

## INFOBRIEF

### Bewertung der Mittagsverpflegung an der Montessori Schule Bad Tölz

12. Oktober 2014

Liebe Eltern, liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

eine gesunde und abwechslungsreiche Mittagsverpflegung, die bei allen Schülern beliebt ist und super schmeckt gehört wohl zur Königsklasse eines jeden Kochs.

Da sind die Eltern die möchten dass Ihre Kinder qualitativ hochwertiges, attraktives und ernährungsphysiologisch ausgewogenes Mittagessen erhalten. Denn es geht ja schließlich um die körperliche und geistige Entwicklung Ihrer Kinder.

Dann sind da die Schüler die gerne täglich Ihr Lieblingsessen Currywurst & Pommes oder Spaghetti Bolognese auf den Tellern sehen wollen und ausgesprochen kritische Konsumenten sind. Neben Kriterien wie Geruch, Geschmack und Aussehen ist nach neuesten Studien den Schülern zudem die Raumatmosphäre besonders wichtig.

Und zudem die Schule, die eine Küche zur Verfügung stellen muss, die der Menge an täglichen Mittagessen gerecht wird und nebenbei auch noch allen Verordnungen, Gesetzen und Kennzeichnungen genüge leisten muss.

Ein sehr hoher Anspruch, den nur wenige Schulen schaffen, wirklich gelungen umzusetzen.

Doch wie sieht es an unserer Schule aus? Als Ernährungswissenschaftlerin habe ich mir gedacht ich hätte die Berechtigung auch mal hinter die Kulissen zu schauen und bin mit offenen Armen von Angie und Tanja (MONTE-Köchinnen) empfangen worden, durfte mir die Küche anschauen, in die Schränke schauen, die Essenspläne durchforsten und Fragen über Fragen stellen.

Fragen hatte ich viele, denn unsere Schule bietet als eine der wenigen Schulen ein **Frischkostsystem** an, d. h. dass täglich alle Speisen frisch zubereitet werden (je nach Wochentag 150 – 180 Portionen!). Zudem werden alle Lebensmittel in BIO-Qualität eingekauft. Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten werden genauso berücksichtigt, wie Schüler die später essen, weil das Schwimmtraining länger dauert. Also das Beste was SchülerInnen überhaupt erhalten können.

Ein **Frischkostsystem** zeichnet sich durch hohe sensorische Qualität, einem hohen Frischegrad und geringen Nährstoffverluste aus, sowie eine flexible Anpassung an Wünsche und der Anzahl an Essensteilnehmer. Die Alternative wäre zum Beispiel ein *Tiefkühlsystem*, da würden angelieferte, tiefgekühlte Speisen aufbereitet oder erwärmt werden, oder ein *Warmerhaltungssystem*, das in einer externen Küche zubereitet wird und in Thermophoren angeliefert würde.

Doch bietet der MONTE-Wochenspeiseplan auch ein ernährungsphysiologisch ausgeglichenes und gesundes Mittagessen?

Zunächst habe ich mir die Essenspläne über 4 Wochen angesehen und mittels eines speziellen Programms eine Nährwertberechnung durchgeführt und mit den aktuellen Nährstoffempfehlungen der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und den Empfehlung nach OPTIMIX (optimierte Mischkost) des Forschungsinstitut für Kinderernährung verglichen. Das heißt ich habe geprüft ob das Verhältnis von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß stimmig ist.

Hier konnte ich feststellen, dass die Verteilung der unterschiedlichen Lebensmittelgruppen, wie Kartoffeln/Nudeln/Reis, Getreide/Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Eier, sowie Süßes über die Woche verteilt, sehr gut erfolgt. Auch die optimale Verteilung der Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett ist gut umgesetzt. Obst und Gemüse (übrigens auch unser Schulobst) liefert das Hofgut Letten in BIO-Qualität nach saisonalen Gesichtspunkten in bester Qualität. Wo es möglich ist vollwertige und naturbelassene Produkte einzusetzen, wird es gemacht, das gibt es Vollkornreis, Dinkelnudeln, Dinkelmehl, ... . Die meisten Desserts werden frisch mit viel Milchprodukten und frischem Obst zubereitet. Und dazu gibt es gemäß unserem Leitspruch „Trinken, trinken, trinken“ reichlich frisches, kühles Leitungswasser.

