

Alle an einen Tisch

Kulturelle, gesundheitliche und religiöse Vielfalt
in der Kita- und Schulverpflegung

Ort: Fachtagung Kita- und Schulverpflegung Leipzig

Datum: 06.11.2017

Referent: Ina Volkhardt, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg,

Kontakt: Tel. 0152 03345789, Webseite: www.trovo-konzept.de, Mail:

Was bewegt Sie?

- Wieso sind Sie heute hier?
- Welche Fragen möchten Sie beantwortet haben?



Unser Menü heute

- **Vorspeise: Bedeutung der Kita- und Schulverpflegung**



Unser Menü heute

- Vorspeise: Bedeutung der Kita- und Schulverpflegung
- **Beilage: Grundlagen kultureller, gesundheitlicher und religiöser Vielfalt**



Unser Menü heute

- Vorspeise: Bedeutung der Kita- und Schulverpflegung
- Beilage: Grundlagen kultureller, gesundheitlicher und religiöser Vielfalt
- **Hauptspeise: Umsetzung der Vielfalt**



Unser Menü heute

- **Vorspeise:** Bedeutung der Kita- und Schulverpflegung
- **Beilage:** Grundlagen kultureller, gesundheitlicher und religiöser Vielfalt
- **Hauptspeise:** Umsetzung der Vielfalt
- **Dessert:** **Praxis-Tipps, Beispiele und weitere Informationen**

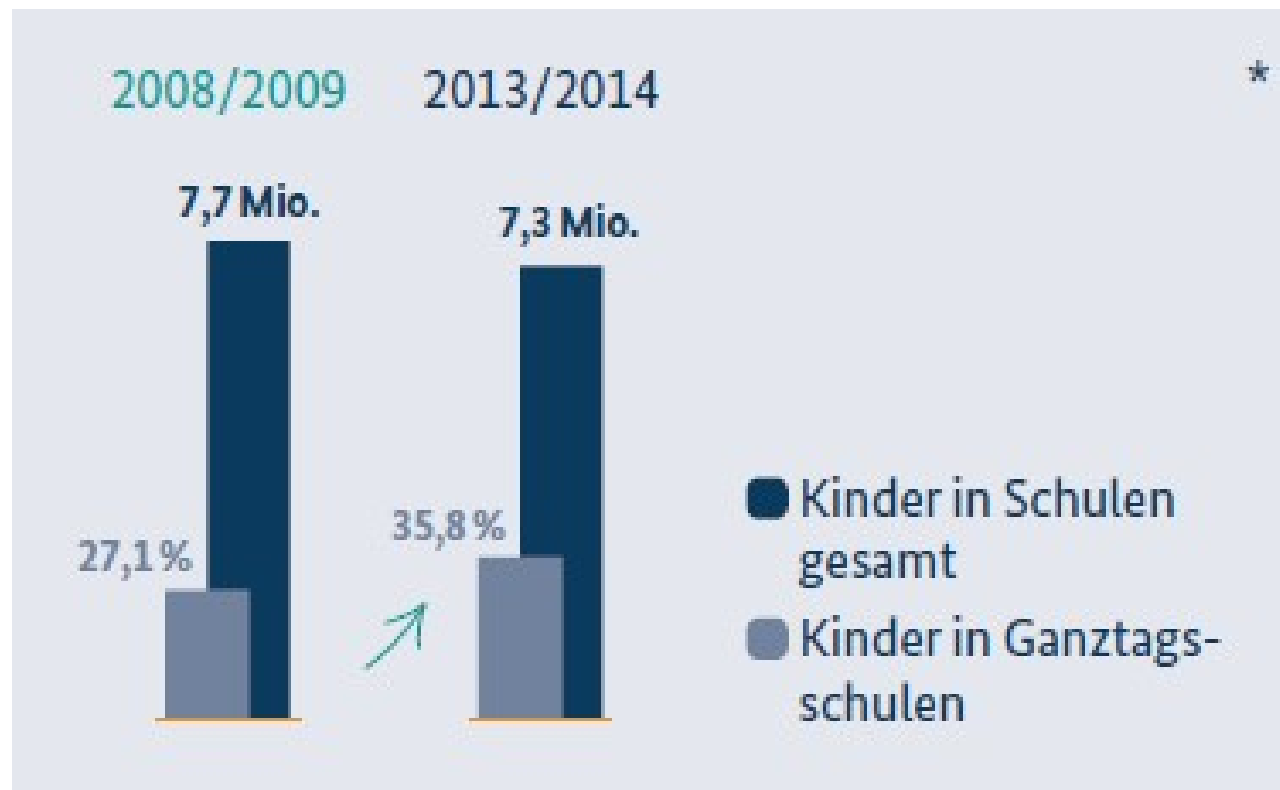




Bedeutung der Kita- und Schulverpflegung

Vorspeise

Mittagessen in Kitas & Schulen



Aus: BMEL: „Verpflegung in Schulen - Ergebnisse einer bundesweiten Umfrage“, Januar 2016

Mittagessen in Kitas & Schulen

Wer nutzt das Mittagsangebot?*

Im Mittel **50%** Primarstufe

Im Mittel **30%** Sekundarstufe

Aus: BMEL: „Verpflegung in Schulen - Ergebnisse einer bundesweiten Umfrage“, Januar 2016

Mittagessen in Kitas & Schulen

Was kostet das Mittagessen?***

Die Preise für ein Mittagessen schwanken zwischen 1,50 Euro und 3,68 Euro.

Im Durchschnitt kostet das Essen:



2,83 €

Grundschulen



3,05 €

Weiterführende Schulen

Aus: BMEL: „Verpflegung in Schulen - Ergebnisse einer bundesweiten Umfrage“, Januar 2016

Bedeutung der Verpflegung



Satt &
energiegeladen



Lebensmittel-
Vielfalt erleben



Geschmack
entdecken



Gesundheit
(lernen)



Andere Kulturen
entdecken



Traditionen &
Bräuche



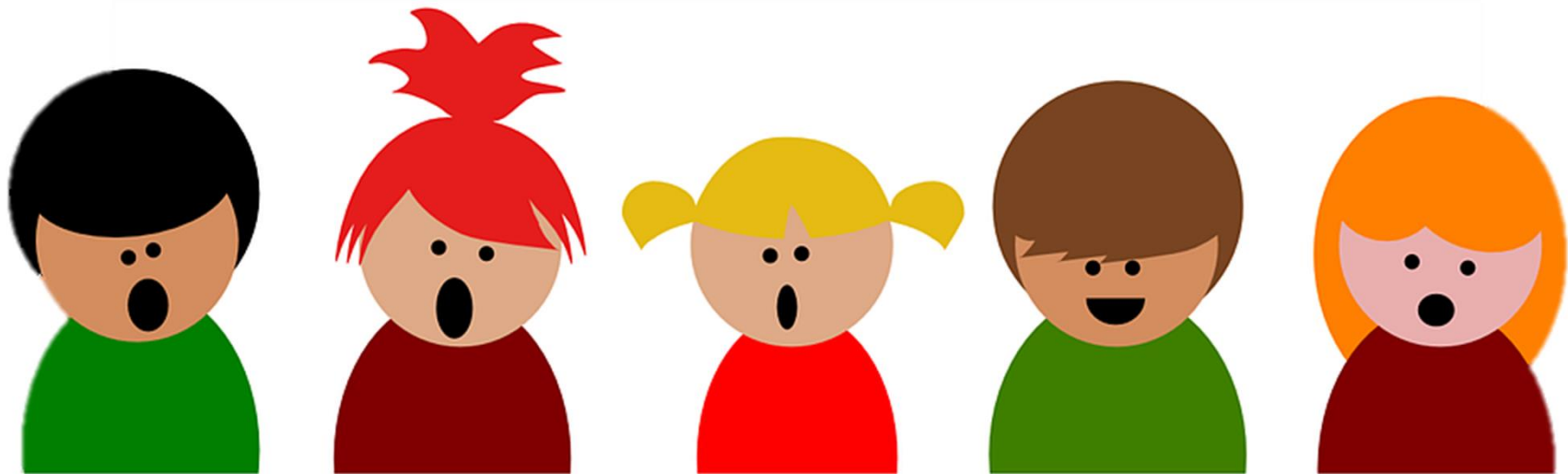
Spaß am
miteinander



Tischkultur &
Verhalten

Vielfalt in der Verpflegung

- Möglichst alle Kinder sollen teilnehmen können
- Unabhängig von:
 - Allergien und Unverträglichkeiten
 - Religion
 - Ernährungsmuster des Elternhauses



