

Gemeinsam g'sund geniessen

Aktualisierter Leitfaden mit steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung veröffentlicht

Die steirische Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN ist die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen sollen Steirerinnen und Steirern dazu ermuntert werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Die Initiative wendet sich im Grunde an alle SteirerInnen, aber insbesondere an diejenige, die in einer Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung verpflegt werden bzw. dort tätig sind. Von jung bis alt soll es allen möglich sein gemeinsam g'sund zu genießen.

Doch was bedeutet gesunder Genuss für die Initiative?

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“, so die Definition der WHO von 1948. Die ganzheitliche Definition von Gesundheit, in der das Wohlbefinden und nicht die Krankheit im Zentrum steht, sollte auch bei Ernährungsthemen mitbedacht werden. Gesunde Ernährung hat somit mehrere Dimensionen: Das Essen muss jedenfalls gut schmecken und appetitlich aussehen. Darüber hinaus soll gesundes Essen im engeren Sinn den aktuellen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft entsprechen, im weiteren Sinn sollen auch ökologische sowie soziale Aspekte berücksichtigt werden. Für die Praxis bedeutet dies z. B., dass sich unser Essen an den Saisonen orientieren soll, dass weniger tierische Produkte konsumiert werden sollten, dass hochwertiges Pflanzenöl in der Küche eingesetzt oder dass Vollkornmehl in Kuchen und Brot (mit-)verarbeitet wird. Es heißt aber auch, dass wir insbesondere bei Produkten wie Bananen oder Kaffee, die in fernen Ländern produziert werden, auf gute Arbeitsbedingungen und fairen Handel achten sollen.

Das richtige Mengenverhältnis

Anzustreben ist deshalb eine genussvolle, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, die sich an der Ernährungspyramide orientiert und eben auch ökologische wie auch soziale Aspekte berücksichtigt. Ein Wiener Schnitzel hat in einer solchen Ernährung genauso Platz wie ein Vollkornweckerl. Es geht um ein „gesundes“ Mengenverhältnisse. Man soll viel trinken (kalorienarm, alkoholfrei), viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte und fettarme Milch und Milchprodukte verzehren, aber nur mäßig Fleisch und Wurst zu sich nehmen. Um eine solche Ernährungsweise für viele Menschen möglich zu machen, sollten vermehrt Angebote wie gemüsereiche fleischarme/fleischlose Speisen geschaffen werden, die dieses Mengenverhältnis begünstigen und dies besonders dort, wo viele Menschen auf einmal verpflegt werden, z. B. in der Kantine, einem SeniorInnenheim oder auch im Kindergarten. Gesundheitliche Chancengerechtigkeit kann somit in allen Altersgruppen gelebt werden.

Steirische Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung.

Um diesen Ansprüchen in der Gemeinschaftsverpflegung nachzukommen, wurde von Expertinnen und Experten der Leitfaden mit den steirischen Mindeststandards 2016 aktualisiert und erweitert, mit dem Ziel das Speisenangebot in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung weiterzuentwickeln. In diesem Leitfaden finden Verantwortliche für Gemeinschaftsverpflegung wie KöchInnen oder KüchenleiterInnen wichtige Aspekte der verschiedenen Verpflegungsarten sowie Empfehlungen zum Lebensmitteleinkauf und zur Müllvermeidung. Die qualitätsvolle Gestaltung der verschiedenen Mahlzeiten ist ebenfalls ausführlich beschrieben, wie auch die Gestaltung des Speisesaals. Tipps und ernährungsphysiologische Empfehlungen ergänzen diese Broschüre. Das Ziel, durch genuss- und qualitätsvolle Speisenangebote die Gesundheit der Steirerinnen und Steirer zu unterstützen, soll dabei im Vordergrund stehen.

Angebot an Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen bzw. engagierte ErnährungswissenschaftlerInnen die GV-Einrichtungen beraten möchten

2016 wurden die neuen steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung vom Gesundheitsfonds Steiermark veröffentlicht. Einerseits gibt es den umfangreichen Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards nun als Ringbuch mit vielen praxisnahen Umsetzungstipps, andererseits gibt es online verfügbare Checklisten zu den Mindeststandards sowie sonstige Umsetzungshilfen wie gesundheitsförderliche Rezeptsammlungen und Musterspeisepläne.

Steirische Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen aller Art, vom Kindergarten bis zum Pflegeheim, sind eingeladen, sich den neuen Leitfaden beim Gesundheitsfonds Steiermark kostenlos zu bestellen bzw. das kostenlose Informationsangebot der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, welches über www.gemeinsam-geniessen.at zur Verfügung gestellt wird, zu nutzen.



Bester Schinken.

Das Berger Qualitäts-Schinkensortiment, hergestellt aus besten Schweineschlegelteilen aus Österreich, bleibt ein Genuss – Blatt für Blatt. Dafür sorgt die wiederverschließbare Frischepackung und die einzigartige Legefalt-Technik.



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern

ROHSTOFF ZU 100% AUS ÖSTERREICH

Fleischwaren Berger GesmbH & Co KG, 3443 Sieghartskirchen, T: 02274/6091-0, E-Mail: verkauf@berger-schinken.at, www.berger-schinken.at

Anzeige