Wie sie bestimmt schon bemerkt haben, habe ich bei der Aufzählung der Lebensmittelgruppen die Gruppe Fisch/Fleisch nicht erwähnt. Auch hier habe ich nachgeforscht, denn Fisch ist ja bekanntlich mit seinem hohen Anteil an Omega-Fettsäuren wichtig für die Hirnaktivität, besonders bei Kindern. Nicht so oft wie ich es mir wünschte gibt es Fischstäbchen – weil grätenfrei – und die sind gepaart mit Kartoffelpüree nicht nur beliebt sondern auch sehr gesund. Mal sehen ob ich Angie, Tanja und Annette überzeugen kann diese und die Alternative „Lachsfischstäbchen“ öfters auf den Speiseplan zu setzen.

Haben sie auch schon mal von Ihrem Kind gehört „heute gab es Tofu, hat gar nicht so schlecht geschmeckt“, ja ich war auch verwundert dies von meinem Kind zu hören. Doch die Tofu-Geschichte ist eine Mär, tatsächlich sind es kleine vegane Snackriegel, die aus Weizenprotein hergestellt werden und somit auch rein pflanzlich sind, aber eine festere Konsistenz haben und ähnlich einem Wiener Würstchen schmecken.

Aber wer sucht und bohrt findet natürlich auch einige Dinge, die man verbessern könnte. Wie zum Beispiel der Einsatz von Steinsalz, den wir umgehend auf Jodsalz umgestellt haben. Diese Jodmangelprophylaxe ist gerade im Jodmangelgebiet Bayern wichtig, da eine Unterversorgung schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit und das Leistungsvermögen haben kann.

Zudem wird künftig neben Olivenöl aus Rapsöl zum Einsatz kommen. Der hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren in Rapsöl wird ebenfalls von der DGE empfohlen. Sie können das im Gehirn verfügbare Dopamin erhöhen und somit Aufmerksamkeitsschwächen entgegenwirken, die kognitive Wahrnehmung verbessern, Demenz und Herzkrankheiten vorbeugen. Erste Studien zeigen vielversprechende Ergebnisse, weitere werden gegenwärtig erstellt.

Und wenn es mal eine klare Suppe gibt, dann auf jeden Fall mit reichlich Einlage oder leckerem Brot dazu, um einen Energiegehalt von mindestens 500 kcal pro Mahlzeit zu erreichen, denn nichts ist schlimmer als den Nachmittag hungrig verbringen zu müssen und sich somit nicht mehr konzentrieren zu können.

Bei uns nehmen die SchülerInnen Ihr Mittagessen nach Stufen getrennt ein, die Unterstufe in der Hexenküche, die Mittelstufe in der Experimentierküche und die Oberstufe in der Aula. Sicherlich können wir hier noch an einer angenehmeren Atmosphäre arbeiten. Vorschläge und Unterstützung hierzu nehmen wir gerne an.

**Mein persönliches Fazit:**

Ein rundum attraktives Verpflegungsangebots mit einer sehr hohen ernährungsphysiologischen Qualität mit kleinem Verbesserungspotential, die den Empfehlungen der DGE und des Forschungsinstitut für Kinder entspricht!

**Mein Wunsch für die Zukunft:**

Mittagessen, das ist ein Gemeinschaftserlebnis! Hier können Tischsitten und Esskultur erlernt werden. Es bietet Kommunikation zwischen Schülerinnen und Schülern untereinander aber auch zu Lehrerinnen und Lehrern. Liebe Lehrkräfte auch Ihr seid herzlich eingeladen Euch mit an den Tisch zu setzen und gemeinsam mit den Kindern zu essen.

Mein Dank gilt Angie, Tanja und Annette, die mir die Möglichkeit zur Evaluation der Mittagsverpflegung gegeben haben und all meine Verbesserungsvorschläge umsetzen werden!  
DANKE!

Herzlichst Sandra Kuhn  
Diplom Ökotrophologin

PS: Noch ein letzter Wunsch von Angie & Tanja: Sie möchte öfters die Lieblingsgerichte der Schüler kochen. Hierzu benötigen wir jedoch Ihre Unterstützung. Schicken sie uns per E-Mail ([sandrakuhn@t-online.de](mailto:sandrakuhn@t-online.de)) die Rezepte des Lieblingsgerichtes Ihrer Kinder und wir prüfen ob sich diese finanziell und in der Größenordnung von 150 Essen/ Tag umsetzen lassen.