Gemeinsam Essen ist gelebte Inklusion





Grundlagen kultureller, gesundheitlicher und religiöser Vielfalt

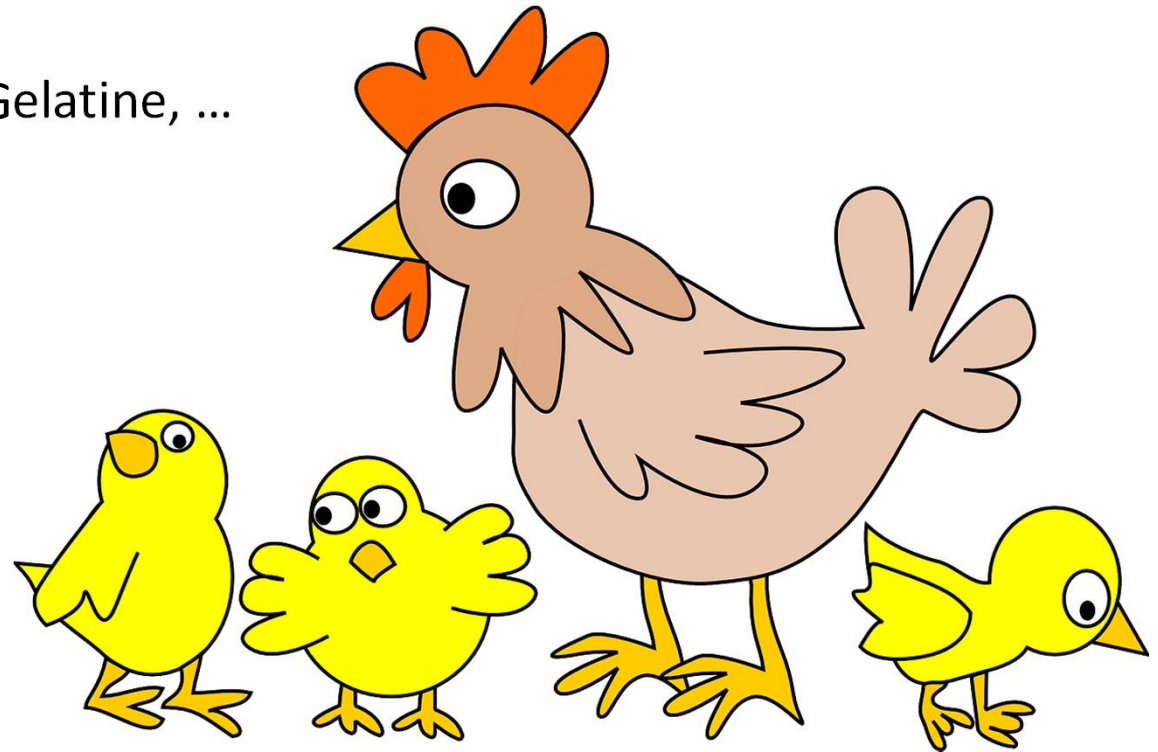
Beilage

Allergien und Unverträglichkeiten

- Pflicht zur Allergenkennzeichnung
- Gemäß LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung)
- 14 Hauptallergene:
 - Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste etc.), Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch, Schalenfrüchte („Nüsse“), Sellerie, Senf, Sesam, Schwefel, Lupine, Weichtiere

Vegane & vegetarische Ernährung

- Vegetarisch: Verzicht auf Lebensmittel toter Tiere
 - Fleisch
 - Speck, Fett, Schweineschmalz, Gelatine, ...
 - (*Vegan: gar keine tier. Produkte*)
- Erlaubt sind:
 - Eier
 - Milchprodukte
 - Honig
 - Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte
 - Getreide
 - Nüsse etc.



Vegane & vegetarische Ernährung

- Vorsicht bei:
 - Zusatzstoffen wie z.B. E120 (roter Farbstoff, z.B. in Joghurt) oder Schellack (Schokolade)
 - Milchprodukten (in Joghurt/Frischkäsezubereitung oft Gelatine)
 - Fertigen Backwaren (Schweineschmalz, Fettsäuren aus tier. Quellen)



Christentum

- Prinzipiell **alle** Lebensmittel erlaubt
- Traditionell: Bußtage/-zeiten und Fasten
 - Ziel: innere Umkehr und Wandlung auf Gott)
- Fleischverzicht an Freitagen (Fisch-Freitage)
- Fasten: Aschermittwoch, Karfreitag, 40 Tage vor Ostern u.ä.
 - Oftmals Verzicht auf Genussmittel (Fleisch, Kaffee, Süßigkeiten, Zigaretten, Alkohol, ...)

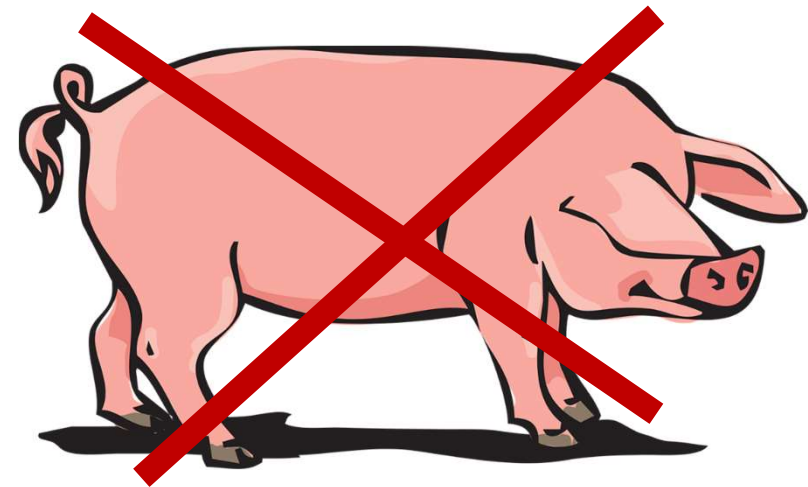
Christentum

- Traditionell auch üblich:
 - Lamm & Eier zu Ostern
 - Fisch an Freitagen
 - Martinsgans
 - ...



Islam

- Halal = erlaubt
- Tierische Lebensmittel:
 - Prinzipiell kein Schwein und Blut
 - Schlachtung anderer Tiere muss halal sein (u.a. Schächtung)
 - Bei Milchprodukten ebenso wichtig, ob halal



Islam

- Pflanzliche Lebensmittel
 - Prinzipiell halal
 - Dürfen nicht berauschend sein (Alkohol)
- Ramadan wichtiger Fastenmonat
- Generell: Grad der Einhaltung immer individuell abhängig!





Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mo Neujahr	1 Do	1 Do Purnim	1 So Ostersonntag	1 Di Tag der Arbeit	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Sa	1 Mo Shivini Astaru	1 Do Allerheiligen	1 Sa
2 Di	2 Fr Mandil Lichness	2 Fr Holi Chhendi Dichen/Magha Puj	2 Mo Osternmontag	2 Mi	2 Sa	2 Mo	2 Do	2 So	2 Di Srechar Tara	2 Fr Allerheiligen	2 So 1. Advent
3 Mi	3 Sa	3 Sa	3 Di	3 Do Lagho Omor	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo Jannakaram	3 Mi Tag der Dr. Einheits	3 Sa	3 Mo Chauvika Beginn
4 Do	4 So	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Di
5 Fr Parkash Guru Gobind Singh	5 Mo	5 Mo	5 Do	5 Sa Hidraez (Alexvitsch)	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Mi
6 Sa Heilige 3 Könige	6 Di Hibir-Fasen (Kiewitsch)	6 Di	6 Fr Pessach Ende	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Do	6 Sa Cajna Chmaya Shadi Beginn	6 Di	6 Do Mikazon
7 So Waldschnee anbrechen	7 Mi	7 Mi	7 Sa	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 So Erenofabhar	7 Mi Divali Bandi Chher Dhar	7 Fr
8 Mo	8 Do	8 Do	8 So Ostern anbruchen Hansamarsan	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Mo Thanksgiving	8 Do	8 Sa Bodhi
9 Di	9 Fr	9 Fr	9 Mo	9 Mi	9 Sa	9 Mo	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 So 1. Advent
10 Mi	10 Sa	10 Sa	10 Di	10 Do Chitari Himmelfahrt	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo Besh Hacharu	10 Mi	10 Sa	10 Mo Chauvika Ende
11 Do	11 So	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo Laila al-Qadr	11 Mi	11 Sa	11 Di 1. Muharram	11 Do	11 So Mantivong	11 Di
12 Fr	12 Mo	12 Mo	12 Do	12 Sa Laila al-Miraj Sanghar	12 Mo	12 Do	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Mi
13 Sa	13 Di	13 Di	13 Fr	13 So Munovrag	13 Mi	13 Do	13 So	13 Di Gawoka Chatur	13 Sa Cajna Chmaya Shadi Ende	13 Di	13 Do
14 So Makara Sankranti/ Pongal	14 Mi Maha Shivaratri	14 Mi	14 Sa	14 Mo	14 Do Ramadan Ende	14 Sa	14 Di	14 Fr Krossakholung	14 So	14 Mi	14 Fr
15 Mo	15 Do Parivhavana	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr 14 al-Fitr	15 So	15 Mi	15 Sa Marti Himmelfahrt	15 Mo	15 Do	15 Sa
16 Di	16 Fr Lazar	16 Fr	16 Mo	16 Mi Ramadan Beginn	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So 3. Advent
17 Mi	17 Sa	17 Sa Saint Patrick's Day	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Mo 51
18 Do	18 So	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Do	18 So	18 Di	18 Do Valkunovrag	18 Di
19 Fr Thaipusam anbruchen	19 Mo	19 Mo	19 Do	19 So	19 Di	19 Do	19 So Cajna Chmaya Sankhida	19 Mi Yam Kijpuz	19 Fr	19 Mo	19 Mi
20 Sa	20 Di	20 Di Nouruz/Nowruz	20 Fr	20 So Pflanztag Skavise	20 Mo	20 Do	20 So	20 Mi Ashura	20 Sa	20 Di	20 Do
21 So	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo Pflanztag	21 Do	21 So	21 Di 14 al-Adha	21 Fr	21 So	21 Mi Inb- und Bereng	21 Fr Cajna Ent
22 Mo Vasara Parvami/ Sarasvat Puj	22 Do	22 Do	22 So	22 Di	22 Do	22 So Tishka bekw	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	22 Sa
23 Di	23 Fr	23 Fr	23 Mo	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do	23 So Ashura (Alexvitsch)	23 Di	23 Fr Parkash Guru Nivak	23 So 4. Advent
24 Mi	24 Sa	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo 30 Sukkee	24 Mi	24 Sa	24 Mo 52 Heiligabend
25 Do	25 So	25 So Pflanztag	25 Mi	25 Fr	25 Mo	25 Mi	25 Do	25 So	25 Di	25 Do Tweinsternag	25 Di 1. Weihnachtstag
26 Fr	26 Mo	26 Mo	26 Do	26 So	26 Di	26 Do	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Mi 1. Weihnachtstag
27 Sa	27 Di	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Do	27 So Asaha Puj	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do
28 So	28 Mi	28 Mi	28 Sa	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Fr
29 Mo		29 Do Gründonnerstag	29 So	29 Di Vesak	29 Do	29 So	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	29 So
30 Di		30 Fr Karfreitag	30 Mo	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do 14 al-Ghadr Khum	30 So	30 Di	30 Fr	30 So
31 Mi		31 Sa Pessach Beginn	31 Di	31 Do Frostdenken		31 Di	31 Fr		31 Mi Reformationsag Haloween		31 Mo Silvester

Christliche Feiertage Islamische Feiertage Buddhistische Feiertage Hinduistische Feiertage Jüdische Feiertage Sikh Feiertage Jesidische Feiertage

Gesetzliche/Sonstige Feiertage

Alle Angaben ohne Gewähr, Stand bei Redaktionsschluss. Feiertage, die sich nach dem Mondkalender richten, können je nach regionaler Tradition abweichen. Jüdische Feiertage beginnen in der Regel mit dem Sonnenuntergang des Vortages.

Judentum

- Koscher = erlaubte Nahrungsmittel und Gerichte
- Tierische Lebensmittel:
 - Kein Schweinefleisch, kein Blut
 - Nur Fleisch von Säugetieren, die gespaltene Hufe haben und Wiederkäuer sind (keine Kaninchen)
 - Geflügel, wenn keine Raubvögel und domestiziert (kein Strauß)
 - Wassertiere mit Schuppen und Flossen (kein Aal, Wels, Muscheln, Krebse, ...)
 - Honig
 - Schächtung wichtig
 - Eier auf Blutspuren untersuchen

Judentum

- Trennung in milchig und fleischig
 - Nicht gemeinsam verzehren
 - Keine gemeinsame Zubereitung
 - Anderes Geschirr
 - Käse nur mit bakteriellem Lab
- „neutrale“ Lebensmittel (parve):
 - Weder milchig noch fleischig
 - Fisch
 - Getreide
 - Hülsenfrüchte
 - Obst, Gemüse
 - Nüsse

Judentum

- Weiterhin:
 - Nur koscherer Wein (Vorsicht bei Weinessig!)
 - Gesonderte Regeln zum Pessachfest (keine gesäuerten Lebensmittel etc.)
 - Herstellung und Zubereitung eig. nur von Juden
 - Küchen müssen vorher rituell gereinigt werden etc.
- Aber auch hier gilt: jeder handhabt es unterschiedlich
- „Kosher-Style“

Buddhismus & Hinduismus

- Sehr verschieden praktiziert, es gibt nicht „die“ Ernährung
- Oftmals vegetarische Lebensweise
- Oft Verzicht auf berauschende Lebensmittel (Bier, Wein)
- Oft Verzicht auf Zwiebelgewächse (Zwiebeln, Lauch, Knoblauch)
- Oft Verzicht auf Pilze

Übung – was ist drin?



Toskana-Brötchen TK
Weizenkleingebäck mit
Pizzamischung und
Kräutern





Produktspezifikation

Artikelbezeichnung : Toskana – Brötchen, 70 gr

Verkehrsbezeichnung : Weizenkleingebäck mit Pizzamischung u. Kräutern

Artikelnummer : 1134

Zutaten : WEIZENMEHL, Wasser, Sonnenblumenkerne (11%), Pizza-Mischung (WEIZENMEHL, getrockneter Paprika, getrocknete Zwiebeln, getrockneter Sauerteig (WEIZENMEHL, Anstellgut), Salz, Tomatenpulver, Traubenzucker, Kräuter, pflanzliches Fett, gehärtet, WEIZENMALZMEHL, Gewürz), Hefe, Röstzwiebeln (3%) (Zwiebeln, Pflanzenöl, WEIZENMEHL, Salz), Schinkenwürfel (3%) (Schweinefleisch, Nitritpökelsalz [Salz, Konservierungsstoff E 250], Zucker, Dextrose, Antioxidationsmittel E 301, Gewürzaroma, Rauch), GOUDA (1%) (Past.MILCH, Salz, Starterkulturen, Mikrobielles Labferment, Farbstoff [E 160a, E 160b], Konservierungsstoff E 251, Kartoffelstärke) Backmittel 1 (WEIZENMEHL, WEIZENMALZMEHL, Traubenzucker, Verdickungsmittel E 412, Säureregulator E 341, MALZEXTRAKT ([Gerste]), Salz, Backmittel 2 (Weizenkleber, WEIZENQUELLMEHL, Traubenzucker, pflanzliches Öl), Kräuter (Rosmarin, Majoran, Oregano, Basilikum, Petersilie, Lavendel)

Produktdaten

Toskana-Brötchen TK



Produktspezifikation

Artikelbezeichnung : Toskana – Brötchen, 70 gr

Verkehrsbezeichnung : Weizenkleingebäck mit Pizzamischung u. Kräutern

Artikelnummer : 1134

Zutaten: WEIZENMEHL, Wasser, Sonnenblumenkerne (11%), Pizza-Mischung (WEIZENMEHL, getrockneter Paprika, getrocknete Zwiebeln, getrockneter Sauerteig, WEIZENMEHL, Anstellgut), Salz, Tomatenpulver, Traubenzucker, Kräuter, pflanzliches Fett, gehärtet, WEIZENMALZMEHL, Gewürz), Hefe, Röstzwiebeln (3%) (Zwiebeln, Pflanzenöl, WEIZENMEHL, Salz), Schinkenwürfel (3%) (Schweinefleisch, Nitritpökelsalz [Salz, Konservierungsstoff E 250], Zucker, Dextrose, Antioxidationsmittel E 301, Gewürzaroma, Rauch), GOUDA (1%) (Past. MILCH, Salz, Starterkulturen, Mikrobielles Labferment, Farbstoff [E 160a, E 160b], Konservierungsstoff E 251, Kartoffelstärke) Backmittel 1 (WEIZENMEHL, WEIZENMALZMEHL, Traubenzucker, Verdickungsmittel E 412, Säureregulator E 341, MALZEXTRAKT ([Gerste]), Salz, Backmittel 2 (Weizenkleber, WEIZENQUELLMEHL, Traubenzucker, pflanzliches Öl), Kräuter (Rosmarin, Majoran, Oregano, Basilikum, Petersilie, Lavendel)

Produktdaten

Toskana-Brötchen TK

Übung – was ist drin?

