



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Schweizer Qualitätsstandards

Praxisleitfaden für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie

Bereich «Business»



Impressum

Herausgeber

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV
Postfach
CH-3003 Bern
Tel. +41 58 463 30 33
info@blv.admin.ch
blv.admin.ch

Publikationszeitpunkt

Juni 2024

Sprachversionen

Diese Publikation ist in deutscher und
französischer Sprache verfügbar.

Digitale Version

Alle Sprachversionen dieser
Publikation stehen als PDF unter
blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards
zur Verfügung.

Bildnachweis

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit
und Veterinärwesen BLV, Getty Images,
Adobe Stock

Gestaltung

Les graphistes, Bern

Hinweis

Dieser Leitfaden enthält Links, mit denen
Sie rasch zwischen den Kapiteln navigieren
können. Um zur Ausgangsseite zurückzu-
kehren, benutzen Sie die Tastenkombination
«ALT + Cursor links».

Inhalt

| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| A Einleitung | 5 | D Nachhaltige Lebensmittelbeschaffung | 38 |
| A 1 Es besteht Handlungsbedarf | 6 | D 1 Einleitung | 39 |
| A 2 Definition und Bedeutung der Gemeinschaftsgastronomie | 8 | D 2 Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen | 41 |
| B Zweck und Beschreibung des Praxisleitfadens | 9 | D 3 Verzicht auf gefährdete Arten | 46 |
| B 1 Entwickeln einer Qualitätsstrategie | 10 | D 4 Saisonale Produkte bevorzugen | 49 |
| B 2 Zielpublikum des Praxisleitfadens | 12 | D 5 Regionale Produkte bevorzugen | 52 |
| B 3 Anwendung des Praxisleitfadens | 13 | D 6 Lebensmittelverpackungen reduzieren | 55 |
| B 4 Tool zur Selbstevaluation | 14 | E Lebensmittelverschwendung, vermeidbare Abfälle, Entsorgung | 57 |
| C Ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot | 15 | E 1 Vermeiden von Lebensmittelabfällen (Food Waste) | 58 |
| C 1 Eine ausgewogene Ernährung | 17 | E 2 Produktionsphasen mit Lebensmittelverlust | 62 |
| C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller | 19 | E 3 Einwegverpackungen vermeiden | 67 |
| C 3 Das Tellermodell: drei Komponenten | 22 | E 4 Abfallentsorgung | 70 |
| C 4 Empfehlungen für spezielle Situationen und Angebote | 24 | F Kommunikation und Atmosphäre | 73 |
| Snacking (Sandwich, Quiche, etc.) | 24 | F 1 Einleitung | 74 |
| Salatbuffet | 24 | F 2 Ernährungsinformationen für Gäste | 75 |
| Brotabgabe | 24 | F 3 Nudging (Einflussmöglichkeiten auf das Ernährungsverhalten) | 77 |
| Pausenverpflegung | 24 | F 4 Feedbackkultur | 80 |
| Getränke | 25 | F 5 Atmosphäre | 81 |
| C 5 Empfehlungen für Kochfette, Öle und Salz | 26 | | |
| Kochfette und Öle | 26 | | |
| Salz | 27 | | |
| C 6 Menüplanung für eine ausgewogene Ernährung | 28 | | |
| C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten | 30 | | |
| Nährstoffmangel vermeiden | 31 | | |
| Vegetarische Mahlzeiten | 32 | | |
| C 8 Verkaufsautomaten | 34 | | |

| | | | | | |
|------------|--|------------|----------|---|------------|
| G | Spezielle Ernährungsformen und -bedürfnisse | 83 | H | Anhänge/Beispiele | 108 |
| G 1 | Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten | 84 | | Anhang 1 Kapitel C 3 | 109 |
| | Korrekte Allergendeclaration auf vorverpackten Lebensmitteln | 86 | | Beispiele für einen «optimalen Teller» | |
| | Deklarationspflicht im Offenverkauf | 89 | | Anhang 2 Kapitel C 4 | 110 |
| | Unbeabsichtigte Vermischungen, Spuren von Allergenen | 92 | | Wie schöpfe ich eine ausgewogene Mahlzeit am Salatbuffet? | |
| | Allergenmanagement und Kommunikation | 95 | | Anhang 3 Kapitel C 6 | 111 |
| G 2 | Glutenfrei | 97 | | Beispiele für eine ausgewogene Menüplanung/-struktur für eine 5- und 7-Tage-Woche | |
| G 3 | Laktosearm | 102 | | Anhang 4 Kapitel D 2+3 | 116 |
| G 4 | Vegane Mahlzeiten | 105 | | Empfehlenswerte Nachhaltigkeits-Labels | |
| | | | | Anhang 5 Kapitel D 2 | 117 |
| | | | | Fleischstücke zweiter Wahl | |
| | | | | Anhang 6 Kapitel F 2 | 119 |
| | | | | Beispiel für die Information Ihrer Gäste zu einem ausgewogenen Menü | |
| | | | | Anhang 7 Kapitel F 2 | 120 |
| | | | | Labels und Auszeichnungen für Gastronomiebetriebe | |
| | | | | Anhang 8 Kapitel F 3 | 121 |
| | | | | Beispiele zu Nudging – wie Sie Ihre Gäste zur gesünderen Wahl anregen | |
| | | | | Anhang 9 Kapitel F 4 | 123 |
| | | | | Beispiel für eine Gästeumfrage | |
| | | | | Anhang 10 Kapitel F | 125 |
| | | | | Literaturverzeichnis «Nudging» | |
| | | | | Literaturverzeichnis «Atmosphäre» | |
| | | | | Anhang 11 Kapitel F | 126 |
| | | | | Beispiele zur Allergen-Deklaration bei Broten | |
| | | | | Anhang 12 Kapitel F | 127 |
| | | | | Online-Shops und Lieferanten, die glutenfreie Produkte anbieten | |
| | | | | Anhang 13 Kapitel G 4 | 128 |
| | | | | Literaturverzeichnis «Vegane Mahlzeiten» | |
| | | | | Glossar | 129 |
| | | | | Literatur- und Quellenverzeichnis | 129 |

A Einleitung

A 1 Es besteht Handlungsbedarf

Heute leidet – häufig ernährungsbedingt – ein Viertel der Schweizer Bevölkerung an einer nichtübertragbaren Krankheit wie Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen oder Krebs. Mit der wachsenden Zahl älterer Menschen und dem zunehmenden Druck auf die Umwelt werden diese Krankheiten in der EU und in der Schweiz weiter zunehmen.

Gesundheitsförderung und Prävention können entscheidend dazu beitragen, die Zunahme dieser Krankheiten einzudämmen. In mehr als der Hälfte der Fälle könnte ein gesunder Lebensstil das Auftreten von nichtübertragbaren Krankheiten verhindern oder zumindest verzögern. Eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung trägt auch dazu bei, Gesundheitsrisiken zu reduzieren¹⁻³.

Eines der identifizierten Handlungsfelder für die Gesundheitsförderung betrifft die Personalrestaurants und Restaurants im tertiären Bildungsbereich (**Kapitel A 2 Definition und Bedeutung der Gemeinschaftsgastronomie**). Fachpersonen in der Gemeinschaftsgastronomie sind wichtige Akteure in der Gesundheitsförderung und ein Erfolgsfaktor für ein ausgewogenes und attraktives Verpflegungsangebot.

Zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz unterstützt der Bund die Entwicklung und Einführung von Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie. Die Qualitätsverbesserung ist als kontinuierlicher Prozess angelegt. Das Ziel besteht nicht darin, unrealistische Ideale anzustreben, sondern eine Verbesserungsstrategie zu entwickeln^{Abb. 1}.

Abbildung 1: Das Prinzip der kontinuierlichen Verbesserung



Die «Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie» unterstützen diesen Prozess und die forschungsbasierten Standards werden durch Praxisleitfäden und ein Tool zur Selbstevaluation ergänzt^{Abb. 2}.

Abbildung 2: Übersicht über die verfügbaren Instrumente zur Gesundheitsförderung in der Gemeinschaftsgastronomie



Dieser Praxisleitfaden soll Entscheidungsträger und das Fachpersonal in der Gemeinschaftsgastronomie bei der Umsetzung gesundheitsfördernder Massnahmen unterstützen. Sie setzen mit ihrem Engagement die Rahmenbedingungen für ein gesundes Angebot an Mahlzeiten um und tragen so wesentlich zur Gesundheit der Schweizer Bevölkerung bei.

