

Inhaltliche Standards für das Essen an Bielefelder Schulen:

- An den Verpflegungstagen sind mindestens zwei verschiedene Menüs, bestehend aus einem Hauptgericht und einem Salat oder Rohkost und einem Dessert, anzubieten. Davon muss ein Menü den vegetarischen Richtlinien entsprechen.
- Die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler mit z.B. islamischem Glauben sind zu berücksichtigen.
- Bei nachgewiesenen Unverträglichkeiten ist dem jeweiligen Kind zusätzlich zum gleichen Preis ein entsprechendes Gericht anzubieten
- Die Speisepläne sind in Bezug auf Menge und Qualität nach den neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen, unter Beachtung der Rahmenbedingungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (D-A-CH Referenzwerte) und dem HACCP-Konzept\* aufzustellen. Sie sind abwechslungsreich zu gestalten. Der Rhythmus für die Menüwechsel soll mindestens 5 Wochen betragen.
- Auf dem Speiseplan sind die Nährstoffangaben und Zusatzstoffe sowie die Verwendung von Schweinefleischprodukten zu deklarieren. Vegetarische Gerichte werden entsprechend gekennzeichnet.
- Der Anteil Lebensmittel aus biologisch kontrolliertem Anbau sollte mindestens 20 % betragen.
- Bei der Auswahl der Lebensmittel sollten möglichst regionale Produkte (aus einem Umkreis von max. 50 km) sowie saisonale Angebote bei der Speiseplanung Berücksichtigung finden.
- Bei den angebotenen Speisen sind Geschmacksvorlieben der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen. Allerdings ist auch darauf zu achten, dass die ernährungsphysiologische sowie die sensorische Qualität nicht darunter leiden.
- Weiterhin ist die Zufuhr von Nährstoffen wie Ballaststoffe, Vitamin B, Calcium, Eisen und Jod zu sichern.
- Allgemein gilt, dass pflanzliche Lebensmittel reichlich, jedoch tierische Lebensmittel mäßig und fettreiche Lebensmittel sparsam verwendet werden sollen.
- Aus den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr leiten sich die nährstoffbasierten Angaben der jeweiligen Altersgruppen ab. Dies bedeutet in der Praxis, dass das nährstoffoptimierte Mittagessen für Schülerinnen und Schüler 25 % der täglich empfohlenen Nährstoffmenge sowie des Richtwerts für die Energiezufuhr im Durchschnitt von 20 Verpflegungstagen liefern sollte.
- Es ist durch eine Nachschlagregelung sicherzustellen, dass die Essensteilnehmerinnen und Essensteilnehmer satt werden, dabei sollte möglichst auf eine Vermeidung von Speiseabfällen geachtet werden.
- Wesentlicher Bestandteil der warmen Mittagsverpflegung sind frisch gekochte Kartoffeln, Naturreis oder Nudeln, dazu reichlich Gemüse und Salat bzw. Rohkost. Nach den Empfehlungen von optimiX\*\* sind Reis und Nudeln bevorzugt aus Vollkornprodukten anzubieten.
- Darüber hinaus sind entsprechend den Vorgaben der DGE-Qualitätsstandards zweimal pro Woche eine Fleischbeilage sowie einmal wöchentlich eine Seefischmahlzeit aus nachhaltiger Fischwirtschaft (aus nicht überfischten Beständen) anzubieten, damit der Bedarf an Jod gedeckt wird.
- Des Weiteren ist ein- bis zweimal in der Woche eine vegetarische Speise anzubieten, die aus Hülsenfrüchten oder Getreide besteht (als Eintopf, Auflauf oder Bratling), weil diese Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiße enthalten.
- Süßspeisen, wie Grießbrei oder Reisbrei gelten nicht als vegetarisches Gericht und werden maximal alle zwei Wochen angeboten. Alternativ können diese Gerichte als Dessert gereicht werden.
- Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffeln, Püree) sind im gleichmäßigen Verhältnis innerhalb einer Woche anzubieten.
- Jedes Menü besteht aus mindestens einem Rohkostanteil (z.B. Salat oder Rohkost). Dabei kann dieser Anteil durch das Vorhalten und den Zugang zu einer Salatbar abgedeckt werden.