Produkt-Spezifikation

Erstellungsdatum: 14.08.2014

Version: 16

Entwickelt ab der Kennzeichnung

Mit MHD: 14.02.2016



Vegeta

Artikel-Nr:	313137
Artikelbezeichnung:	Grünkern-Käse-Knuspermedaillon, ca. 75 g
(Verkehrsbezeichnung im Sinne der LMIV):	paniert, roh, tiefgefroren
Physikalischer Zustand:	roh
Artikelkurzbeschreibung:	Krosser Bratling aus Grünkern und würzigem Emmentaler - mit Sojasauce verfeinert.

Zutaten:	Gekochter GRÜNKERN 72 % (GRÜNKERNSCHROT, Zwiebeln, Würzmischung (jodiertes Speisesalz, Gewürze (enthalten SELLERIE), Zitrone, Zwiebeln, Zucker), SOJASAUCE (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Speisesalz), BUTTER), Panade (WEIZENVOLLKORNMEHL, Wasser, Speisesalz, Hefe), SESAM), EMMENTALERKÄSE 8 %, HÜHNEREI-EIWEISSPULVER
-----------------	---

Grünkern-Käse-
Knusper-
medaillon



Übung – was ist drin?

Produkt-Spezifikation

Herstellungsdatum: 14.08.2014

Version: 16

Entwickelt ab der Kennzeichnung

MHD: 14.02.2016



Vegeta

Grünkern-Käse-
Knusper-
medaillon

Artikel-Nr: 313137
Artikelbezeichnung: Grünkern-Käse-Knuspermedaillon, ca. 75 g
(Verkehrsbezeichnung im Sinne der LMIV): paniert, roh, tiefgefroren
Physikalischer Zustand: roh
Artikelkurzbeschreibung: Krosser Bratling aus Grünkern und würzigem Emmentaler - mit Sojasauce verfeinert.

Zutaten: Gekochter GRÜNKERN 72 % (GRÜNKERNSCHROTT, Zwiebeln, Würzmischung (jodiertes Speisesalz, Gewürze (enthaltend SELLERIE), Zitrone, Zwiebeln, Zucker), SOJASAUCE (Wasser, SOJABOHNEN, WEIZEN, Speisesalz), BUTTER), Panade (WEIZENVOLLKORNMEHL, Wasser, Speisesalz, Hefe), SESAM), EMMENTALERKÄSE 8 %, EIHNEREI-EIWEISSPULVER

Wie kann man das vereinbaren?

- Haben Sie eine erste Idee, wie man das alles ***unter einen Hut*** bringt?





Umsetzung der Vielfalt

Hauptspeise

Kommunikation

- Gespräch mit Eltern, Schülern, Lehrern, Caterer suchen
- Lange vorab planen
 - mind. 1 Schulhalbjahr
- Im Unterricht thematisieren
 - Projektwoche, fächerübergreifender Unterricht, in Hauswirtschaft, Biologie, Religion&Ethik, aber auch Geographie, Deutsch etc.
- **Planen und kommunizieren Sie, was Sie leisten können und was nicht!**



Bedarf klären

- Tatsächlichen Bedarf erheben!
- Ist das überhaupt relevant für meine Kita/Schule/Küche?
- Wie wird es tatsächlich gelebt?
- **Angemessen** bleiben, Aufwand/Nutzen abwägen

Ziel festlegen & Verantwortlichkeiten

- Mensaausschuss o.ä.?
- Klären: Wo wollen wir hin? Wie erreichen wir das?
- Wer hat Verantwortung?
- Umsetzung durch externe Hilfen möglich



Wer hat den „Hut auf“ ?

Ansprüche zusammenfassen

- Vegetarische Menülinie mit Milchprodukten und/oder Ei als Grundlage?
 - Sollte als Alternative ohnehin angeboten werden
 - Lässt sich so abwandeln, dass auch anderen Religionen/Ansprüchen gerecht
- Koscher/halal/Allergenarm/vegetarisch
 - lässt sich oft gut kombinieren
 - Bsp. Vegetarischer Linseneintopf mit Kartoffeln, Möhren, Essig

Augenmerk auf kritische Zutaten

- Alkohol in Fertigprodukten, Reinigungsmitteln, Soßen
- Milchbestandteile, Schalenfrüchte, Ei, glutenhaltige Getreide in Panaden
- Zwiebelgewächse/Knoblauch in Gewürzmischungen (!)
- Fettsäuren in Fertigprodukten wie Brötchen
- Schweineschmalz in Kuchen, Backwaren und Torten

Augenmerk auf kritische Zutaten

- Gelatine in Joghurt und Quark
- Weinessig in Gerichten (besser: Apfelessig, Balsamico, ...)
- „versteckte“ Allergene in Fertigprodukten
- „versteckte“ Allergene in Fertigsoßen oder Sojasoße (Weizen, Soja,...)
- Auf Fleischsorten achten

Speisen überschaubar gestalten

- Nicht zu viele Zutaten für ein Gericht
- Möglichst wenig komplexe Convenience-Produkte
 - besser Hühnerfilet als Hähnchen in Knusperpanade
 - Besser Mehlschwitze- oder Joghurtsoße statt Pulvermix
- Möglichst wenig Gewürzmischungen
 - wg. Zwiebeln & Knoblauch
 - Vorsicht bei „Gewürz“ in Zutatenliste! (2%-Regel)
- statt „Gemüsepfanne“ mit vielen Zutaten besser z.B. „Brokkoli-Zucchini-Pfanne“

Richtig kennzeichnen

- Allergenkennzeichnung ist Pflicht
- Besser NICHT „für Juden geeignet“ o.ä.
 - Positivkennzeichnung („enthält Hühnerfleisch, ...“)
 - Sonst einerseits Ausgrenzung, andererseits zu hohe Erwartungen (?)
- Kennzeichnen sie vegetarische oder fleischfreie Speisen ODER kennzeichnen Sie kritische Stoffe
 - z.B. Gelatine, Schweineschmalz, Farbstoff E120 (Läuse), tierisches Lab
 - Auf jeden Fall: definieren, was heißt für Sie vegetarisch/rein pflanzlich etc?

Richtig kennzeichnen

- Kennzeichnung der Fleischarten empfohlen (sh. auch DGE-Qualitätsstandard)
- Kritische Zutaten wie Zwiebeln/Knoblauch/Pilze ggf. extra benennen
 - z.B. „Brokkoli-Champignon-Pfanne“ statt „Gemüsepfanne“
 - „Rindfleischburger mit Röstzwiebeln“ statt „Burger“
- Kennzeichnen oder benennen Sie Alkohol (in Kita und Schulverpflegung ohnehin nicht angemessen)
 - z.B. „Coque au Vin – Hühnerschenkel in Rotweinsauce“, „Gulasch in Biersauce“

Komponentenwahl ermöglichen

- Kennzeichnung/Benennung kritischer Zutaten an jeder Komponente
- Ausgabe oder Selbstentnahme einzelner Komponenten
- Ersatz? (z.B. anderes Dessert)
 - Wenn Möglichkeit besteht

Alternative Lebensmittel?

- Rinder- statt Schweinehackfleisch, Geflügelwiener
- Bei hohem Bedarf einzelne Komponenten halal- oder kosher-zertifiziert nachkaufen?
- Gemüsebrühe/Soßen ohne Zwiebeln (Vorsicht bei „Gewürz“ in Zutatenliste)
- Fertigprodukte mit wenigen Allergenen/kritischen Zutaten?
- Usw...

... und schmecken muss es auch noch!



Checkliste

- Kommunikation
- Bedarf klären
- Ziele & Verantwortlichkeiten festlegen
- Ansprüche zusammenfassen
- Kritische Zutaten im Blick behalten
- Speiseplan überschaubar
- Richtig kennzeichnen
- Komponentenwahl ermöglichen
- Alternative Lebensmittel



...und am allerwichtigsten:

- Bleiben Sie angemessen!
- Sie müssen nicht immer alles leisten
 - aber klar kommunizieren!
- Nicht andere Interessen benachteiligen
 - komplettes Schweinefleischverbot wäre z.B. kritisch!