A 2 Definition und Bedeutung der Gemeinschaftsgastronomie

Die Gemeinschaftsgastronomie gliedert sich in der Regel in drei Bereiche:

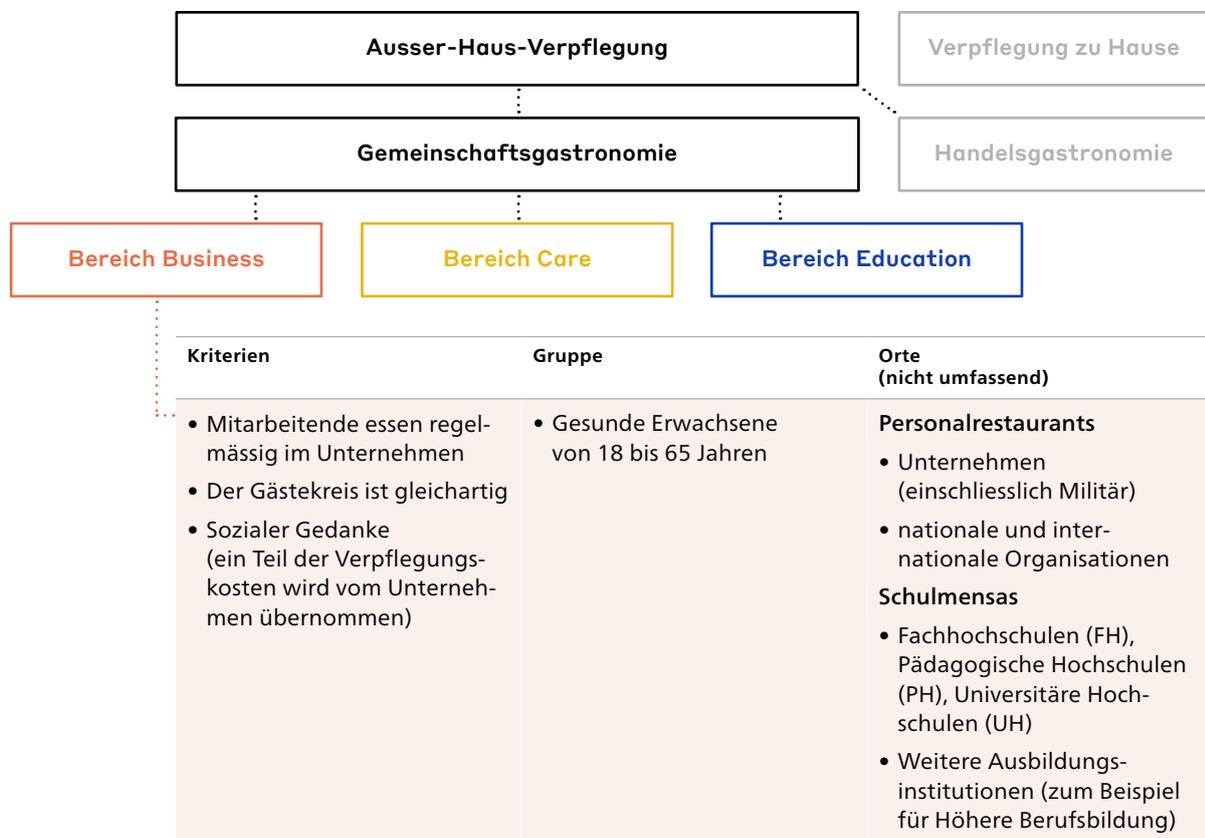
- Business
- Care
- Education

In einem Betrieb können mehrere Bereiche der Gastronomie nebeneinander bestehen. Dies ist zum Beispiel in einem Spital der Fall, das Mahlzeiten für das Personal und Mahlzeiten für die Patientinnen und Patienten anbietet, oder in einem Schulrestaurant, in dem Schülerinnen und Schüler sowie Lehrpersonen essen⁴.

Eines der Kriterien für die Definition der drei Bereiche sind die Konsumentinnen und Konsumenten resp. Gäste. Sie weisen in der Regel gemeinsame Merkmale wie Alter und – je nach Bereich – Gesundheitszustand auf^{Abb. 3}. Diese Merkmale ermöglichen es, das Verpflegungsangebot an die gruppenspezifischen Ernährungsempfehlungen anzupassen und ein angemessenes Umfeld zu schaffen.

Der Bereich Business bietet eine gute Möglichkeit, die erwachsene Bevölkerung für eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu sensibilisieren.

Abbildung 3: Definition des Bereichs «Business» in der Gemeinschaftsgastronomie



B Zweck und Beschreibung des Praxisleitfadens

Dieser Praxisleitfaden enthält Empfehlungen, Wissenswertes, Beispiele und weiterführende - Informationen zu folgenden Themen:

| | |
|--|--------------|
| Entwickeln einer Qualitätsstrategie | ab Seite 10 |
| Ein ausgewogenes Verpflegungsangebot | ab Seite 15 |
| Nachhaltige Lebensmittelbeschaffung | ab Seite 38 |
| Lebensmittelverschwendung, vermeidbare Abfälle, Entsorgung | ab Seite 57 |
| Kommunikation und Atmosphäre | ab Seite 73 |
| Spezielle Ernährungsformen und -bedürfnisse | ab Seite 83 |
| Ergänzende Anregungen und Beispiele in den Anhängen | ab Seite 108 |

Dieser Praxisleitfaden enthält keine Informationen zur Hygiene. Informationen zum Thema «Hygiene» enthält die von GastroSuisse, hotelleriesuisse, CafetierSuisse und dem Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie (SVG) erarbeitete «Leitlinie gute Verfahrenspraxis im Gastgewerbe (GVG)». Die Leitlinie sowie Umsetzungshilfen sind u. a. erhältlich im Online-Shop auf www.gastrosuisse.ch.

B 1 Entwickeln einer Qualitätsstrategie

Qualität ist eine strategische Entscheidung, die zur Entwicklung und Nachhaltigkeit des Unternehmens beiträgt. In einem wettbewerbsorientierten Umfeld fördert eine auf Qualität basierende Unternehmenskultur Verhaltensweisen, Einstellungen und Aktivitäten, die zu Unterscheidungsmerkmalen werden.

Die Qualität der Produkte und Dienstleistungen eines Unternehmens wird durch die Fähigkeit bestimmt, die Erwartungen der Kundinnen und Kunden zu erfüllen und ihren wahrgenommenen Nutzen zu steigern. Sie wird durch einen regelmässigen, offenen und kritischen Austausch über die tägliche Arbeit entwickelt und betrifft alle interessierten Parteien (Gäste, Lieferanten/Lieferantinnen, Mitarbeitende, usw.).

Angemessene Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen ermöglichen es den Arbeitnehmenden, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und eine geeignete Tätigkeit auszuüben. Es geht darum, die Weiterbildung (ob intern oder extern) so anzupassen, dass sie den Erwartungen entspricht, zum Beispiel den Zielen, die im Anschluss an ein jährliches Gespräch mit den Mitarbeitenden oder nach einer Bewertung der Praktiken der Einrichtung festgelegt wurden.

Qualitätsentwicklung ist ein kontinuierlicher Prozess: Regelmässige Kontrollen und gezielte Massnahmen müssen ergriffen werden. Kein Unternehmen ist perfekt und die Umstände (Personal, Kunden/Kundinnen, Finanzen, Räumlichkeiten usw.) können sich jederzeit ändern. Deshalb ist es wichtig, wachsam zu bleiben und Schritt für Schritt vorzugehen ^{Abb. 1}.

Abbildung 1: Kontinuierliche Verbesserung mit dem Praxisleitfaden und dem Tool zur Selbstevaluation



Schritt 1: Planung und Vorbereitung

- Analysieren und bewerten Sie die aktuelle Situation, zum Beispiel mit Hilfe einer oder mehrerer Checklisten aus dem Tool zur Selbstevaluation.
- Ermitteln Sie Verbesserungsmöglichkeiten auf der Grundlage der Ergebnisse der Selbstevaluation und des Benchmarkings (vergleichende Analyse).
- Setzen Sie sich mit Hilfe des Praxisleitfadens realistische und messbare Ziele.

Schritt 2: Umsetzung

- Wenden Sie realistische und nach Prioritäten geordnete Verbesserungsstrategien an.
- Beobachten Sie, was gut funktioniert, und ermitteln Sie, was verbessert werden könnte.

Schritt 3: Überprüfung

- Überprüfen Sie, ob Ihre Verbesserungsstrategien nachvollziehbar und nützlich sind und ob sie im Alltag angewendet werden können.
- Füllen Sie nach ½ bis 1 Jahr nach der Umsetzung der Verbesserung die ursprünglich verwendete(n) Checkliste(n) aus und vergleichen Sie die erzielte Punktzahl mit den vorherigen Punkten.

Schritt 4: Korrektur und Entscheidung

- Setzen Sie die Erkenntnisse um und verankern Sie diese langfristig in der täglichen Arbeit.
- Setzen Sie die Verbesserungsarbeit zu denselben Themen fort oder nehmen Sie neue Themen ins Visier und bewerten Sie diese anhand der Checklisten des Selbstevaluationstools.
- Zeigen Sie Ihren Gästen Ihre Arbeit und Ihr Engagement – zum Beispiel in Form eines Posters, einer internen Mitteilung usw.
- Halten Sie alle Entscheidungen schriftlich fest, so dass Sie, die Mitarbeitenden aber auch Externe (etwa bei einer Kontrolle durch das Lebensmittelspektorat) nachvollziehen können, welches die Gründe für Massnahmen und Entscheidungen waren.

Einbindung aller Beteiligten, Transparenz und Engagement sind Erfolgsfaktoren

Die Führungskräfte sind für die kontinuierliche Entwicklung der Qualität verantwortlich, wobei sie mit allen Beteiligten zusammenarbeiten und sie einbeziehen.

Die Entwicklung von Qualität erfordert Arbeit, und es ist ein Zeichen von Professionalität, um gezielte Unterstützung zu bitten. Professionelle Beratung und Weiterbildung werden von verschiedenen Organisationen angeboten.

