

Was ist ...









Was ist mensaVital?

1. Geschichte
2. Theorie
3. Praxis

2009:

- kleine Gruppe kreativer Köche
- „Kochwerk“ entsteht
- Aufgabe: Gerichte kreieren, die besonders gesund und ausgewogen sind

2010:

- Köche aus allen ostdeutschen StW entwickeln 25 Rezepturen.
- Prüfung auf Großküchentauglichkeit
- Ökotrophologen nehmen erstmals an den Treffen teil
- der Name „mensaVital“ entsteht

2011:

- rund 100 Rezepturen stehen zur Verfügung
- „mensaVital“ wird als Wort-Bild-Marke entwickelt

Warum?

Ernährung in Deutschland ist:




mensa  vital



Vital = lebendig, energiegeladen, dynamisch


Grundsätze

Gesundes für Körper und Geist

- sorgfältige Auswahl der Speisen
- ernährungsphysiologisch ausgewogene Zusammenstellung
- vitaminschonende und fettarme Zubereitung
- unser Beitrag zu „5 am Tag“ 
- Verzicht auf frittierte und panierte Speisen
- Verzicht auf vorgefertigte Lebensmittel



Belebt die Geschmackssinne

- frische naturbelassene Zutaten
- Verzicht auf Aromen und Geschmacksverstärker
- Verwendung von frischen Kräutern 
- kreative Rezepturen
- Verbindung von regionalen und internationalen Kocheinflüssen

Nährwertempfehlungen für das Mittagessen eines Erwachsenen



	Soll DGE	mensaVital
Kcal	717	600-750
Eiweiß	20%	15-25%
KH	50%	45-55%
Fett	30%	< 35%

Vorgaben für verschiedene Warengruppen

- Fleisch / Fleischprodukte -

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
Mageres Fleisch Aufschnitt < 3% Fett	Fettes Fleisch Aufschnitt > 3% Fett



- Menge: max. 100g verzehrfähig bzw. 150 g roh
- Zubereitungsart:
 - Braten in wenig Öl (<10 g je Port.)
 - Schmoren
 - Dampfdruckgaren
 - Grillen/ Backen/ Rösten
- Sonstiges: 1-2 mal je Woche anbieten



Vorgaben für verschiedene Warengruppen

- Fisch und Fischprodukte -

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
<ul style="list-style-type: none">• Laut WWF-Liste• Auch fettreiche Sorten erlaubt, wegen Omega-3-FS	<ul style="list-style-type: none">• Bedrohte Fischarten• Convenience• Butterfisch



- Menge: max. 150 g verzehrfähig bzw. max. 200 g roh
- Zubereitungsart:
 - Pochieren
 - Dämpfen/ Dünsten
 - Schmoren
 - Grillen/ Rösten
- Sonstiges: 1 mal pro Woche anbieten



Vorgaben für verschiedene Warengruppen - Sättigungsbeilagen -

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
<p>Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffeln und Kartoffelpüree)</p>	<p>Kartoffeln (Convenience-Püree, frittierte Kartoffelprodukte, Bratkartoffeln)</p>
<p>Reis (VK-Reis, Parboiled Reis)</p>	<p>Reis (polierter Reis)</p>
<p>Teigwaren (VK-Nudeln)</p>	<p>Teigwaren Convenience (Tortelloni etc.)</p>



- Menge:
 - Kartoffeln mind. 200g
 - Reis mind. 180 g verzehrfertig bzw. 60 g roh
 - Teigwaren mind. 250 g bzw. 100 g roh

- Zubereitungsart:
 - Kartoffeln: Kochen, Grillen, Backen
 - Reis/Teigwaren: Kochen (bissfest)

- Sonstiges:
 - Auch andere Sättigungsbeilagen erwünscht (Ebly, Couscous, Bulgur)



Vorgaben für verschiedene Warengruppen - Gemüse/ Obst -

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
Frisches möglichst saisonales Gemüse/Obst, wenn zu teuer TK-Gemüse und Obst	Konserven (bis auf wenige Ausnahmen) Convenience (Gemüsebratlinge, angemachte Salate, etc.)



- Menge: gegartes Gemüse mind. 200 g; Blattsalate und Rohkost mind. 100 g
- Zubereitung:
 - Dämpfen/ Dünsten
 - Schmoren (gefülltes Gemüse)
 - Dampfdruckgaren
 - Grillen/ Rösten
- Sonstiges: täglich anbieten, mind. 1 mal pro Woche Hülsenfrüchte



Vorgaben für verschiedene Warengruppen

– Milch- und Milchprodukte -

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
Milch 1,5% Fett Sahne 20% Fett Käse bis 45% Fett i. Tr. Magerquark	Milch > 1,8% Fett Cremefine etc. Käse > 45% Fett i. Tr. Quark > 20% Fett i. Tr.



- Sonstiges: möglichst Käse ohne Farbstoff verwenden



Vorgaben für verschiedene Warengruppen – Fette und Öle –

Erlaubte Lebensmittel:	Verbotene Lebensmittel:
Pflanzenöle (Raps-, Oliven-, Walnuss- und Sojaöl) Butter (in Maßen)	Hochverarbeitete Fette (Schmelzflex, Margarine etc.) Frittieröl, Palmfett Schweine- und Butterschmalz



- Sonstiges: weniger als 15 g pro Portion



- Alles fließt - Ernährungsgewohnheiten unterliegen Veränderungen.
- Wir essen heute anders als vor 10, 20 oder 30 Jahren.
- Gelernt ist gelernt – das Langzeitgedächtnis prägt unser Denken.
- Aber: der Absatz von fettem Fleisch und schweren Gerichten sinkt
- Der Trend geht zur bewussten und leichteren Ernährung.
- MensaVital möchte einen Beitrag zur gesunden Ernährung leisten.

Welchen Ruf hat gesunde Ernährung?



Vorurteile

- geringer Genusswert
- macht nicht satt
- kein Essen für einen richtigen Mann
- zu wenig Eiweiß
bei veget. Essen
- auf Dauer eintönig
(ständig nur Salat)
- nicht alltagstauglich

Argumente

- frische Zutaten sind schmackhaft
- 700 kcal und genug Ballaststoffe
sättigen
- Energiebedarf wird oft überschätzt
- EW ist berechnet und günstig
kombiniert
- 100 neue Rezepte bieten
Abwechslung
- wird inzwischen in vielen Mensen
angeboten

Resonanz bei der Kundschaft

Was wird kritisiert:

- Unkenntnis über Lebensmittel

(Was sind Couscous, Bulgur, Ebly, Graupen, ... ?)

Was wird gelobt:

- Angebot einer frischen, leichten, abwechslungsreichen Menülinie
- Fleisch- und Nudelgerichte laufen sehr gut
- Viele vegetarische und vegane Gerichte erfreuen sich größter Beliebtheit
- Vegetarische Suppen werden problemlos angenommen
- Bei den süßen Hauptspeisen ist Abwechslung erfreulich

Unser bisheriges Fazit:

Die mensaVital-Linie

wird bisher von Frauen mehr frequentiert als von Männern.

Im Oktober 2011 kam die mensaVital-Linie auf 5% der Gesamtportionen
in den Mensen des SW Freiberg