Praxis-Tipps, Beispiele und weitere Informationen

Dessert

Beispiel-Speiseplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Suppe	sächs. Kartoffelsuppe mit Möhren und Geflügelwürstchen, 1 Scheibe Vollkornbrot	Nudeln mit Tomatensoße und Ratatouille-Gemüse (Zucchini, Aubergine, Tomate), n.B.Gouda	Eier mit Senfsoße, dazu Gurkensakat und Kartoffeln	Schweine- geschnitztes griechische Art mit Paprika und Reis, dazu n.B. Zaziki und Röstzwiebeln	Seelachs- Fischstäbchen mit Kartoffelpüree, Dillsoße und Erbsen
Beilage	Knabberrohkost (Möhren- und Gurkensticks)	Joghurt mit Honig und (n. B.) Walnüssen	Grießdessert mit Apfelmus	Orangen-Möhren- Salat mit Öl-Essig (Apfel)-Dressing	Schokoquark mit Banane
Wahlgericht	Geflügelfleisch	glutenhaltiges Getreide, n.B. Milch, n.B. Walnüsse	Ei, Milch, Senf, Gluten	Schweinefleisch, evtl. milchig-fleischig gemischt, n.B. Röstzwiebeln	Fisch, Milch, Gluten



DE-ÖKO-021

Speiseplan für die Woche vom 02.01.2017 – 06.01.2017

Montag	Menü 1	Kartoffeleintopf ^{8, i} (Gemüsebouillon mit Kartoffelstückchen, Möhren- und Selleriewürfeln, Porree und Petersilie) mit Wiener Wurst ^{2,3 [5]} und ½ Scheibe Mischbrot ^a , dazu Pudding ^{16, 8, h} Kcal 382 Ew 16g F 12g KH 52g	
	Menü 2 vegetarisch	Ratatouille ^{a, 8, i} (Tomate, Zucchini, Auberginen, Zwiebel, Paprika) mit BIO-Reis, dazu Pudding ^{16, 8, h} Kcal 362 Ew 14g F 22g KH 26g	★
Dienstag	Menü 1	„Bärenstark“ Bratwurst ^{2,3(5), a, 8, i, j} mit Soße ^{a, 8, i} , Sauerkraut und Kartoffelpüree ^{16, 8} , dazu Obst Kcal 374 Ew 14g F 21g KH 31g	★
	Menü 2 vegetarisch	Kräuterquark ^{16, 8} mit Salzkartoffeln, dazu Kompott Kcal 303 Ew 17g F 6g KH 44g	
Mittwoch	Menü 1	Königsberger Klopse ^{21(5), a, c, 8, i, j} mit Petersiliensoße ^{16, a, 8, i} und Salzkartoffeln, dazu Möhren-Rohkost Kcal 306 Ew 20g F 13g KH 26g	
	Menü 2 vegetarisch	„Schelm“ Vollkornnudeln ^a mit fruchtiger Tomatensoße ^{16, a, 8, i} und Möhren-Rohkost Kcal 293 Ew 11g F 5g KH 50g	★
Donnerstag	Menü 1	„Put Put“ Putensteak mit Gemüse-Kräutersoße ^{16, a, 8, i} (mit Möhre, Sellerie und Lauch) und BIO-Reis, dazu Obst Kcal 384 Ew 32g F 10g KH 42g	★
	Menü 2 vegetarisch	Vorsuppe ^{a, c, 8, i} Hefeklöße ^{a, c, 8} mit heißen Birnen ^{16, a, 8} Kcal 372 Ew 13g F 10g KH 59g	
Freitag	Menü 1	„Kleine Meerjungfrau“ Marinierter Hering ^{16, MSC, c, d, 8} mit Kartoffeln, dazu Krautsalat Kcal 331 Ew 19g F 10g KH 37g	★
	Menü 2 vegetarisch	Gekochtes Ei ^c in Senfsoße ^{a, 8, i, j} mit Salzkartoffeln, dazu Krautsalat Kcal 349 Ew 13g F 16g KH 35g	

* Die ausgelobten BIO-Produkte sind durch Grünstempel BIO-zertifiziert *

Kennzeichnung Zusatzstoffe: 1 – Farbstoff, 2 – Konservierungsstoff, 3 – Antioxidationsmittel, 4 – Geschmacksverstärker, 5 – geschwefelt, 6 – geschwärzt, 7 – gewachst, 8 – Phosphat, 9, 10 – Süßungsmittel, 11 – Zucker und Süßungsmittel, 12 – enthält eine Phenylalaninquelle, 13 – wirkt abführend, 14 – koffeinhaltig, 15 – chininhaltig, 16 – mit Milcheiweiß, 17 – mit Eiklar, 18 – mit Soja, 19 – Alkohol, 20 – gentechnisch verändertes Lebensmittel, 21 – hergestellt aus zerkleinertem Fleisch, 22 – Formfleisch
Kennzeichnung Allergene: a – glutenhaltiges Getreide, b – Krebstiere, c – Eier, d – Fische, e – Erdnüsse, f – Sojabohnen, g – Milch [inkl. Lactose], h – Schalenfrüchte, i – Sellerie, j – Senf, k – Sesamsamen, l – Schwefeldioxid und Sulfide, m – Lupine, n – Weichtiere

Informationsmaterialien

Von „In Form“:

- Schule + Essen = Note 1 <http://www.schuleplusessen.de/>
- FitKid <http://www.fitkid-aktion.de/>
- Inklusion durch Schulverpflegung:
<https://www.in-form.de/wissen/multikulti-in-der-schulverpflegung/>

Informationsmaterialien

https://www.in-form.de/wissen/multikulti-in-der-schulverpflegung/

Suchen



ENTDECKEN

WISSEN

NETZWERK

MATERIALIEN

REZEPTE

IN FORM



WISSEN

Multikulti in der Schulverpflegung

**Religiöse Speisevorschriften in der Gemeinschaftsverpflegung:
Wie lassen sich die Anforderungen an Schulen sinnvoll umsetzen?**

Zum Thema **GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG** Für die Zielgruppe **KINDER UND JUGENDLICHE**



https://www.in-form.de/wissen/multikulti-in-der-schulverpflegung/

Informationsmaterialien

werden. Es liegt in der Sorgfaltspflicht des Anbieters unbeabsichtigte Gefahren minimal zu halten.
Beispiele: Mehlstaub aus der Luft, Reste von Fisch oder Eiern, die trotz intensiver Reinigung von Messern, Schneidbrettern oder Gargeräten, auf andere Lebensmittel übertragen werden können.

WIE ist zu informieren?

Informationen über Allergene können schriftlich oder mündlich erfolgen.

Schriftliche Informationen sind möglich:

- auf Speise- oder Getränkekarten, in Preisverzeichnissen,
- in einer gesonderten Allergen-Speisekarte,
- auf einem Schild am Lebensmittel oder in seiner Nähe,
- durch einen Aushang in der Verkaufsstätte,
- durch vom Anbieter zur Verfügung gestellte elektronische Medien, die unmittelbar und leicht zugänglich sind.

Die Angaben müssen gut sichtbar, deutlich und gut lesbar sein.

Für mündliche Informationen gelten folgende Bedingungen:

- vor dem Kauf bzw. der Essensausgabe muss gut sichtbar der Hinweis erfolgen, dass mündlich informiert wird und die schriftliche Dokumentation zu den Allergenen auf Anfrage zugänglich ist,
- eine hinreichend unterrichtete Ausgabe- oder Küchenkraft muss während der gesamten Öffnungszeit zur Verfügung stehen,
- eine schriftliche Dokumentation für die Tischgäste und Sorgeberechtigten sowie die Lebensmittelkontrolle muss leicht zugänglich sein (z.B. Kladder...

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Informationen zu Allergenen und deren Kennzeichnung finden Sie unter:

- www.bmel.de/allergenkennzeichnung
- www.schuleplusessen.de/wissenswertes/rund-um-allergene.html
- www.daab.de/ernaehrung, Suchbegriff „Allergene“
- www.lebensmittelklarheit.de, Suchbegriff „Allergene“

Haben Sie Fragen? Sprechen Sie uns an!

IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung

Telefon 0228 3776-873

Telefax 0228 3776-78-873

E-Mail info@schuleplusessen.de

Internet www.schuleplusessen.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)

Referat Gemeinschaftsverpflegung und

Qualitätssicherung

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

www.dge.de

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.