B 2 Zielpublikum des Praxisleitfadens

In der Gemeinschaftsgastronomie tätige Personen

- Köchinnen/Köche, Betriebsleiterinnen/Betriebsleiter, Einkaufsverantwortliche, Küchen- und Servicepersonal
- Auftraggeber einer Firma für deren Restaurant
- Auftragnehmer für das Management eines Restaurants (zum Beispiel Management eines Gemeinschaftsgastronomie-Unternehmens)

Im Rahmen der Ausbildungen

- Köchin/Koch mit eidg. Fachausweis
- Diätköchin/Diätkoch mit eidg. Fachausweis
- Chefköchin/Chefkoch mit eidg. Fachausweis
- Küchenchefin/Küchenchef mit eidg. Diplom
- Leiterin/Leiter Gemeinschaftsgastronomie mit eidg. Diplom
- Bereichsleiterin/Bereichsleiter Restauration mit eidg. Fachausweis
- Leiterin/Leiter Restauration mit eidg. Diplom
- Hotelfachschulen

Ausserhalb des Gastronomiebereichs

- Zuständige Person für die Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz oder an einer Hochschule
- Für den Bereich Gastronomie verantwortliche Person einer Logistik-, Sicherheits- oder Personalabteilung in Unternehmen oder an einer Hochschule.

B 3 Anwendung des Praxisleitfadens

Der vorliegende Praxisleitfaden ist ein nationales Referenzdokument für die Gemeinschaftsgastronomie. Darin werden aktuelle Themen der Branche behandelt:

- Ausgewogene Ernährung
- Nachhaltigkeit
- Food Waste
- Kommunikation
- Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten

Bei den Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie geht es nicht um die sofortige perfekte Umsetzung, sondern um die kontinuierliche Verbesserung.

Der Praxisleitfaden und das Tool zur Selbstevaluation ([Kapitel B 4 Tool zur Selbstevaluation](#)) unterstützen die Umsetzung eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses, der sowohl die Bedürfnisse und Erwartungen der Kundinnen und Kunden als auch die Qualitätskriterien zur Förderung der Gesundheit und Nachhaltigkeit berücksichtigt. Dieser dynamische Ansatz ebnet den Weg zu einem Modell der Exzellenz ^{Abb. 1}.

Restaurationsfachleute lernen die Empfehlungen zur Förderung der Gesundheit und Nachhaltigkeit kennen und finden Empfehlungen für deren Umsetzung. Manche werden für einige Betriebe ambitioniert (oder vielleicht sogar schwer umsetzbar) sein, während andere einfach zu realisieren sind.

Das Ziel ist es nicht, alle Kapitel auf einmal zu lesen, sondern Antworten auf bestimmte Fragen zu finden.

Es ist besser, zu Beginn des Qualitätsprozesses Prioritäten zu setzen, als alle Empfehlungen auf einmal umsetzen zu wollen. Das Tool zur Selbstevaluation wird Ihnen helfen, Ihre Verfahrenspraxis zu bewerten, Prioritäten zu setzen und Fortschritte zu messen.

Möchten Sie ein Thema vertiefen oder weitere Kriterien entwickeln, so ist es sinnvoll, eine Fachstelle einzubeziehen, die Ihnen individuelle, auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Unterstützung bietet.

B 4 Tool zur Selbstevaluation

Das Tool zur Selbsteinschätzung umfasst je nach Thema drei Anspruchsniveaus. Es gibt ein Basisniveau, das im praktischen Leitfaden empfohlen wird, ein Niveau der guten Praxis und ein Exzellenzniveau.

Die Selbstevaluation (auf Basis von Checklisten) hilft, eine professionelle und kritische Selbsteinschätzung vorzunehmen. Die Checklisten wurden entwickelt, um Gastronomiebetrieben eine Standortbestimmung zu ermöglichen und Verbesserungspotenzial zu ermitteln.

Die Selbsteinschätzung kann einzeln oder in Teams geschehen. Idealerweise sollten die Vorgesetzten im Laufe des Jahres Sitzungen einberufen (kontinuierlicher Lernprozess), um mit allen Beteiligten zu diskutieren, d. h. mit Führungspersonen, Mitarbeitenden, Gästen, Lieferantinnen und Lieferanten usw.

Je nach Thema der verwendeten Checkliste und je nach Grösse des Unternehmens und der verschiedenen Teams sollten Personen aus folgenden Bereichen einbezogen werden:

- Planung
- Beschaffung
- Vor- und Zubereitung
- Essensausgabe/Service
- Kommunikation

Nach der Selbsteinschätzung ist es wichtig, die Erfolge zu würdigen und sie in der Kommunikation mit den Gästen und/oder der Leitung der Einrichtung sichtbar zu machen. Ausserdem ist es wichtig, Verbesserungsmöglichkeiten zu ermitteln, konkrete Massnahmen zu definieren, sie an Sitzungen zu besprechen, und sie dann in der täglichen Arbeit zu verankern.

Die Selbstevaluation ermöglicht:

- Rasches Erfassen der für den Betrieb relevanten Informationen in einem benutzerfreundlichen und modernen System
- Kontinuierliche Weiterentwicklung des Gesamtangebots des Restaurants
- Erreichen eines Gesamtergebnisses und themenspezifischer Ergebnisse
- Profitieren von Lösungen und Tipps zur Stärkung der Gesundheitsförderung im Betrieb
- Einsicht in erfasste Daten und Vergleich mit früheren Aufzeichnungen

C Ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot

Themen dieses Kapitels:

- 1 Eine ausgewogene Ernährung
- 2 Portionengrösse für einen Tagesteller
- 3 Das Tellermodell: drei Komponenten
- 4 Empfehlungen für spezielle Situationen und Angebote
- 5 Empfehlungen für Kochfette, Öle und Salz
- 6 Menüplanung für eine ausgewogene Ernährung
- 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten
- 8 Selbstbedienung und Automaten

C Ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot

Kurzfassung

Eine ausgewogene Ernährung der Beschäftigten trägt wesentlich zu deren Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei und leistet einen Beitrag zur Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten. Vieles wird schon gut umgesetzt. Es lohnt sich trotzdem, die Herausforderung anzunehmen und die Gewohnheiten in der Gemeinschaftsgastronomie zu überdenken, Stärken herauszuheben und anderes so zu optimieren, damit das Angebot den Schweizer Ernährungsempfehlungen entspricht.

Ein ausgewogener Tagesteller

| Lebensmittel | Servierte Mengen |
|--|---------------------------|
| Proteinquellen | |
| Fleisch, Geflügel, Fisch | Max. 100 g |
| Eier | 2 bis 3 Stück |
| Hart-/Weichkäse (wenn als Hauptproteinquelle angeboten) | Max. 60 g / Max. 120 g |
| Tofu, Seitan, Quorn | Max. 120 g |
| Hülsenfrüchte | Min. 160 g |
| Quellen für Vitamine und Ballaststoffe | |
| Gemüse und/oder Salate | Min. 120 g |
| Quellen für Kohlenhydrate | |
| Getreide (zum Beispiel Reis), Teigwaren | Min. 115 g |
| Kartoffeln | Min. 100 g |
| Quelle für Fettsäuren | |
| Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl) | 10 bis 15 g |

Für weitere Informationen: [Kapitel C 3](#)

Eine ausgewogene wöchentliche Menüplanung

| Anzahl der angebotenen Menüs pro Tag | Häufigkeit pro Woche |
|--|---|
| 1 Tagesmenü im Angebot (zum Beispiel «Menü A») | 2 bis 3 × Fleisch, 1 × Fisch. Täglich ein vegetarisches Alternativangebot, wenn Fleisch oder Fisch geplant ist 1 × fleisch- und fischlos Mindestens 1 × Hülsenfrüchte 1 × eine stärkehaltige Beilage aus Vollkorn |
| 2 Tagesmenüs im Angebot | Menü A + ein vegetarisches Menü (kein Fleisch oder Fisch) |
| 3 Tagesmenüs im Angebot | Menü A + ein vegetarisches Menü + ein Menü mit den gleichen Kriterien wie Menü A |

Für weitere Informationen: [Kapitel C 6](#)

Ein ausgewogenes Salatbuffet

- Min. 3/5 Saisonsalat/-gemüse
- 1/5 Salat mit stärkehaltigen Lebensmitteln einschliesslich Hülsenfrüchten
- Max. 1/5 Salat mit eiweissreichen Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft

Bieten Sie immer Vollkornbrot (mind. 50 %) und Ölsaaten als Beilage. Um die Verwendung von Salz zum Würzen zu vermeiden, denken Sie auch an Gewürzmühlen und eine Auswahl an Essigen.

Detailliertere Informationen – insbesondere auch zum Thema Fette/Öle und Salz – finden Sie in [Kapitel C 5](#).

C 1 Eine ausgewogene Ernährung

Gemäss der Nationalen Ernährungserhebung menuCH verpflegen sich immer mehr Menschen zwischen 18 und 65 Jahren ausser Haus, insgesamt trifft dies auf gut 70 Prozent zu¹. Die Erhebung zeigt auch, dass sich die Schweizer Bevölkerung zu wenig ausgewogen ernährt^{Tab. 1}.

Das Angebot der Gemeinschaftsgastronomie trägt deshalb wesentlich zu einer ausgewogenen Ernährung und damit zur Gesundheit der Bevölkerung bei.

Tabelle 1: Zu viel bzw. zu wenig konsumierte Lebensmittelgruppen

| Zu viel konsumiert | Zu wenig konsumiert |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Süsse und salzige Lebensmittel• Fleisch | <ul style="list-style-type: none">• Milchprodukte• Hülsenfrüchte• Obst und Gemüse• Lebensmittel aus Vollkornmehl und Kartoffeln |

Der Anteil an konsumierten Ölen, Fetten und Nüssen entspricht ungefähr den Ernährungsempfehlungen der Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und des BLV. Getränke wie Wasser, Kaffee und Tee werden in ausreichendem Mass getrunken.

