

## Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet ein vielseitiges und leckeres Angebot für die Mittagsverpflegung. Sowohl für Kollegen, die schwer körperlich arbeiten, als auch für Kollegen, die einer Büro-tätigkeit nachgehen, ist eine Auswahl an ausgewogenen Menüs dabei.

Einen großen Teil des Alltags verbringen Berufstätigen im Betrieb und hier nehmen Sie in der Regel auch mindestens eine Mahlzeit zu sich. Zur Aufrechterhaltung der täglichen Leistungsfähigkeit ist eine nährstoffoptimierte Angebotsgestaltung der Mittags- und Zwischenverpflegung notwendig. Dabei hat eine auf den Arbeitsalltag abgestimmte Ernährung einen positiven Einfluss auf die kurzfristige Leistungs- und langfristige Arbeitsfähigkeit der Beschäftigten.

Eine wichtige Voraussetzung für eine konstante Leistungsfähigkeit ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche und regelmäßige Ernährung. Dazu gehören nicht nur das tägliche Frühstück und Abendessen, sondern auch ein ausgewogenes Mittagessen, attraktive Zwischenmahlzeiten und die Auswahl der richtigen Getränke.

Welche Lebensmittel im Verpflegungsangebot von Betrieben enthalten sein sollten, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) basierend auf der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide formuliert:

## Mittagsverpflegung

- **pflanzliche Lebensmittel** (Obst und Gemüse)

frisches Stückobst, Gemüse als Rohkost z.B. als Bestandteil des Salatbuffets, gegartes Gemüse (frisch oder tiefgekühlt), Nüsse und Samen, z.B. als Topping für Salate, Kartoffeln, z.B. als Salzkartoffeln oder Pellkartoffeln und Vollkorngetreideprodukte wie z.B. Vollkornreis und Vollkornteigwaren

- **tierische Lebensmittel**

Fleisch und Fleischprodukte: magere Fleischteile (Rind, z.B. Hüfte oder Oberschale; Schwein, z.B. Nuss oder Oberschale; Geflügel, z.B. Hähnchenbrust oder Putenschnitzel)

Milch und Milchprodukte: Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Quark mit max. 20% Fett i. Tr., Hart- bzw. Schnittkäse mit max. 45% Fett i. Tr.

Fisch aus nicht überfischten Beständen

- **Fette und Öle**

Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl zur Speisezubereitung

- **Getränke**

Trinkwasser und/ oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser), energiearme Erfrischungsgetränke).

Weiterhin sind regionale und saisonale Produkte zu bevorzugen, frische oder tiefgekühlte Kräuter zum Würzen und Garnieren täglich einzusetzen sowie jodiertes Speisesalz.

## Zwischenverpflegung

Neben der Mittagsmahlzeit bietet die **Zwischenverpflegung** eine wichtige Ergänzung in Form eines zweiten Frühstücks und/oder Nachmittagsnacks. Die Lebensmittelauswahl für die Zwischenverpflegung basiert ebenfalls auf der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide:

- **pflanzliche Lebensmittel**

frisches Stückobst, frisches geschnittenes Obst und Gemüse, Nüsse und Samen z.B. als Topping für Salate,

bei Getreide 50 % aus Vollkorn, Müsli z.B. zuckerfreie Müslimischungen mit Getreideflocken, Sesam, Leinsamen, gehackten Nüssen, am besten mit frischem Obst

- **tierische Lebensmittel**

als Belag magerer Schinken, Geflügel- und Bratenaufschnitt

Milch mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Joghurt als Naturjoghurt oder als Fruchtjoghurt mit einem Fettgehalt von max. 1,5%, Quark mit max. 20% Fett i. Tr., Hart- bzw. Schnittkäse mit max. 45% Fett i. Tr.

als Belag oder Salatzutut Fisch aus nicht überfischten Beständen

- **Fette und Öle**

Raps-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl

## ● Getränke

Trinkwasser und/ oder Mineralwasser, Fruchtsaftchorlen (1 Teil Saft, 2 Teile Wasser), energiearme Erfrischungsgetränke).

Weiterhin können Butter und Margarine als Streichfett sparsam eingesetzt werden. Frische oder tiefgekühlte Kräuter zum Würzen und Garnieren sind täglich einzusetzen wie auch jodiertes Speisesalz.

## Ernährungskonzept für Betriebe

apetito entwickelt Menüs und Menükomponenten speziell für die Zielgruppe der Erwerbstätigen. Durch die Auswahl verschiedener Menükomponenten wird eine abwechslungsreiche und ausgewogene Speiseplanung ermöglicht.