Das kleine 1x1 der Allergenkennzeichnung für die Schulverpflegung



www.in-form.de

Flyer zur Allergenkennzeichnung von „Schule+Essen = Note 1“

Informationsmaterialien



„Tischlein deck dich“

Nährstoffoptimierte Aktionswoche Thema Märchen

7-Sorgen-Bratlinge mit Waldkräutersoße und Rapunzelsalat
Hirsebratlinge mit Kräuter-Joghurtsoße, dazu Feldsalat mit Mangodressing
Schneewittchencreme
Quarkspeise mit Pumpernickel, Schokoraspeln und Kirschen

Frau Holle-Nudeln
Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan
Rechmarie-Goldmariepudding
Schoko-Vanillepudding

Der dicke fette Pfannkuchen, dazu Hänsel-und-Gretel-Salat
Apfelpfannkuchen mit Zimtzucker
Kopfsalat mit Gurken, Tomaten und Vollkorn-Croutons

Aktionswoche
Märchen „Tischlein
deck‘ dich“ von Fit
Kid

Informationsmaterialien



Frau Holle-Nudeln, Pechmarie-Goldmariepudding Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan; Schoko-Vanillepudding (Tag 2)

Zutaten für 10 Kinder (4 bis 6 Jahre):

Nudeln mit Spinatsoße und Parmesan

0,7 kg Teigwaren
1 kg Blattspinat frisch oder TK
20 ml Rapsöl
0,5 l Milch 1,5 % Fett
Jodsalz, Pfeffer
0,1 kg Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.



Pechmarie-Goldmariepudding



0,8 l Milch 1,5 % Fett
30 g Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
30 g Kochpuddingpulver mit Schokoladengeschmack
60 g Zucker

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Für die Spinatsoße Blattspinat in Öl dünsten. Mit Milch aufgießen, die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. pürieren.

Aktionswoche
Märchen „Tischlein
deck‘ dich“ von Fit
Kid

Informationsmaterialien

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



FIT KID Frühstückspan



MO Bleichgesicht

1 Scheibe Vollkornbrot
Friskäse
Gemüse



DI Winnis Wurstbrot

1 Scheibe Vollkornbrot
1 Tl. Kalbsleberwurst
1 Blatt Salat
1 Hand voll Trauben



MI Himbeermilchblubber

200 ml Milch
100 g Himbeeren
1 Tl. Agavendicksaft oder Honig
Zitronenmelisse



DO Tomarella

1 Baguettebrötchen (möglichst Vollkorn)
1 Tl. Butter oder Margarine
Mozarella
Tomate
Basilikum



FR

Räubersnack



SA

Obst am Stiel



SO

Zahme Schlange



Fit Kid
Frühstücksplan

Informationsmaterialien



Rezeptreihe

"Kita International"

Vegetarische Gerichte und Rezepte mit fettreichem Seefisch



Fit Kid Broschüre
rezeptreihe
Kita International

Informationsmaterialien

Weißer Bohneneintopf mit Reis, Fladenbrot und geriebenem Käse

Zutaten für 10 Portionen:

Zutaten	für 1-3-Jährige	für 4-6-Jährige
Eintopf:		
weiße Bohnen, getrocknet (alternativ 625 g weiße Bohnen aus der Konserve)	250 g	320 g
Tomaten, frisch	300 g	400 g
Zwiebeln, frisch	50 g	60 g
Knoblauch, frisch	2 g (= 1 Zehe)	2 g (= 1 Zehe)
Paprikaschoten, rot, frisch oder TK	300 g	400 g
Rapsöl	20 ml	25 ml
Passierte Tomaten (Konserve)	300 g	400 g
Ayvar (Paprikapaste)	20 g	25 g
Wasser		
Jodsalz, Pfeffer		
Zucker	2 g	3 g
Beilagen		
Reis, parboiled	250 g	320 g
Fladenbrot	200 g	250 g
Gouda, 45 % Fett i. Tr., gerieben	100 g	120 g

Zubereitung:

1. Die Bohnen am Vorabend einweichen, so dass sie etwa zwei Finger breit mit Wasser bedeckt sind.
2. Am nächsten Tag die Bohnen in frischem Wasser bissfest garen (ca. 1 Stunde).
3. Zwischenzeitlich Tomaten häuten, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika putzen und in feine Würfel schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika- und Tomatenwürfel zugeben, mitdünsten.
5. Passierte Tomaten und Ayvar zugeben, unterrühren, dann Bohnen dazugeben. Mit Wasser aufgießen, so dass der Eintopf knapp bedeckt ist.