Eine ausgewogene und nachhaltige Verpflegung^{Abb. 1} der Beschäftigten und Studierenden trägt wesentlich zu deren Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei². Zudem ist gemäss Weltgesundheitsorganisation³ die Zunahme von Übergewicht, nicht übertragbaren Krankheiten und Adipositas sowie die Zunahme der CO₂-Emissionen teilweise auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Dazu gehört etwa der übermässige Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln und rotem Fleisch³.

Die folgenden Empfehlungen richten sich nach der Schweizer Lebensmittelpyramide^{Abb. 1} bzw. der Neubewertung der wissenschaftlichen Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Lebensmitteln aus bestimmten Lebensmittelgruppen und deren Einfluss auf nicht übertragbare Krankheiten (NCD)⁴.

Abbildung 1: Die Schweizer Lebensmittelpyramide⁵



Ausgewogen heisst auch abwechslungsreich. Abwechslung ist nicht nur bei Früchten und Gemüse wertvoll, sondern auch bei Milchprodukten, Fischarten sowie Ölen^{Tab. 3}. So gelangt ein breites Spektrum an Nährstoffen auf den Teller.

C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller

Die Portionengrösse für einen Tagesteller spielt eine wichtige Rolle für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Die angebotenen Fleisch- und Fischportionen sind häufig zu gross und die Gemüse- und Früchteportionen kleiner als empfohlen.

In der nachfolgenden Tabelle 2 sind die Mittelwerte (in Gramm) der empfohlenen Portionen für die Bestellungen (Einkauf) und die Ausgabe (Schöpfen/Anrichten) dargestellt. Es handelt sich oft um Orientierungswerte. Die Portionengrösse schwankt je nach Bedarf der Gäste (Grösse, Geschlecht, Alter, Tätigkeit, Gesundheitszustand, Schwangerschaft). Zudem ist entscheidend, ob die Portion als Beilage oder Hauptmahlzeit gegessen wird.



Empfehlung

Für Gerichte mit mehreren vermengten Zutaten (wie Lasagne, Couscous oder ein Curry aus Gemüse, Kartoffeln und Kichererbsen) werden die Mengen idealerweise einmal überprüft und die Angaben für die Einkäufe aufbewahrt. Für die Ausgabe kann ein Foto des Tellers bereitgestellt werden. So verfügen Sie über eine Orientierung für die Zukunft.

Eine Mahlzeit wiegt je nach Zusammensetzung 400 bis 500 Gramm. Die Gäste können den Teller je nach Angebot mit einer Suppe, einem Salat und/oder einer Scheibe Brot ergänzen.

Für vegetarische/vegane Mahlzeiten finden Sie in [Kapitel C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten](#) und [G 4 Vegane Mahlzeiten](#) Angaben zu Portionengrössen und spezifische Empfehlungen.

Tabelle 2: Portionengrössen für Erwachsene bei mässiger körperlicher Aktivität⁶

| Lebensmittel | Einkauf (roh, ungerüstet) | Empfehlungen (gemäss Schweizer Lebensmittel- pyramide) (roh, gerüstet) | Ausgabe (gekocht) |
|---|------------------------------|--|---|
| Brot oder Teig für Pizza oder Kuchen | 75–125 g | 75–125 g | 75–125 g |
| Kartoffeln | 215–360 g | 180–300 g | gedämpft: 180–300 g gebraten: 140–230 g frittiert: 100–160 g Kartoffelstock: 225–375 g |
| Teigwaren, Reis, Getreide | 45–75 g | 45–75 g | 115–190 g Polenta: 225–380 g |
| Teigwaren, Reis, Getreide, als Hauptgericht (Risotto, Spaghetti Napoli) | 90–150 g | 90–150 g | 230–380 g |
| Hülsenfrüchte | 60–100 g | 60–100 g | 160–260 g |

| Lebensmittel | Einkauf (roh, ungerüstet) | Empfehlungen (gemäss Schweizer Lebensmittel- pyramide) (roh, gerüstet) | Ausgabe (gekocht) |
|--|--|--|---|
| Gemüse und/oder Salate | Je nach Sorte 2–50 % Rüstabfälle Grüner Salat: ca. 25 % Rüstabfälle | mind. 120 g, besser 180 g | mind. 120 g, besser 180 g Gemüse und Salat ^a im Tagedeckel |
| Früchte | je nach Sorte 5–40 % Rüstabfälle | mind. 120 g | mind. 120 g, je nach Zubereitung |
| Milch | 2 dl | 2 dl | 2 dl |
| Joghurt, Quark, Hüttenkäse | 150–200 g | 150–200 g | 150–200 g |
| Käse ohne Rinde | 30–60 g Als Hauptproteinquelle: 60–120 g | 30–60 g Als Hauptproteinquelle: 60–120 g | 30–60 g Als Hauptproteinquelle: 60–120 g |
| Fleisch (inkl. Geflügel) | 100–120 g | 100–120 g | 80–100 g ^b |
| Getrimmtes Fleisch, reich an Bindegewebe (schmoren, kochen) | 130–140 g ^c | 100–120 g | 80–100 g |
| Fisch (Filet ohne Gräten) | 100–120 g | 100–120 g | 80–100 g |
| Eier | 2–3 Stück (40–60 g Eigelb, 70–105 g Eiweiss) | 2–3 Stück | 2–3 Stück (110–165 g) |
| Tofu, Seitan | 100–120 g | 100–120 g | 100–120 g |
| Nüsse ohne Schale | 20–30 g | 20–30 g | 20–30 g |
| Saft | 2 dl | 2 dl | 2 dl |

Für eine nachhaltige Ernährung sind Kriterien zu Umwelt, Arbeitsbedingungen in der Produktionskette sowie Bedingungen der Tierhaltung bei der Planung, beim Einkauf und der Zubereitung zu beachten. Damit Food Waste vermieden werden kann, ist eine sorgfältige Planung wesentlich. Spezifische Empfehlungen dazu finden Sie im **Kapitel E Lebensmittelverschwendung, vermeidbare Abfälle, Entsorgung**.

a Salatgewicht ohne Sauce

b Wert auf eine Dezimalstelle gerundet

c Aus Gründen der Durchführbarkeit und der Kundenakzeptanz wurden die «rohen» Mengen erhöht, um ein Gewicht von 80 bis 100 Gramm nach dem Garen zu erreichen, da das Fleisch eine längere Garzeit benötigt, was zu einem grösseren Gewichtsverlust führt als beim Kochen à la minute (kurzbraten).

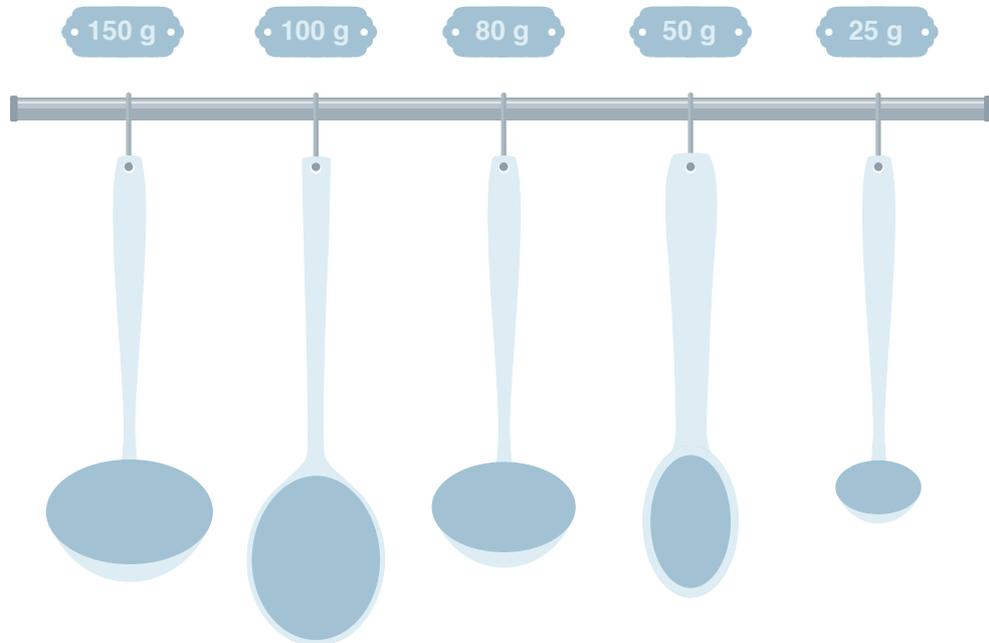
Portionen beim Schöpfen/Anrichten



Empfehlung

Damit die Portionsgrösse beim Schöpfen/Anrichten richtig eingeschätzt wird, ist es wichtig, das Volumen der jeweiligen Schöpflöffel zu kennen^{Abb. 2}. Daher sollte festgelegt werden, welcher Löffel für welches Gericht verwendet wird und wie viel Gramm er fasst.

Abbildung 2: Fassungsvermögen verschiedener Schöpflöffel



Zusätzlich ist es insbesondere bei der Selbstbedienung hilfreich, ein Bild eines Mustertellers mit der empfohlenen Portion zu zeigen und entsprechende Schöpflöffel bereitzustellen. Das Foto des Mustertellers kann laminiert und wiederverwendet werden. Damit keine Lebensmittel verschwendet werden, sollten keine Teller mit Speisen als Musterteller aufgestellt werden.



Empfehlung

Es hat sich gezeigt, dass die Anordnung der Speisen an den linearen Theken (Front line) die Essgewohnheiten beeinflusst: Bei einem warmen Buffet sollte deshalb Gemüse am Anfang und Fleisch oder Fisch zuletzt platziert werden; bei einem kalten Buffet sollte Rohkost am Anfang platziert werden.