- Gemüse und Salate sind frisch oder aus Tiefkühlprodukten zuzubereiten. Hierbei müssen saisonale Aspekte Berücksichtigung finden. Sie sind täglich frisch zuzubereiten.
- Als Dessert bieten sich Milch- und Obstspeisen, Puddings, Frischobst sowie Obstsalate an. Sie sind aus frischen Zutaten (Obst- und Milchprodukte) zuzubereiten. Es sind keine fertigen, handelsüblichen Joghurts, Quarkspeisen etc. zu verwenden. Alternativ hierzu ist Obst zum Dessert anzubieten.
- Auf Dosenware und Fertigprodukte ist grundsätzlich zu verzichten.
- Bei der Zubereitung der Speisen ist jodiertes Speisesalz zu verwenden.
- Hinsichtlich der Zubereitungsformen sind frittierte Speisen, wie Pommes frites aufgrund ihres hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren wenig geeignet (mit Ausnahme einer Zubereitung der Pommes frites im Backofen).
- Es sind keine Light-Produkte, keine Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe zu verwenden.
- Auf Geschmacksverstärker, künstliche Farbstoffe sowie synthetische Konservierungsstoffe ist zu verzichten. Werden Zusatzstoffe verwendet, sind diese entsprechend deutlich sichtbar auf dem Speiseplan zu deklarieren.
- Die einzelnen Menükomponenten sollen so frisch wie möglich verzehrt werden. Folglich sind die Bereithaltezeiten so kurz wie möglich zu halten.
- Gegarte Speisen sollten eine angemessene Temperatur (von ca. 65° C) bei der Essenausgabe haben.
- Von der Verwendung von Einwegverpackungen wie z. B. bei der Ausgabe von Joghurt, Salaten oder Teilkomponenten (ausgenommen hypoallergen Speisen/ Sonderkost) ist abzusehen.
- Einweggeschirr (auch Becher und Besteck) darf grundsätzlich nicht verwendet werden.
- Die Einhaltung der Vorschriften über die Vermeidung von Verpackungsabfällen (Verpackungsverordnung – VerpackV) vom 21.08.1998 (BGBl. Teil I S. 2379) zuletzt geändert durch Art. 5 Abs. 19 des Gesetzes vom 24.02.2012 (BGBl. Teil I S. 212) ist vorzugeben.
- Sollte sich im Einzelfall (hypoallergen Speisen/ Sonderkost) die Verwendung von Einwegverpackungen nicht vermeiden lassen, so ist darauf zu achten, dass diese aus Polyethylen, Polypropylen oder Pappe bestehen.
- Verwertbare Abfälle sind dem Recycling zuzuführen.

\* Die "Allgemeinen Grundsätze der Lebensmittelhygiene" sind Bestandteil des Regelwerks des FAO/WHO Codex Alimentarius und beinhalten das **HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point)-System**. Dieses System dient dazu, bedeutende gesundheitliche Gefahren durch Lebensmittel zu identifizieren, zu bewerten und zu beherrschen. Demnach sind spezifische Gesundheitsgefahren für den Konsumenten, hierzu zählen chemische, physikalische und mikrobiologische Gesundheitsgefahren, zu identifizieren ("hazard identification") und die Wahrscheinlichkeit und Bedeutung ihres Auftretens zu bewerten. Aus dieser Analyse sind die notwendigen (vorbeugenden) Maßnahmen abzuleiten und festzulegen. Durch diese Maßnahmen sind die zuvor ermittelten Gefahren bereits während der Herstellung, von der Erzeugung der Rohstoffe bis zur Abgabe der Endprodukte zu vermeiden, auszuschalten oder zumindest zu reduzieren. Somit bedeutet HACCP, eine Gefahrenanalyse und -bewertung sowie die Festlegung kritischer Lenkungspunkte.

\*\* **optimiX** ist die Abkürzung für "Optimierte Mischkost". Das Ernährungskonzept basiert auf den heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die richtige Ernährung von Kindern und Jugendlichen, berücksichtigt die in Deutschland üblichen Mahlzeitengewohnheiten (drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten) sowie die Essensvorlieben von Kindern und Jugendlichen (gelegentlich Fast Food und Süßigkeiten sind nicht verboten). Vor dem Hintergrund, dass Familien mit Kindern heute oft finanziell benachteiligt sind, beinhaltet das Konzept übliche, preiswerte Lebensmittel, wenig Fertig- und keine Diätprodukte. Das Konzept will dazu beitragen, bereits im Kindes- und Jugendalter späteren ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoporose oder Gicht vorzubeugen. optimiX kann – mit entsprechend angepassten Lebensmittelverzehrmengen – auch Erwachsenen empfohlen werden.