

Frischekonzept

Gorch-Fock Schule



Inhalt

Inhalt und Ziele	2
Gemüsebleche	4
Salatbar	5
Verwertung & Sonstiges	6
Weizenvollkornbrot „Tiroler Art“ mit Sonnenblumenkernen	7
Angewandte Konzepte	7

Inhalt und Ziele

Das Frischekonzept stellt die Vervollständigung der gesunden Schulverpflegung dar. Was ist „*frisch*“ und was ist „*gesund*“ per Definition? Oft sind diese nämlich weiter auseinander als der erste Schein preisgibt.

Zum Beispiel sind tiefgefrorene Gemüse und Obst besser als ihr Ruf. Auf der Ebene der Nährstoffdichte haben sie einen klaren Vorteil gegenüber ihren „*frischen*“ Pendanten, da diese nach der Ernte oft „*lange*“ Wege zurücklegen. Bis ein Gemüse zum Verzehr gereicht wird, vergehen nicht selten eine Woche. Eine Woche in der Licht, Wärme und Feuchtigkeit enorme Nährstoffanteile zerstören. Ein TK-Produkt, im Fachjargon für *tiefgekühlt*, wird nach der Ernte nur ca. drei Stunden Zeit haben, um Nährstoffe zu verlieren. Das ist die durchschnittliche Zeit vom Feld bis zur Schockforstung. Mit der Schockfrostung werden chemische Zersetzungsprozesse gestoppt und das Produkt behält seine Nährstoffzusammensetzung bis es erwärmt wird. So kann unter Verwendung der Tiefkühlung eine gleichbleibende Qualität mit einer sehr guten Verfügbarkeit, bei gleichzeitiger Rentabilität gesichert werden.

Daher stellt sich die Frage in wie weit „*frisches Gemüse*“ denn wirklich frisch ist. Wir wollen dennoch auf Grund der sensorischen Einbußen nicht völlig auf TK-Gemüse und Obst setzen, sondern auch Rohware verarbeiten.

Es ist das Ziel den Kindern Gemüse näher zu bringen. Dazu versuchen wir eine kindgerechte Zubereitung zu etablieren. Diese läuft jedoch konträr zu den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), welche besagen, dass der Einsatz von Salz und Zucker stark eingeschränkt und die Zugabe jeglichem Fett oder Öl strikt untersagt ist. Diese Richtlinien sind aus wissenschaftlichen Aspekten und nicht aus kulinarischen Bedürfnissen abgeleitet und entsprechen oft nicht den alltäglichen Gewohnheiten.

Wir unterstützen jedoch diese Richtlinien und setzen uns für deren Erhalt und Durchsetzung ein. Unsere Arbeit, die gesunde und leckere Verköstigung, macht dies zu einer enormen Herausforderung, welcher wir gewachsen sind, aber auch immer wieder lernen und neu optimieren müssen.

Auch wir als Unternehmen haben ein gesteigertes Interesse an der gesunden Ernährung von Kindern, da sie „*unsere*“ Zukunft sind. Im Folgenden, meist

tabellarischen, Konzept finden Sie dieses Interesse in Form von Wochenplänen wieder.

Hier sollen viele Aspekte und Probleme der Lebensmittelverarbeitung beachtet werden. Das betrifft die Verfügbarkeit, welche wir durch frische Schnittware sichern und mit TK-Ware ergänzen. Ebenso die adäquate Verwertung von Lebensmittelüberhängen aus der Salatbar in Form eines Gemüse nach „Ratatouille Art“ (Gemüseragout in Tomatensoße.)

Aus Gründen der Flexibilität kann es zu Änderungen an den verwendeten Lebensmittel kommen, den zeitlicher Einsatz dessen verschieben oder durch Überhänge andere Zusammenstellungen entstehen.

Mit frischen Grüßen

Sebastian Brockmann

Betriebsstättenleiter Altona - Kieler Straße

Bergedorfer Impuls Betriebsstätten GmbH

Gemüsebleche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Erbsen und Möhren	Bunte Gemüse Spaghetti	Orangen-Möhren	Blumenkohl-Brokkoli Gratin	Gorch-Fock Gemüse
TK Mischgemüse Erbsen und Möhren	Frische Zucchini-, Rote Bete-, Möhren Zoodles	Frische Möhren Scheiben	Frischer Blumenkohl und Brokkoli überbacken mit Velouté	Frische Gemüsemischung mit Tomatensc.
TK Mischung mit Salz/Peffer abwürzen, 100° Dampf für ca. 10min abgaren.	Frische Gemüsespaghetti mischen, mit Salz/Pfeffer abwürzen 100°C Dampf für ca. 10min abgaren.	Frische Möhrenscheiben anschwemmen, mit Orangensaft ablöschen und garziehen, mit Zucker und Salz abwürzen.	Frische Blumenkohl/Brokkoli abwürzen, 100°C Dampf für 20min abgaren, mit angerührter Velouté/Käse-Gemisch angießen und bei 160°C abbacken. <u>Pro Blech:</u> <u>2,5 kg Blumenkohl</u> <u>2,5 kg Brokkoli</u> <u>3 L Velouté + 1 kg Gouda ger.</u>	Frisches Gemüse vom „Salat der Woche“ im Kipper bei ca. 200°C anziehen und mit Tomatensc. ablöschen, zur gewünschten Konsistenz eindicken lassen.