Das Mittagsangebot von apetito ist sehr vielfältig. Sowohl klassische Artikel wie Roulade, als auch moderne Artikel, wie der „Pasta Teller“ oder das exotische Gericht Rindfleisch „Taiwan“ stehen zur Auswahl. Unsere „meisterlichen Menüs“ enthalten eine besonders hohe Fleischeinwaage für den großen Hunger. Aber auch für den kleinen Hunger ist etwas dabei.

Unsere Köche kochen nach folgenden Grundsätzen:

- Bevorzugung von Kräutern als Würzung
- Verzicht auf Geschmacksverstärker
- Einsatz von jodiertem Speisesalz
- Zum Kochen wird hauptsächlich Rapsöl eingesetzt, bei einigen speziellen Artikeln Olivenöl oder Sonnenblumenöl

Das Angebot der Tiefkühlverpflegungssysteme für Betriebe beinhaltet u.a. die Speiseplanung, insbesondere wenn spezifische Ernährungsprobleme wie Erkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) und Allergien zu berücksichtigen sind. Durch die Bereitstellung verschiedener Materialien wie z.B. Nährwertlisten, Zutatenverzeichnissen, Menülisen und DGE-orientierte Speisepläne liegen sämtliche Informationen vor, welche die Umsetzung eines geeigneten Angebotes beim Mittagessen gewährleisten.

Darüber hinaus gewährleisten die im Hause durchgeführten Qualitätskontrollen, dass nur qualitativ einwandfreie Rohwaren verarbeitet werden. Die hohe Qualität der Produkte wird durch umfassende Kontroll- und Analyseverfahren, strenge mikrobiologische und sensori-

sche Untersuchungen sowie speziellen Tests zum Nachweis von Pestiziden, Herbiziden und Schwermetallen gewährleistet.

Mit den speziellen Verpflegungssystemen von apetito, Multi Plus für Unternehmen und Menü à la carte für Unternehmen werden somit die Qualitätsanforderungen an die Verpflegung für Berufstätige erfüllt - auf ernährungswissenschaftlicher Ebene und in Bezug auf die Qualitätssicherung nach dem HACCP-Konzept.

## Ernährungsphysiologische Vorteile von Tiefkühlkost

Das Mittagessen aus tiefgekühlten Menükomponenten stellt eine qualitativ hochwertige Mahlzeit der Gemeinschaftsverpflegung dar. Beim Tiefgefrieren bleiben Eigenschaften, die mit „Frische“ zu tun haben, wie der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, erhalten. Der Gefriervorgang ist eine Methode der Haltbarmachung. Durch Tiefkühlung bei Temperaturen unter  $-30^{\circ}\text{C}$  und die anschließende Lagerung bei unter  $-18^{\circ}\text{C}$  werden Prozesse gestoppt, die das Lebensmittel „altern“ lassen.

„Die aktuelle „Frische“-Studie der Hamburger Universität und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Hamburg bestätigt: Tiefkühlkost steht für Frische, Qualität und Genuss. Am Beispiel von verschiedenen Gemüsesorten haben die Forscher den Beweis angetreten, dass Tiefkühlgemüse dem so genannten „frischen“ Gemüse vom Markt oder aus dem Geschäft in puncto Gesundheit in nichts nachstehen muss. Mehr noch: Tiefkühlgemüse enthält oftmals mehr wertvolle Inhaltsstoffe als das Angebot aus der Gemüseabteilung im Lebensmittelhandel oder vom Wochenmarkt.“ (Frische genießen mit Tiefkühlkost, 2007)

Tiefgekühlte Menükomponenten ermöglichen eine Aufbereitung direkt zum Zeitpunkt des Bedarfs, wodurch lange Warmhaltezeiten vermieden werden. Diese Faktoren bewirken eine hohe ernährungsphysiologische Qualität, da die lebensnotwendigen Vitamine optimal erhalten bleiben.

Die Verpflegungssysteme von apetito beinhalten Menüs und Menükomponenten speziell für die Zielgruppe der Erwerbstätigen. Die Zusammensetzung und Würzung der Menükomponenten, die hygienische Sicherheit und die ernährungsphysiologischen Vorteile garantieren eine gesunde und leckere Mittagsmahlzeit in Betrieben.

### Literaturverzeichnis:

1. „Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung“ DGE, 2008
2. Frische genießen mit Tiefkühlkost, dti, 2007

Stand: Juni 2008