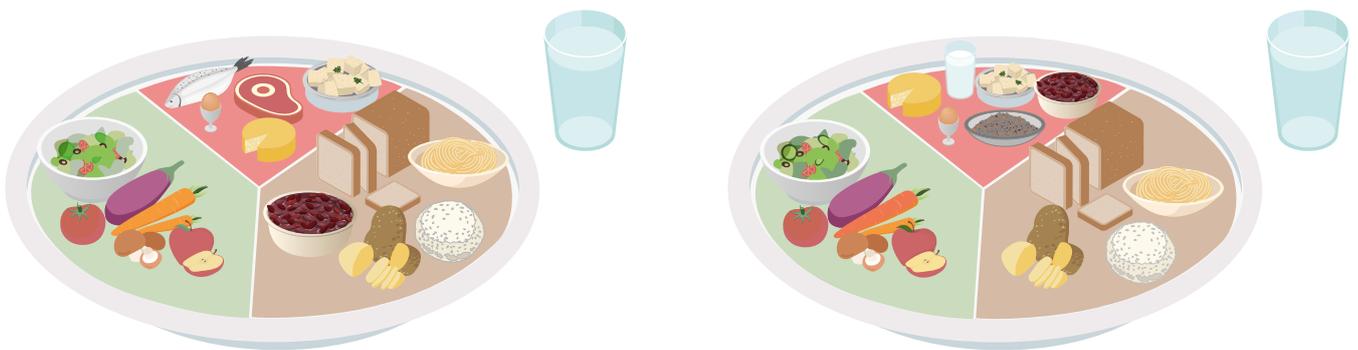
Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie im [Kapitel F 3](#).

C 3 Das Tellermodell: drei Komponenten

Abbildung 3 stellt das Verhältnis der Komponenten dar, aus denen sich eine ausgewogene Mahlzeit zusammensetzt. Die Segmente und nachstehenden Empfehlungen sollen in der ganzen Mahlzeit (Hauptgang, Menüsalat, Dessert) berücksichtigt werden, müssen jedoch nicht sichtbar sein.

- Sichtbar: zum Beispiel französische Omelette mit Salzkartoffeln, Broccoli und Rübli-salat
- nicht sichtbar: zum Beispiel Kichererbsencurry und Obstsalat oder Lasagne mit gemischtem Salat (Anhang 1 und 2)

Abbildung 3: Optimaler Teller mit und ohne Fleisch/Fisch



Stärkereiche Lebensmittel (Abb. 3 braunes Segment)

Sie liefern neben Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydraten auch Nahrungsfasern. Hülsenfrüchte enthalten viel Stärke, gehören jedoch ebenso zu den proteinreichen Lebensmitteln (siehe Bemerkung beim roten Segment).



Empfehlungen

Jede Mahlzeit enthält ein stärkereiches Lebensmittel wie Teigwaren, Reis, Polenta, Kartoffeln oder Brot.

Mindestens einmal pro Woche stehen folgende Speisen auf dem Menüplan:

- Vollkornprodukte (Vollkornbrot, -reis, -teigwaren, Buchweizen, Bulgur, Hirse, Hafer-schrot [Salat], Quinoa, brauner oder wilder Reis, Vollkorngerste oder Vollkornweizen)
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen oder Bohnen

Gemüse/Salate und Früchte (Abb. 3 grünes Segment)



Empfehlungen

Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, diverse Pflanzeninhaltsstoffe und Nahrungsfasern.

Um täglich zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse zu erreichen, soll jede Mahlzeit ein bis zwei Portionen davon enthalten. Wird ein grüner Salat (Blattsalat) angeboten, braucht es mindestens eine weitere Portion Gemüse und Früchte.

Achten Sie darauf, dass Sie täglich verschiedenfarbige sowie wöchentlich auch rohe Gemüse und Früchte offerieren. Dies insbesondere dann, wenn Sie mehrere Menüs und/oder ein Salatbuffet anbieten.

Proteinreiche Lebensmittel (Abb. 3 rotes Segment)



Empfehlungen

Sie sind für die Zellerneuerung und für die Erhaltung und den Aufbau der Muskeln wichtig. Jedes Mittagessen enthält ein proteinreiches Lebensmittel wie Eier, Käse, Fleisch, Fisch, Quark, Tofu, Seitan oder andere pflanzliche Proteinquellen. Mehr dazu finden Sie unter [Kapitel C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten](#). Für Portionsgrößen siehe [Tabelle 2](#).

Fleisch sollte maximal zwei bis drei Mal pro Woche angeboten werden. Idealerweise zwei Mal pro Woche bei einem Fünf-Tage-Angebot und drei Mal pro Woche bei einem Angebot an sieben Tagen.

Verarbeitete Fleischwaren wie Wurst oder Brät sollten nicht mehr als einmal pro Woche angeboten werden, da sie einen hohen Fett- und Salzgehalt aufweisen. Sie müssen bei der empfohlenen Häufigkeit von Fleisch berücksichtigt werden.

Mindestens einmal im Monat ist kollagenreiches Fleisch (zum Beispiel Schmorfleisch) geplant.

Aus Gründen der Nachhaltigkeit sollte rotes Fleisch nicht öfter als einmal pro Woche angeboten werden.

Bieten Sie bei jeder Mahlzeit eine ausgewogene fleisch- und fischlose Alternative an ([C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten](#)). Fisch und Fischerzeugnisse sollten aus Gründen der Nachhaltigkeit maximal einmal wöchentlich auf dem Menü stehen. Mehr dazu finden Sie im [Kapitel D 3 Verzicht auf gefährdete Arten](#).

Desserts



Empfehlung

Bieten Sie immer frische Früchte an, idealerweise mundgerecht zubereitet. Süsse Desserts oder Süßspeisen sollen nicht Bestandteil vom Menü sein, sie können zusätzlich angeboten werden. Achten Sie speziell auf kleine Dessertportionen.

C 4 Empfehlungen für spezielle Situationen und Angebote

Snacking (Sandwich, Quiche, etc.)



Empfehlung

Bieten Sie eine abwechslungsreiche Auswahl: immer mit saisonalem Gemüse, falls möglich mit Nusskernen und immer mindestens 50 Prozent Ruch- oder Vollkornbrot.

50 Prozent Ihres Angebots sind vegetarisch: beispielsweise Käse, Feigen, grilliertes Gemüse, Feta, Hummus, Tomate/Mozzarella, Eier usw.

Salatbuffet

3/5 Ihres Angebots bestehen aus saisonalen Gemüsesalaten.

1/5 der angebotenen Salate enthalten Stärkekomponenten (Brot, Couscous, Kartoffeln, Teigwaren, Reis, usw.).

1/5 der Salate enthalten eine proteinhaltige Komponente tierischer Herkunft (zum Beispiel Eier, Käse, Fisch) und mindestens ein Angebot besteht aus einer proteinhaltigen Komponente pflanzlicher Herkunft (zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Tofu usw.).



Empfehlung

Bieten Sie immer (Vollkorn-)Brot und Ölsaaten als Beilage an. Um die Verwendung von Salz zum Würzen zu vermeiden, stellen Sie auch Gewürzmühlen und verschiedene Essigsorten bereit.

Brotabgabe



Empfehlung

50 Prozent des Brotes, einschliesslich Brötchen, ist aus Halbweiss-, Ruch- oder Vollkornmehl hergestellt.

Pausenverpflegung



Empfehlungen

Für Pausen steht immer frisches Obst bereit.

Mehr als die Hälfte der Gebäcke und Brote besteht aus Ruch- oder Vollkornmehl.

Süsse Gebäcke und Süssigkeiten stehen – wenn überhaupt – in kleinen Portionen und im Hintergrund zur Verfügung, siehe dazu auch [Kapitel F 3 Nudging](#).

Wird im Unternehmen körperliche Arbeit geleistet, ist es sinnvoll, in den Pausen auch Sandwiches anzubieten, siehe dazu die Empfehlungen [zu Snacking oben auf dieser Seite](#).



Empfehlungen

Getränke

Hahnenwasser soll jederzeit gut sichtbar, einfach zugänglich und kostenlos zur Verfügung stehen.

Säfte und Süssgetränke können im Hintergrund angeboten werden (siehe [Kapitel F 3 Nudging](#)). Bitte achten Sie zudem darauf, dass Sie diese Getränke nur in möglichst kleinen Gebinden zur Verfügung stellen.

Alkoholische Getränke werden nur bei besonderen Anlässen wie Apéros oder Instituti-onsfeiern sowie entsprechend der Zielgruppe angeboten. Alkoholfreie Getränke stehen immer als Alternative bereit.

C 5 Empfehlungen für Kochfette, Öle und Salz

Kochfette und Öle

Bei der Zubereitung spielt die Wahl der Fette und Öle eine wichtige Rolle ^{Tab. 3}. Dabei gilt: lieber weniger, dafür hochwertiger. Viele Zubereitungsarten benötigen nur wenig Fett, zum Beispiel Dämpfen, Dünsten oder im Ofen braten und sind anstelle von Panieren oder Frittieren zu bevorzugen. Aus gesundheitlicher Sicht ist es sinnvoll, weniger tierische Fette und mehr pflanzliche Öle zu verwenden.

Gut zu wissen

Wenn Fett erhitzt wird und zu rauchen beginnt (Rauchpunkt), ist dies ein Zeichen dafür, dass es verbrennt und damit schädlich für die Gesundheit wird. Da jedes Fett einen anderen Rauchpunkt hat, ist es wichtig, Fette entsprechend ihres Verwendungszwecks auszuwählen.

