot steht. Sollte das nicht möglich sein, muss das Feedback bei den Gästen im Lokal eingeholt werden.

Um die Veränderung in den Vorlieben der Gäste zu erfassen, können Befragungen in größeren Zeitabständen wiederholt werden.

Damit das Projekt in einem zeitlich überschaubaren Rahmen bleibt, sollten Sie vorab einen **Zeit- und Ablaufplan** erstellen.

Was?	Wer/ mit wem?	Wie lange?
1. Abstimmungsgespräch „Neues Angebot“	Wirt/ Wirtin, Küchen- und Servicecrew	1 Stunde
2. Analyse des Tagesangebotes	Koch/ Köchin	3 Stunden
3. Neugestaltung des Tagesmenüs in kleinen Schritten	Küchencrew und Wirt/ Wirtin	über einen längeren Zeitraum
Fragebogen erstellen	Wirt/ Wirtin und Servicecrew	3 Stunden
Gäste befragen	Wirt/ Wirtin und Servicecrew	4 Wochen
Fragebogen mit Hilfe einer Tabelle auswerten	Wirt/ Wirtin (am besten zu zweit)	3 Stunden
Firmen, die als Kunden gewonnen werden sollen, kontaktieren	Wirt/ Wirtin	
Gespräch mit Firmen-Verantwortlichen führen	Wirt/ Wirtin	1 Stunde
Weitere Schritte, wie z.B. eine Verkostung, vereinbaren	Wirt/ Wirtin	
3 – 4 Gesprächsrunden	Wirt/ Wirtin und Koch/ Köchin	½ Stunde pro Gespräch

Es so anzugehen ist eine Möglichkeit, neue Kunden zu akquirieren. Gleichzeitig erleichtern Sie es Ihren Kunden, gesünder und ausgewogener zu essen.

ErnährungswissenschaftlerInnen können Sie bei der Umsetzung unterstützen. Kontakte erhalten Sie beim Verband der ErnährungswissenschaftlerInnen – VEÖ - www.veoe.org oder beim Fonds Gesundes Österreich - www.fgoe.org.

Arbeits- und OrganisationspsychologInnen können Sie bei der Organisationsentwicklung unterstützen. Kontakte erhalten Sie z.B. beim Berufsverband der Österreichischen PsychologInnen – BÖP - www.boep.or.at.