Fit Kid Broschüre
rezeptreihe
Kita International

Informationsmaterialien

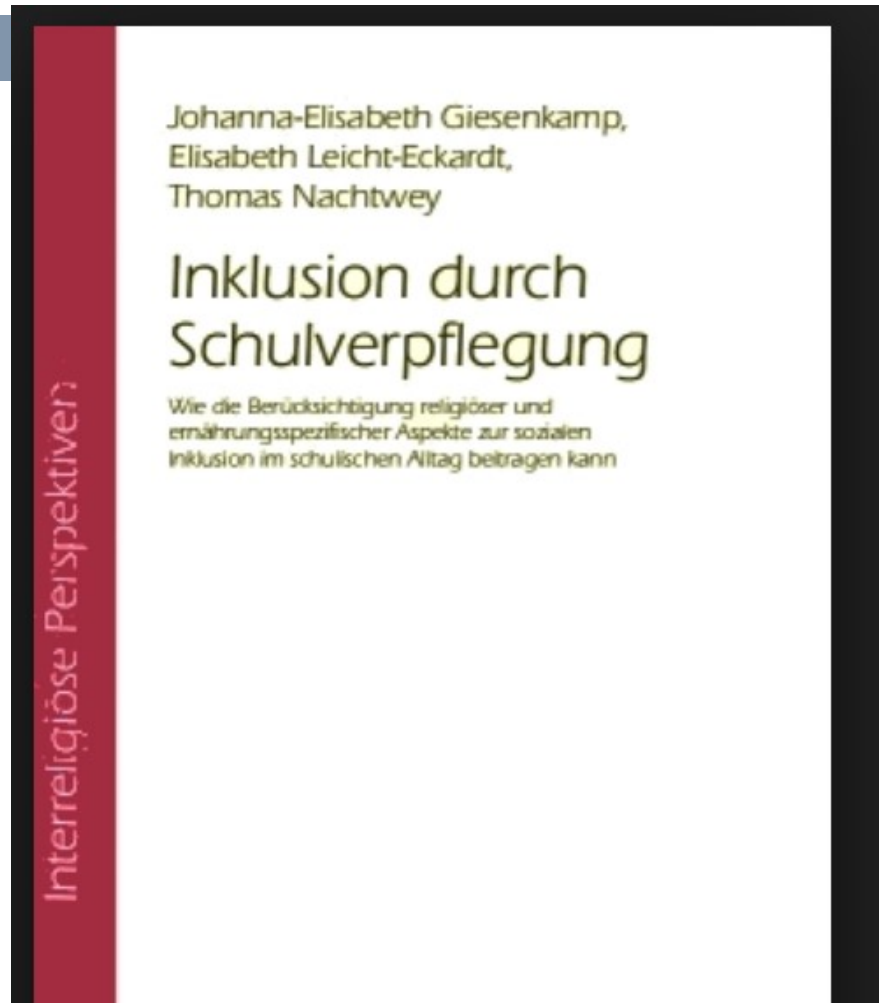


INTERKULTURELLER Kalender

2018

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Mo <small>01 Neujahr</small>	1 Do	1 Do <small>Purim</small>	1 So <small>Ostermontag</small>	1 Di <small>Tag der Arbeit</small>	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Sa	1 Mo <small>Shivini Akseri 40</small>	1 Do <small>Allerheiligen</small>	1 Sa
2 Di	2 Fr <small>Marli Lichness</small>	2 Fr <small>Heti Chkerli Ditchon/Magha Puja</small>	2 Mo <small>14 Ostermontag</small>	2 Mi	2 Sa	2 Mo <small>27</small>	2 Do	2 So	2 Di <small>Stecker-Ters</small>	2 Fr <small>Adventssonntag</small>	2 So <small>1. Advent</small>
3 Mi	3 Sa	3 Sa	3 Di	3 Do <small>Lagho Omer</small>	3 So	3 Di	3 Fr	3 Mo <small>36 Januszko</small>	3 Mi <small>Tag der Dr. Einkehr</small>	3 Sa	3 Mo <small>40 Chonikka Beglen</small>
4 Do	4 So	4 So	4 Mi	4 Fr	4 Mo <small>23</small>	4 Mi	4 Sa	4 Di	4 Do	4 So	4 Di
5 Fr <small>Pariskh Guru Gebirid Singh</small>	5 Mo <small>06</small>	5 Mo <small>10</small>	5 Do	5 Sa <small>Hidraizet (Alevitisch)</small>	5 Di	5 Do	5 So	5 Mi	5 Fr	5 Mo <small>45</small>	5 Mi
6 Sa <small>Hellige 3 Kitage</small>	6 Di <small>Heti-Farim (Alevitisch)</small>	6 Di	6 Fr <small>Pessach Ende</small>	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo <small>32</small>	6 Do	6 Sa <small>Cajna Cimaya Stadt Beglen</small>	6 Di	6 Do <small>Milston</small>
7 So <small>Wolfsachon anbeden</small>	7 Mi	7 Mi	7 Sa	7 Mo <small>19</small>	7 Do	7 Sa	7 Di	7 Fr	7 So <small>Ereweadefhor</small>	7 Mi <small>Dhrali Bandi Chher Dhrax</small>	7 Fr
8 Mo <small>02</small>	8 Do	8 Do	8 So <small>Ostern anbeden Hanamarsen</small>	8 Di	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do <small>Thanksgiving</small>	8 Sa <small>Bedli</small>
9 Di	9 Fr	9 Fr	9 Mo <small>15</small>	9 Mi	9 Sa	9 Mo <small>28</small>	9 Do	9 So	9 Di	9 Fr	9 So <small>2. Advent</small>
10 Mi	10 Sa	10 Sa	10 Di	10 Do <small>Christi Himmelfahrt</small>	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo <small>27 Besh Hazkhu</small>	10 Mi	10 Sa	10 Mo <small>50 Chonikka Ende</small>
11 Do	11 So	11 So	11 Mi	11 Fr <small>14 Lalaral-Qade</small>	11 Mo <small>24</small>	11 Mi	11 Sa	11 Di <small>1. Muharram</small>	11 Do	11 So <small>Martinezog</small>	11 Di
12 Fr	12 Mo <small>07</small>	12 Mo <small>11</small>	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo <small>46</small>	12 Mi
13 Sa	13 Di	13 Di	13 Fr <small>Lalaral-Ming Sangkran</small>	13 So <small>Muzerog</small>	13 Mi	13 Fr <small>0-ben</small>	13 Mo <small>33</small>	13 Do <small>Gawoko Charsen</small>	13 Sa <small>Cajna Cimaya Stadt Ende</small>	13 Di	13 Do
14 So <small>Makara Sankranti/Pongal</small>	14 Mi <small>Maha Shivaratri</small>	14 Mi	14 Sa	14 Mo <small>20</small>	14 Do <small>Ramadan Ende</small>	14 Sa	14 Di	14 Fr <small>Krossenbikung</small>	14 So	14 Mi	14 Fr
15 Mo <small>05</small>	15 Do <small>Parivranza</small>	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr <small>16 al-Fitr</small>	15 So	15 Mi <small>Merti Himmelfahrt</small>	15 Sa	15 Mo <small>42</small>	15 Do	15 Sa
16 Di	16 Fr <small>Lazar</small>	16 Fr	16 Mo <small>16</small>	16 Mi <small>Ramadan Beginn</small>	16 Sa	16 Mo <small>29</small>	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So <small>3. Advent</small>
17 Mi	17 Sa	17 Sa <small>Salter Patrick's Day</small>	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo <small>38</small>	17 Mi	17 Sa	17 Mo <small>51</small>
18 Do	18 So	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo <small>25</small>	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So <small>Volksfestzug</small>	18 Di
19 Fr <small>Theophani anbeden</small>	19 Mo <small>08</small>	19 Mo <small>12</small>	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So <small>Cajna Cimaya Jekhid</small>	19 Mi <small>Yem Kipper</small>	19 Fr	19 Mo <small>47</small>	19 Mi
20 Sa	20 Di	20 Di <small>Neuzit/Neuzen</small>	20 Fr	20 So <small>Pilgersonnag Skaruse</small>	20 Mi	20 Fr	20 Mo <small>34</small>	20 Do <small>Achra</small>	20 Sa	20 Di	20 Do
21 So	21 Mi	21 Mi	21 Sa	21 Mo <small>21 Pilgersonnag</small>	21 Do	21 Sa	21 Di <small>16 al-Adha</small>	21 Fr	21 So	21 Mi <small>Bed- und Berug</small>	21 Fr <small>Cajna Efi</small>
22 Mo <small>Vasava Panchovi Saravai Paja</small>	22 Do	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So <small>Ticha beaw</small>	22 Mi	22 Sa	22 Mo <small>45</small>	22 Do	22 Sa
23 Di <small>04</small>	23 Fr	23 Fr	23 Mo <small>17</small>	23 Mi	23 Sa	23 Mo <small>30</small>	23 Do	23 So <small>Ashura (Alevitisch)</small>	23 Di	23 Fr <small>Pariskh Guru Nanak</small>	23 So <small>4. Advent</small>