Tabelle 3: Welche Öle/Fette zu welchem Zweck ^{a, 7}

| Verwendungsart | Empfohlenes Öl |
|---|--|
| Mässige Temperatur (Dünsten, Dämpfen, Schmoren, ...) | HOLL-Rapsöl (High Oleic Low Linolenic) oder raffiniertes Rapsöl Raffiniertes Olivenöl HO-Sonnenblumenöl (High-Oleic) |
| Hohe Temperatur (Braten, Frittieren, ...) | HOLL-Rapsöl HO-Sonnenblumenöl (Bratbutter) ^b |
| Kalte Küche | Kaltgepresstes Rapsöl Raffiniertes Rapsöl Natives Olivenöl oder natives Olivenöl extra Baumnussöl Leinöl Sojaöl Weizenkeimöl |
| Aufstrich | Butter |
| Zum Backen (zum Beispiel Kuchen, Kuchenteig oder Pizza) | Butter HOLL-Rapsöl oder raffiniertes Rapsöl Raffiniertes Olivenöl HO-Sonnenblumenöl |

a Margarine wurde in dieser Tabelle nicht berücksichtigt, da sie in der Gemeinschaftsgastronomie kaum Vorteile gegenüber anderen Fetten bietet.

b Bratbutter wird hauptsächlich in der Deutschschweiz verwendet. Sie sollte nicht zum Frittieren verwendet werden

Salz

Die Schweizer Bevölkerung konsumiert fast doppelt so viel Salz wie von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen, nämlich neun statt fünf Gramm. Es ist bekannt, dass eine salzreiche Ernährung langfristig zu einem Anstieg des Blutdrucks führt und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Das Ziel der Schweizer Salzstrategie ist es, den Salzkonsum der Bevölkerung schrittweise zu reduzieren⁸.

Für Fachleute in der Gemeinschaftsgastronomie ist es schwierig, die Salzmenge in Speisen einzuschätzen, da sich die Gesamtmenge aus der Zugabe von Salz bei der Zubereitung und aus der Zugabe durch die Gäste ergibt.

Praktische Empfehlungen können helfen, den Salzkonsum zu reduzieren



Empfehlungen

Wählen Sie salzfreie oder salzarme Ausgangsprodukte, zum Beispiel Brühe^c.

Salzen Sie Mahlzeiten wenig und immer mit Jodsalz. Dies gilt auch, wenn salzhaltige Streu- oder Flüssigwürzmischungen verwendet werden. Solche Mischungen können auf Verlangen zum Würzen zur Verfügung gestellt werden.

Bestimmte Zubereitungsmethoden heben das Aroma und den Geschmack von Lebensmitteln hervor, ohne dass Salz hinzugefügt werden muss, zum Beispiel Dämpfen anstatt Rösten.

Dasselbe gilt für frische, getrocknete oder gefrorene Kräuter und Gewürze, geröstete Mandelstücke oder andere Nüsse. Mit diesen Zubereitungsmethoden/Zutaten können Sie einen Beitrag zu einem geringeren Salzkonsum leisten.

Bieten Sie im Bereich der Speisenausgabe eine Auswahl an Gewürzen, Kräutern, aromatisierten Essigen und gerösteten Kernen zur Selbstbedienung an.

Messbare Kontrolle



Empfehlungen

Legen Sie für die Zubereitung eines Tagestellers die Anzahl der Portionen fest und rechnen Sie mit einem Gramm zugesetztem Salz pro Person. Die resultierende Menge müssen Sie bei der Zubereitung verwenden. Probieren Sie aber die zubereiteten Gerichte, denn allenfalls müssen Sie nicht das gesamte berechnete Salz zugeben.

Rezepte sind wichtig, damit jederzeit Auskunft über die Zusammensetzung gegeben werden kann. Es sollten täglich Rezepte für die gekochten Speisen vorhanden sein, und diese sollten regelmässig auf ihre geschmacklichen Aspekte kontrolliert werden. Im Rezept sollten die Mengen für alle Zutaten angegeben sein, auch für Salz, Kräuter und Gewürze.

^c Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) SR 817.022.16

C 6 Menüplanung für eine ausgewogene Ernährung

Menüplan für fünf Tage

Wird nur ein Menü (A) angeboten, steht am Montag, Mittwoch und Donnerstag eine vegetarische Alternative zu Fleisch bzw. Fisch zu Verfügung.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---------|----------|----------|------------|---------|
| Menü A | Fleisch | Vegi | Fisch | Fleisch | Vegi |
| | Vegi | | Vegi | Vegi | |

Werden täglich zwei Menüs angeboten, ist Menü B immer vegetarisch. Bei einem Menüplan für fünf Tage sollte idealerweise zweimal Fleisch angeboten werden. Je nach Kundenschaft ist es auch möglich, drei Fleischmenüs pro Woche anzubieten oder zwischen Fleisch- und Vegimenüs abzuwechseln (untenstehend am Freitag).

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---------|----------|----------|------------|-------------------|
| Menü A | Fleisch | Vegi | Fisch | Fleisch | Vegi oder Fleisch |
| Menü B | Vegi | Vegi | Vegi | Vegi | Vegi |

Werden täglich drei Menüs angeboten, ist Menü B immer vegetarisch und erfüllt Menü C dieselben Kriterien wie Menü A.

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---------------|---------|----------|----------|------------|---------|
| Menü A | Fleisch | Vegi | Fisch | Fleisch | Vegi |
| Menü B | Vegi | Vegi | Vegi | Vegi | Vegi |
| Menü C | Vegi | Fleisch | Vegi | Fisch | Vegi |

Tabelle 4: Beispiel Herbstmenü für eine Woche in einem Fünf-Tage-Betrieb mit einem Tagesmenü

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|--|---|
| Menü A | | | | |
| Geschmorte Rindsbäggli (CH, 100 g) mit Randen (30 g) und Meerrettich (Rindfleisch CH, Buchweizen, Brunnenkresse) Vollkornbulgur (BIO) (180 g) Rotkohlsalat (100 g) mit Sesam (5 g) | Herbst-Quiche (Krautstiel (BIO) Fenchel, Kürbis (120 g)) Karottensalat (100 g) mit gerösteten Haselnüssen (20 g) | Felchenfilet (ASC) (CH, 100 g) à la meunière (Zitrone, Mandeln (5 g), Petersilie) Reis und Linsen (BIO) (180 g) Wurzelgemüse aus dem Ofen (150 g) | Geflügel-Piccata (CH) (100 g) (Eier, Sbrinz) Tomatensauce (100 g) mit Basilikum Vollkornspaghetti (190 g) Sellerie- und Karottensalat (80 g) | Pilz (50 g)-Risotto (320 g) (Reis, Zitronenschale, Weisswein) Sbrinzspäne (20 g) Endiviensalat (70 g) mit Kastaniengarnitur |
| Fleisch- und fischlose Alternativmenüs | | | | |
| Eintopf mit Kichererbsen (180 g) (Paneer, Spinat (50 g) und Zitrone) Ebly (180 g) Rotkohlsalat (100 g) mit Sesam (5 g) | | Gefüllte Zucchini (100 g) (kandierte Zitrone, Baumnüsse und Feta) Reis und Linsen (BIO) (250 g) Salat aus geriebenem Wurzelgemüse (120 g) | Tofu-Piccata (120 g) Tomatensauce (100 g) mit Basilikum Vollkornspaghetti (190 g) Sellerie- und Karottensalat (80 g) | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-end;"> <div style="background-color: #f8d7da; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> mit Fleisch <div style="background-color: #d4edda; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 5px; margin-left: 20px;"></div> ohne Fleisch und Fisch <div style="background-color: #d1ecf1; width: 15px; height: 15px; margin-left: 20px;"></div> mit Fisch </div> |

Die oben angegebenen Gewichte sind servierfertig. Sie entsprechen den Empfehlungen in **Kapitel C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller, Tabelle 2** und liegen innerhalb der angegebenen Gewichtsspannen. Es ist notwendig, die Gewichtsspannen zu nutzen. So können Sie Tagesteller anbieten, die sich an den Empfehlungen orientieren und von den Gästen akzeptiert werden.