Salatbar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Eisbergsalat & Dressing	Eisbergsalat & Molkedressing	Eisbergsalat & Dressing	Eisbergsalat & Molkedressing	Eisbergsalat & Dressing
Möhren-raspel	Sellerie-raspel	Gurkensalat	Gurken-smoothie	
Sonnen-blumenkerne täglich	Leinsamen täglich	Kürbiskerne täglich	/	/
		1kg Gurke ca. 200ml Dressing	Gurkensalat pürieren	

Verwertung & Sonstiges

Statt Nudelbar Nudelgratin	Kartoffelsalat	Röstkartoffeln	Nudelsalat	Statt Nudelbar Nudel mit Ei
Nudelbarnudeln, Velouté, Käse	Salzkartoffeln mit Dressing	Salzkartoffel anbraten	Nudeln mit Knorr dressing	Nudelbarnudeln
Nudeln mit Sc. Mischen und 180°C Heißluft für ca. 25min abbacken <u>Pro Blech:</u> <u>2kg Nudeln</u> <u>1 kg Velouté</u> <u>0,2 kg Gouda</u> <u>3 L Velouté + 1 kg</u> <u>Gouda</u>	1kg Kartoffeln ca. 200ml Dressing	Kartoffeln in Rapsöl im Kipper anbraten, Kipper etwas aufrichten und Öl abfließen lassen	1kg Nudeln ca. 200ml Dressing	Nudeln anbraten und mit Ei verfeinern.

Weizenvollkornbrot „Tiroler Art“ mit Sonnenblumenkernen

Vollkornprodukte haben eine deutlich erhöhte Nährstoffdichte gegenüber hoch-raffinierten Varianten. Bei Ihnen wurde das ganze Korn vermahlen und enthält somit alle Inhaltsstoffe. Ebenso zeichnet sich ein Vollkornprodukt durch seine hohe Ballaststoffdichte aus.

Um mit diesen besser versorgt zu sein, bieten wir ein Vollkornbrot aus eigener Produktion an. Dieses enthält im Mehlanteil 100% Bio-Weizenvollkornmehl. Daher ist es dunkler und ein wenig kompakter als Brote aus raffiniertem Mehl.

Dieses Brot besteht aus Bio-Weizenvollkornmehl, Wasser, Salz, einer Südtiroler Gewürzmischung, Hefe und Backpulver. Nach dem Anrühren wird der Teig für ca. zwei Stunden maschinell geknetet, um ein stabiles Glutengerüst aufbauen zu können. Das zeitaufwendige Kneten macht das Brot geschmeidig, locker und bekömmlich. Auch eine lange Gärzeit trägt zur besseren Aufspaltung im Körper und ist somit der Bekömmlichkeit im hohen Maße bei. Nach der Herstellung ruht der Teig für ca. ein bis zwei Stunden, wird händisch zu Laiben geformt und nochmals für ca. zwölf Stunden kühl gegärt. Danach werden die Laibe bei 50°C gedämpft und anschließend fertig gebacken. Nach dem Abkühlen wird das Brot eingefroren, einzeln verpackt und im Standort gelagert.

Wir backen es bei Bedarf vor Ort nach Ermessen auf. Es soll als Ergänzung zum „normalen“ Menüplan zur Verfügung stehen und den Kindern auch als gesunder Sattmacher dienen. Wenn das Brot trocken wird, wird es zu Crôutons verarbeitet und somit haltbar gemacht. So werden Lebensmittelabfälle minimiert oder verhindert.

Angewandte Konzepte

Das hier vorgestellte Frischekonzept ist nur ein Baustein zur gesunden Ernährung von Kindern im Schulbetrieb. Weiterhin ist aus den derzeitigen Speiseplänen eine Vielzahl von „gesunden“, regionalen Komponenten zu entnehmen.

Beispielsweise stehen dafür:

- Verarbeitung der Lebensmittel im Cook&Chill Verfahren. So werden Lebensmittel schnellst möglich zubereitet und dann ebenfalls schnellst möglich herunter „gechillt“ um die Nährstoffzerstörung und Keimbelastung beim Herunterkühlen so gering wie möglich zu halten.
- Die Verarbeitung in einer Zentralküche führt zu deutlich besseren Produkten in Ausgabestellen, da die Qualität von geschultem Fachpersonal zubereitet und beurteilt wird. Weiterhin kann nur eine zentrale Verwaltung eine DGE- und Biozertifizierung erbringen.
- Kartoffelpüree aus echten, regional angebauten und verarbeiteten mehlig kochenden Kartoffeln, traditionell zubereitet (mit Rapsöl statt Butter), daher aber auch stückig.
- Die Kartoffeln sind aus Norddeutschland und werden auch hier geschält und geschnitten.
- Das Frischobstangebot im Nachspeisenbereich, so werden zur Nachspeise drei Mal die Woche Äpfel, Birnen, verschiedene Melonen (Wasser-, Honig-, Cantaloupemelone), Kiwi gereicht.
- Wir verwenden überwiegend Vollkorn-parboiled Reis, welche nach dem Parboiledverfahren behandelt und somit die Nährstoffe robust gegen den Kochvorgang im Korninneren gedrückt wurden.
- Traditionell angemachter Gurkensalat, Gurken, Salz/Pfeffer/Zucker, Essig/Öl, Dill und Zeit zum Marinieren.
- Maissalat, unser Maissalat wird aus tiefgefrorenem Mais hergestellt, das schon die Nährstoffe (wie oben beschrieben) und die Umwelt, da deutlich weniger Müll anfällt (statt Dosen werden recyclingfähige PET-Beutel und Pappe verwendet).
- Quark-Joghurtspeisen, welche als Nachspeise gereicht werden, werden aus frischem 20%igem Quark hergestellt. Darin kommen TK-Fruchtpürees oder TK-Obststücke zur Verarbeitung, da Kinder es möglichst homogen und ohne Stückchen mögen. Eine 6%ige Zuckerzugabe sind im Rahmen der DGE-Richtlinien.