Informationsmaterialien



Buch „Inklusion durch
Schulverpflegung“

Informationsmaterialien

Inklusiver Speiseplan (geeignet für Christen, Muslime, Juden, Buddhisten, Hinduisten und Vegetarier)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptspeise	Chili con Carne (Hackfleischgericht vom Rind mit Bohnen, Tomaten, Mais und Paprika) mit Vollkornbrötchen	Vollkornpizza mit Thunfisch und Zwiebeln	Vollkornspaghetti mit bunter Gemüsesoße (Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais) und Parmesan	Bunter Hähnchenspieß (mit Paprika, Möhren)	Fischstäbchen*
Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	(entfällt)	Gemüsesoto (Reis, Tomate, Erbsen, Mais, Parmesan)	Kartoffelsalat (Kartoffeln, Essig-Öl-Dressing, Frühlingszwiebeln, Salatgurke), Blattspinat
Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz)	Käse C, I, Km	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Birne mit Schokoladenpudding C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz), Hf, Bf	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten C, I, Km, Kf
Hauptspeise	Hirsealbacken (vegetarische Frikadelle auf Hirse-Basis, enthält Käse) mit Karotten-Sahne-Soße	Bandnudeln mit gebratenen Auberginen und Zitronensoße	vegetarischer Burger (Vollkorn-Brötchen, Grüntee-Tofu-Bratling, Remoulade, Tomate, geröstete Zwiebeln, Salat)	Kartoffel-Rösti mit Apfelmus	Hirseauflauf mit Äpfeln (mit Milch)
Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	Kartoffelspalten mit Kräuterquark, Gemüsespieß (Tomate, Blumenkohl, Champignon, Möhre)	Brokkoliremesuppe (aus frischem Brokkoli, sonst Gemüse dazu reichen)	Eisbergsalat mit Thousand-Island-Dressing
Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Käse C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping C, I, Km, V	Birne mit Schokoladenpudding C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
Hauptspeise	Tomaten-Gnocchi-Platte	Hähnerrisotto (koscher) mit Erbsen und Vollkornreis	Köfte (pikant gewürzte Hackbällchen) mit Joghurt-Soße	Gemüselasagne (mit Mangold, Tomaten)	Herings-Burger* (Vollkornbrötchen, Hering, grüner Salat, Salatgurke, Remouladesoße)
Beilage	Eisbergsalat mit Radieschen und French Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	Gemüse-Reis (mit Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	Kartoffel-Ecken mit Kräuterquark, Gemüsesalat (gedämpfter Brokkoli und Blumenkohl mit Zitronen-Dressing)
Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilch (wenn in Küche nicht möglich: Obst) C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Sojajoghurt mit gewürfelter Gurke und Honigmelone C, Hf, Bf, Kf, teils auch I	Apfel oder Birne zur Wahl C, I (bei geeignetem Fleisch), ggf. Bf, Hf (je nach Würzung)	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen) C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Schokoladenjoghurt C, I, Km, Hf, Bf
Hauptspeise	vegetarischer Nudelauflauf (mit Vollkornnudeln, Brokkoli, Möhren, Lauchsoße)	Kartoffel-Blumenkohl-Curry	Vollkornnudeln mit Pesto, Rucola, Tomaten und Parmesan	Käsespätzle (enthaltend Zwiebeln)	Gemüse-Tofu-Bratling (gebratener vegetarischer Koftl aus Tofu, Karotten, Knoblauchsellerie, Zucchini)
Beilage	Blattsalat mit Gurkenscheiben und Joghurt-Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	(entfällt)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	grüne Bohnen mit Käsesoße
Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilch (wenn in Küche nicht möglich: Obst) C, I, Km, V	Sojajoghurt mit gewürfelter Gurke und Honigmelone C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Apfel oder Birne zur Wahl C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen) C, I, Km, V	Schokoladenjoghurt C, I, Km, Hv, Bv, V
Hauptspeise	Jägerschnitzel (unpaniert) mit Kartoffeln	Piz-Platte (mit saurer Sahne)	Rindergulasch mit Gemüse und Kartoffeln	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	Beelachs* mit heller Soße und Zucchini-Streifen
Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Vollkornreis	(entfällt)	Vollkornbrötchen	Parboiled-Wildreis-Mischung, roter Linsensalat (mit Feta und Paprikawürfeln)
Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße C	Apfel-Muffin (Vollkorn) C, I, Km, V, (je nach Akzeptanz von Pizzen auch Hv, Hf, Bv, Bf)	Heidebeer-Joghurt C, I (wenn Halal-Fleisch)	Quarkspeise mit Pflaumen C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen) C, I, Km, Hf, Bf
Hauptspeise	Gemüse-Pizza (mit Brokkoli, Paprika, Tomaten, Mais, Zucchini überbacken mit Pizza-Käse)	Couscous-Gemüse-Platte (mit Möhren, Paprika, Erbsen und Brokkoli)	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzola-Soße (ohne Zwiebeln)	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	gebackener Camembert mit Preiselbeer-Dip
Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Eisbergsalat mit Orangenschnitzeln und Joghurt-Dressing	Blattsalat mit Cocktailsauce	Vollkornbrötchen	Nudelsalat (Vollkornnudeln, Tomaten, Erbsen, Mais, Vinaigrette)
Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Apfel-Muffin (Vollkorn) C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Heidebeer-Joghurt C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Quarkspeise mit Pflaumen C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen) C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
Hauptspeise	Flammkuchen (Vollkorn, mit Speck und Zwiebeln)	Milchreis mit frischen Früchten der Saison	Eier in Senfsauce	*Königsberger Kloppe* (Hackfleischkütle [Rind, Schwein] in heller Soße mit Kapern); Kartoffeln	Tilapia-Auflauf* (Fisch mit Vollkornreis, in heller Soße mit Käse überbacken)
Beilage	Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Vinaigrette	Tomatensuppe (aus frischen Tomaten, mit Sahne und Kräutern)	Reismischung (Parboiled und Wildreis-Mischung) mit Erbsen	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelsüssig-Rapsöl-Dressing	Brokkoli mit Mandelbällchen
Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat C	(entfällt) C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Obstsalat mit Schokoraspein C, I, Km, (je nach Rezeptur auch Kf, V, wenn Eier verzehrt werden ggf. auch Hv, Hf, Bv, Bf)	Grießdessert mit Haselnüssen C	Äpfel C, I, Km, Hf, Bf
Hauptspeise	Kartoffel-Brokkoli-Mandel-Gratin	Kichererbsen-Bällchen (Falafel), Joghurtsoße	gratinierter Blumenkohl mit Vollkornreis	Spinat-Käse-Ravioli in heller Soße	Ratatouille (geschmortes Gemüsegericht mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika)
Beilage	Feldsalat mit Orangenschnitzeln und Vinaigrette	Tomatensuppe, Gemüserais (mit Erbsen, Tomaten, Zwiebeln)	Eisbergsalat mit Paprika- und Tomatenwürfeln, Thousand-Island-Dressing	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelsüssig-Rapsöl-Dressing	Vollkornbaguette oder -brötchen mit Kräuterbutter (ohne Knoblauch o.ä.)
Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Joghurt mit Banane C, I, Km, V	Obstsalat mit Schokoraspein C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Grießdessert mit Haselnüssen C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	Banane C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V

Getränke
Mineralwasser, stilles Wasser

Legende:
C - entspricht christlichen Speisevorschriften

Hf - entspricht Speisevorschriften für Fleisch verzehrende Hindus

Inklusiver Speiseplan, Beilage des Buches „Inklusion durch Schulverpflegung“

Informationsmaterialien

Speisevorschriften verschiedener Religionen und Vegetarismus im Vergleich						
	Christentum	Islam	Judentum	Buddhismus	Hinduismus	Vegetarismus (mit Eiern, Milchprodukten) ⁴⁷
	ja ¹	nein ⁴	nein ¹⁵	teilweise ^{27*}	selten (Kastenlose) ³³	nein
	ja ¹	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert wenn koscher ²	ja, wenn koscher ¹⁵	teilweise ^{27*}	nein ³⁴	nein
	ja ¹	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert wenn koscher ^{4,6}	ja, wenn koscher ¹⁵ ja, wenn Schuppen und Flossen vorhanden ¹⁵	teilweise ^{27*}	teilweise (niedrige Kasten) ^{33*}	nein
	ja ¹	ja ⁷	vorhanden ¹⁵	teilweise ^{28*}	teilweise (niedrige Kasten) ^{33,28}	nein
Lebensmittel	ja ¹	nur halal ⁸	nur koscher (bei fleischigen Speisen) ¹⁶	überwiegend nicht akzeptiert ^{27*}	überwiegend nicht akzeptiert*	nein
	ja ¹	ja ⁹	ja, wenn Prüfung auf Blutspuren negativ ¹⁷	teils verzehrt, teils nicht ²⁸	teils verzehrt, teils nicht ³⁶	ja
	ja ¹	ja, wenn halal (keine Aromen auf alkoholischer Basis, kein Lab von nicht halal geschlachteten Kälbern usw.) ¹⁰	ja, wenn koscher, nur in milchigen Speisen ¹⁸	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine, manchmal vegane Ernährung) ²⁹	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine sowie Lab) ³⁷	fast alle (Ausnahme z. B. Joghurt mit Gelatineanteil)
Produkt auf Pflanzenbasis	ja ¹	ja (wenn nicht toxisch oder berauschend) ¹¹	ja ¹⁹ ja, wenn koscher (speziell besonders Wein) ²⁰	meiden Zwiebelgewächse ³⁰	meiden Zwiebelgewächse und teilweise Pilze ³⁵ , Glaubige lehnen ggf. den Verzehr von Honig ab ³⁹	alle
zu beachten	ja ¹	nein ¹¹	nein ²⁰	nein ³¹	nein ⁴⁰	ja
Speisen an Feiertagen (nach Bedeutung der Speisen auf die Ernährung)	Freitags teilweise kein Fleisch, insbesondere Karfreitag zu beachten ² Kein Fleisch in der Fastenzeit (variiert je nach christlicher Glaubensrichtung) ³	Ramadan - Festerzeit ¹²	Pessach - nur ungesäuerte Produkte, Verbot einiger Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte möglich ²¹			keine
Speisung	keine Besonderheiten zu beachten	Kein Kontakt zu Produkten, die vom Schwein stammen oder Alkohol enthalten, räumliche Trennung sinnvoll ¹³	Räumliche Trennung von koscherem und nicht koscherem Bereich empfehlenswert ²² innerhalb der Küche für koschere Speisen Trennung von milchigen, fleischigen und parvedigen Bereichen, jeweils mit eigenen Küchengeräten ^{22,23}	Räumliche Trennung nicht notwendig, Kontakt mit nicht erlaubten Lebensmitteln zu meiden	kein Kontakt mit nicht den Speisevorschriften entsprechenden Lebensmitteln oder mit als unrein eingestuften Kochutensilien ⁴¹	Trennung der Bereiche nicht notwendig, Kontakt mit Fleisch vermeiden
Speisemittel	keine Vorgaben	kein Ethanol, keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht halal) ^{11, 14}	keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht koscher, zusätzlich Trennung milchig - fleischig beachten) ²⁴ eigenes Geschirr für koschere Speisen, getrennt nach milchigen und fleischigen	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen ³²	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen ³² bevorzugt Kochgeschirr aus Metall verwenden ⁴²	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen ³²
					Einweggeschirr oder Geschirr aus Metall wird eher akzeptiert, als	

Vergleichstabelle
Religionen,
Beilage des
Buches „Inklusion
durch
Schulverpflegung“

Offene Fragen?

- Haben Sie noch Anmerkungen oder Fragen?



Feedback-Runde

- Was nehmen Sie heute mit nach Hause?





Viel Erfolg bei der Umsetzung!