Beim Beispiel in Tabelle 4 hat der Gast

- Jeden Tag ein vegetarisches Menü
- Zwei Tage ohne Fleisch und Fisch
- Die Möglichkeit, an drei Tagen ein Fleisch- oder Fischmenü zu essen (einschliesslich eines roten Fleisches)

| Ernährung | Nachhaltigkeit |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 5 × vegetarisch, 2 × Fleisch, 1 × Fisch • 2 × Hülsenfrüchte (Montag und Mittwoch) • Gemüse/Rohkost zu jeder Mahlzeit • 1 × Vollkorn-Kohlenhydrate (Donnerstag) • 3 × Ölsaaten • Nichts Frittiertes | <ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Fleisch • Saisongemüse • Bio-Getreide und -Hülsenfrüchte • Zertifizierter und/oder nicht gefährdeter Fisch |

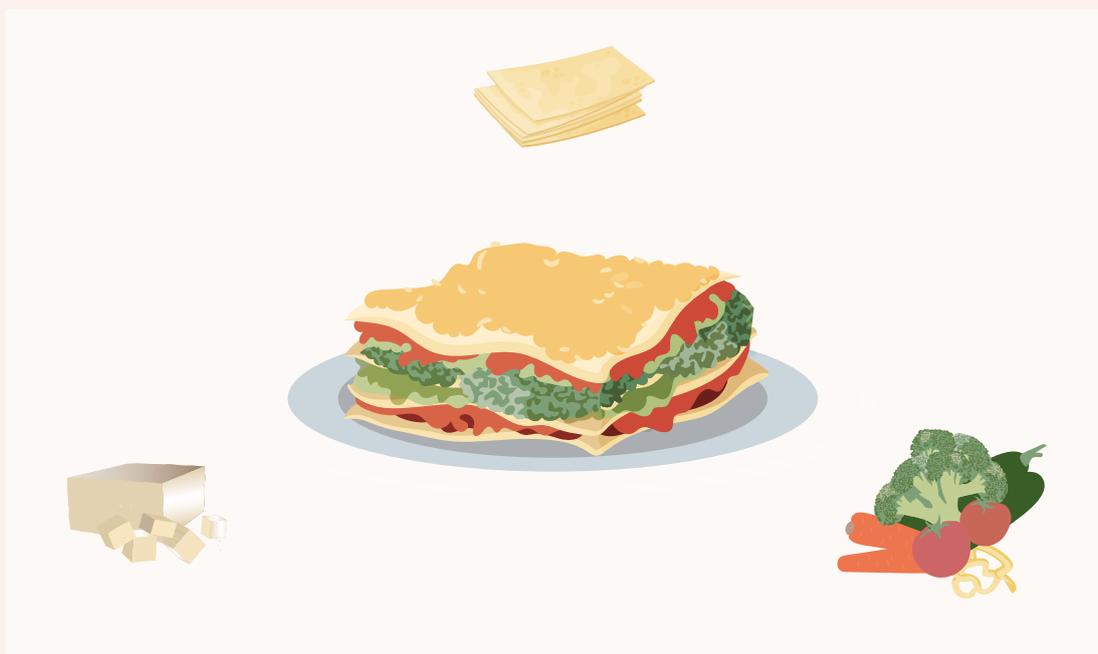
Weitere Beispiele: **Anhang 3**

C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten

Kurzfassung

Tierische Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe und können nicht ersatzlos weggelassen werden. Die Fleischkomponente kann für Vegetarier durch Milchprodukte, Eier oder pflanzliche Proteinquellen ersetzt werden.

Abbildung 10: Ein ausgewogener vegetarischer Teller



| Kombination von pflanzlichen Proteinlieferanten | |
|---|------------------------------|
| Getreide | ↔ Hülsenfrüchte |
| Nüsse/Samen/Kerne | ↔ Hülsenfrüchte |
| Hülsenfrüchte | ↔ Getreide/Nüsse/Samen/Kerne |

Ein bedarfsdeckendes veganes Menü ist eine Herausforderung und nur durch die Kombination von verschiedenen richtig ausgewählten pflanzlichen Proteinquellen möglich.

C 7 Fleisch- und fischfreie Mahlzeiten

Nährstoffmangel vermeiden

Tierische Lebensmittel liefern verschiedene lebensnotwendige Nährstoffe⁹:

- Proteine
- Omega-3-Fettsäuren
- Vitamin B12
- Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Selen, Zink)

Bei einer vegetarischen Ernährung wird auf Fleisch und Fisch, nicht aber auf Eier und/oder Milchprodukte verzichtet. Eine vegane Ernährung hingegen besteht ausschliesslich aus pflanzlichen Produkten^{Tab. 5}.

Tabelle 5: Ernährungsformen und gemiedene Lebensmittel^{10, 11}

| Ernährungsformen | Lebensmittel, welche gemieden werden |
|---|--|
| Ovo-lacto-vegetarisch (oder allgemein bekannt als vegetarisch) | <ul style="list-style-type: none">• Fleisch• Fisch |
| Ovo-vegetarisch | <ul style="list-style-type: none">• Fleisch• Fisch• Milchprodukte |
| Lacto-vegetarisch | <ul style="list-style-type: none">• Fleisch• Fisch• Eier |
| Pesco-vegetarisch | <ul style="list-style-type: none">• Fleisch |
| Vegan | <ul style="list-style-type: none">• Fleisch• Fisch• Milchprodukte• Eier• Honig• Jedes Produkt, das Zutaten tierischen Ursprungs enthält (zum Beispiel bestimmte Zusatzstoffe) |

Um einen Nährstoffmangel zu vermeiden, müssen Fleisch und Fisch bzw. tierische Produkte mit alternativen Proteinlieferanten ersetzt werden⁹:

- Eier
- Käse
- Quark, Joghurt
- Milch
- Quorn
- Hülsenfrüchte
- Tofu, Tempeh
- Seitan
- Fleischersatzprodukte, zum Beispiel aus Erbsenprotein

Als Ergänzung:

- Nüsse, Samen und Kerne

In pflanzlichen Proteinlieferanten sind meist nicht alle essenziellen Aminosäuren in ausreichender Menge vorhanden. Deshalb müssen bei veganer Ernährung zwei passende pflanzliche Proteinquellen kombiniert werden, damit diese sich in der Aminosäurezusammensetzung ergänzen und somit körpereigenes Protein hergestellt werden kann. Proteine aus Getreide und Hülsenfrüchten ergänzen sich in ihrer Zusammensetzung ^{Tab. 6}. Weitere Informationen: [Kapitel G 4 Vegane Mahlzeiten](#).

Tabelle 6: Pflanzliche Proteinquellen ¹²

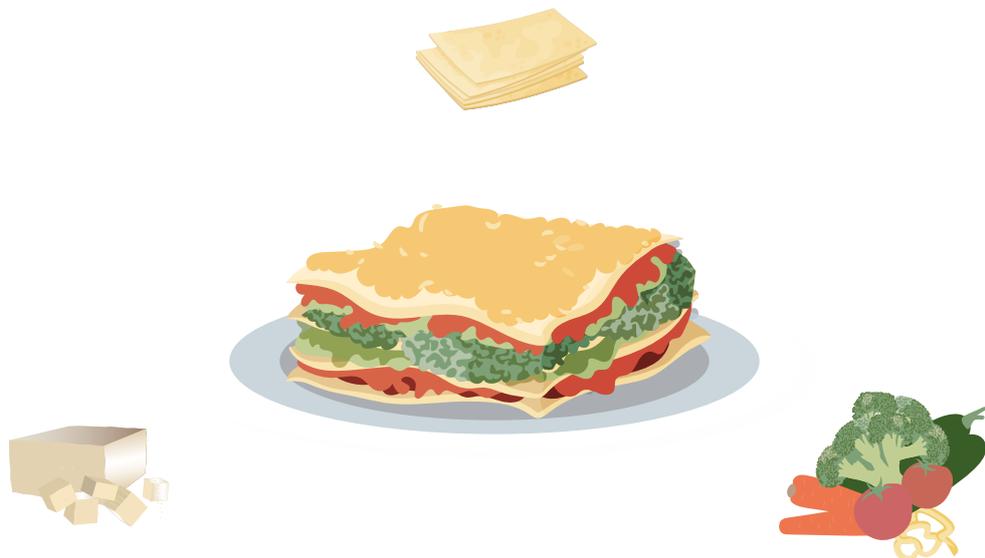
| Kombination von pflanzlichen Proteinlieferanten | |
|---|--|
| Getreide ↔ Hülsenfrüchte | |
| Nüsse/Samen/Kerne ↔ Hülsenfrüchte | |
| Hülsenfrüchte ↔ Getreide/Nüsse/Samen/Kerne | |

Vegetarische Mahlzeiten

Gut zu wissen

Ein ausgewogenes vegetarisches Menü setzt sich aus einer Kohlenhydrat-, einer vegetarischen Protein- und einer Gemüsekomponente zusammen und enthält insgesamt mindestens 20 Gramm Protein ^{Abb. 4}.

Abbildung 4: Optimaler vegetarischer Teller





Empfehlung

Die Proteinquellen Fleisch oder Fisch werden durch Eier, Milchprodukte, Quorn (oder andere Fleischersatzerzeugnisse), Tofu, Seitan oder Hülsenfrüchte ersetzt ^{Tab. 7}.

Tabelle 7: Vegetarische Menüs zusammenstellen

| Proteinlieferanten | Kohlenhydratlieferanten | Gemüse/Salat/Früchte |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2–3 Eier• 60 g Halbhart- oder Hartkäse• 120 g Weichkäse• 150–200 g Quark oder Hüttenkäse• 100–120 g Quorn• 60 g Trockengewicht Hülsenfrüchte (zum Beispiel Linsen, Kichererbsen, Weiße Bohnen, Kidneybohnen) | <ul style="list-style-type: none">• 250 g Kartoffeln• 100 g Brot oder Teig• 75 g Trockengewicht Reis, Teigwaren, Hirse, Flocken, Couscous, Bulgur, Polenta | <ul style="list-style-type: none">• mind. 120 g saisonale Produkte (zum Beispiel Tomate, Karotte, Brokkoli, Sellerie, Salat)• je nach Menü 120 g saisonale Früchte wie Äpfel, Birnen oder Beeren |

Umsetzungsbeispiele (siehe auch Anhang 1):

- Griechischer Salat mit Feta und Vollkornbrot
- Teigwarenauflauf mit Käse überbacken und gedämpfter Brokkoli
- Reis mit Quorngeschnetzeltem an einer Rahmsauce und gedämpfte Karotten
- Birchermüesli aus Haferflocken, Halbfettquark und geriebenem Apfel
- Linsensalat mit Hüttenkäse und Stangensellerie

C 8 Verkaufsautomaten

Verkaufsautomaten werden oft als Ergänzung zum Verpflegungsangebot des Restaurants eingesetzt. In diesem Kapitel werden intelligente oder verbundene Kühlschränke, die Mahlzeiten anbieten, nicht behandelt. Für diese gelten die Ernährungsempfehlungen für Mahlzeiten ([Kapitel C Ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot](#)).

Bei in Automaten angebotenen Produkten werden die Portionierung und Haltbarkeit oft höher gewichtet als die ernährungsphysiologische Qualität und Nachhaltigkeit.

Gut zu wissen

Um die Erwartungen der Konsumentinnen und Konsumenten zu erfüllen, die ein ausgewogeneres und nachhaltigeres Angebot wünschen, müssen Snacks und Getränke angeboten werden, die weniger Zucker, Fett und Salz enthalten als die üblichen Produkte (siehe untenstehende Kriterien). Die Verringerung des Anteils von Lebensmitteln mit Palmöl sowie eine Auswahl von lokalen und saisonalen Produkten fördert den Verkauf von Snacks mit geringeren Umweltauswirkungen.

Dies ist auch eine Möglichkeit für Gastronomen, ihr Engagement für die Gesundheitsförderung und die Umwelt sichtbar zu machen.



Empfehlungen

- Optimieren Sie das Angebot in den Verkaufsautomaten, indem mindestens 60 Prozent der Snacks und Getränke die in Tabelle 8 und 9 erwähnten Kriterien erfüllen.
- Ermutigen Sie die Konsumenten, die gesünderen Optionen zu wählen, indem diese sichtbar und attraktiver platziert werden.

Die nachfolgenden Empfehlungen stellen eine Mindestgrundlage dar und wurden so definiert, dass Sie Produkte finden können, die sowohl den Ernährungs- und Umweltkriterien als auch den Erwartungen der Gäste entsprechen.

Bevor Änderungen im Snack- und Getränkeangebot der Verkaufsautomaten vorgenommen werden, sollten Sie eine Bestandsaufnahme durchführen, um den Prozentsatz der Snacks, die die Kriterien «weniger Zucker, weniger Fett und weniger Salz»^{Tab. 8} erfüllen, und der Getränke, die die Kriterien «weniger Zucker»^{Tab. 9} erfüllen, zu ermitteln.

Setzen Sie sich auf der Grundlage der Ergebnisse ehrgeizige, aber realistische Ziele, um den Anteil an Snacks und Getränken, die den Empfehlungen entsprechen, zu erhöhen (möglicherweise in Etappen).



Empfehlungen

Produktauswahl

1. Suchen Sie die Anzahl der Kalorien auf der Nährwertdeklaration des Produkts. Nehmen Sie den Wert, welcher der Portion in der Verpackung entspricht ^{Tab 8}.
2. Suchen Sie die gleiche Anzahl Kalorien in der Spalte «Kalorien» der Tabelle unten.
3. Gehen Sie von Spalte zu Spalte und vergleichen Sie die Werte für jeden Nährstoff (Fett, Zucker und Natrium) mit den entsprechenden Werten im Produkt.
4. Wenn die Werte (Fett, Zucker und Natrium) auf dem Produkt gleich oder kleiner sind als die Werte in der Tabelle, entspricht das Lebensmittel den Empfehlungen.
5. Lesen Sie die Liste der Inhaltsstoffe. Es sollte kein Palmöl oder Palmfett enthalten sein.

Tabelle 8: Nährwertkriterien für Produkte, um die Vorgaben «weniger süss, weniger fettig und weniger salzig» zu erfüllen ¹³

| | Kalorien (kcal) / pro Packung (Portion) | Fett (g) | Davon Zucker (g) | Natrium (mg) | Palmöl/-fett |
|--|---|----------|---------------------|--|--------------|
| 60 Prozent der Snacks in den Verkaufs- automaten erfüllen: | ≤ 75 | ≤ 3 | ≤ 7 | ≤ 200 mg pro Verpackung (oder ≤ 0.5 g Salz) | Nein |
| | ≤ 100 | ≤ 4 | ≤ 9 | | |
| | ≤ 125 | ≤ 5 | ≤ 11 | | |
| | ≤ 150 | ≤ 6 | ≤ 13 | | |
| | ≤ 175 | ≤ 7 | ≤ 15 | | |
| | ≤ 200 | ≤ 8 | ≤ 18 | | |
| | ≤ 225 | ≤ 9 | ≤ 20 | | |
| | ≤ 250 | ≤ 10 | ≤ 22 | | |
| | ≤ 275 | ≤ 11 | ≤ 24 | | |
| | ≤ 300 | ≤ 12 | ≤ 26 | | |
| | ≤ 325 | ≤ 13 | ≤ 28 | | |
| | ≤ 350 | ≤ 14 | ≤ 30 | | |

Frisches Obst (Äpfel, Birnen usw.), Trockenobst ohne Zuckerzusatz (evtl. mit Nüssen) und Obstkompott ohne Zuckerzusatz zählen als weniger süss, weniger fettig und weniger salzig.

| | | |
|------------|---|---|
| und | 10 % der Produkte des Automaten stammen aus zertifiziertem Bio-Anbau. | Bei 10 % der Produkte des Automaten stammt die Hauptzutat (1. Zutat in der Deklaration) aus Schweizer Herkunft. |
|------------|---|---|

Gemäss Verträgen werden die Snacks in der Regel von den Unternehmen geliefert, die die Automaten bereitstellen. Es ist notwendig, mit ihnen zu sprechen, um eine genügend grosse Auswahl an Produkten, die den oben genannten Kriterien ^{Tab. 8 und 9} entsprechen, anbieten zu können, oder um diese Produkte über andere Kanäle beziehen zu können.

Auswahl an kalten Getränken



Empfehlung

Um ein solides Angebot an zuckerarmen Getränken zu haben, sollten 60 Prozent der Getränke nicht mehr als sechs Gramm Zucker pro 100 Milliliter enthalten ^{Tab. 9}. Schauen Sie sich dazu die Deklaration auf der Flasche an und notieren Sie die Menge an Zucker pro 100 Milliliter in der Zeile «davon Zucker».

Tabelle 9: Nährwertkriterien für «zuckerarme» Getränke

| | Nährstoffe | Mengen / 100 ml | Andere |
|--|-----------------------|-----------------|---------------|
| 60 Prozent der Kaltgetränke in Verkaufsautomaten erfüllen: | Zucker (davon Zucker) | ≤ 6,0 g | Ohne Süsstoff |

Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz sind als «weniger zuckerhaltige» Getränke zu zählen.

Produktplatzierung im Verkaufsautomaten



Empfehlung

Der Verkauf von zucker-, fett- und salzarmen Snacks und Getränken kann durch die Platzierung an prominenter Stelle im Automaten ^{Tab. 10 und 11} gesteigert werden: Platzieren Sie die entsprechenden Produkte in Augenhöhe, wo sie am besten sichtbar sind ⁴.

Tabelle 10: Beispiel für die Platzierung von Produkten mit «weniger Zucker, Fett und Salz» (in grün) ^{15, 16}

| | Position 1 | Position 2 | Position 3 | Position 4 | Position 5 | Position 6 |
|---------|--|---|--|--|--|-------------------------|
| Reihe 1 | Leicht gesalzenes Popcorn | | Leicht gewürztes Popcorn | | Luftgepöppelte Chips | |
| Reihe 2 | Gemüsesuppe (nur Wasser hinzufügen). zum Beispiel Kürbis | Hülsenfrüchtesuppe (nur Wasser hinzufügen). zum Beispiel Linsen | Sesam-Cracker | Gemischte Nüsse (roh / trocken geröstet, ungesalzen) | Mandeln (trocken geröstet, ungesalzen) | Pistazien (ungesalzen) |
| Reihe 3 | Kiste mit Obst in natürlichem Saft (zum Beispiel Pfirsich) | Kiste mit Obst in natürlichem Saft (zum Beispiel Obstsalat) | Obst- und Nussmischung (mit rohen / trocken gerösteten, ungesalzenen Nüssen) | Hülsenfrucht-Chips | Müesli-Becher ^a | |
| Reihe 4 | Äpfel | Müesli-Becher ^a | | Getreide-/ Müesliriegel | | Getreide-/ Müesliriegel |
| Reihe 5 | Getrocknete Früchte | Käse-Cracker | Aromatisierter Reiskuchen | Brownie oder Muffin | Schokoladentafel | Schokoladentafel |



Empfehlung

Je nach Automatentyp und Vertrag ist es möglich, das Angebot des Automaten mit unverkauften Znüni-Produkten zu ergänzen. Dies verhindert, dass sie weggeworfen werden, und bietet eine zusätzliche Absatzmöglichkeit. Sie können zum Beispiel ein Brötchen in eine Tüte einwickeln oder einige Portionen Birchermüesli in einzelne Behälter geben. Diese Produkte sollten mit einem Etikett versehen sein, auf dem das Mindesthaltbarkeitsdatum und eventuell vorhandene Allergene angegeben sind.

^a Wenn Frühstückscerealien angeboten werden, muss der Automat auch Milch enthalten ^{Tab. 11}.

Tabelle 11: Beispiel für die Platzierung zuckerarme Getränke (grün)

| | Position 1 | Position 2 | Position 3 | Position 4 | Position 5 |
|---------|---|---|--|--|--|
| Reihe 1 | Kalter Tee | Kalter Tee | 100 % Fruchtsaft 250 ml | 100 % Fruchtsaft 250 ml | 100 % Fruchtsaft 250 ml |
| Reihe 2 | Wasser (Mineralwasser ohne Kohlensäure) | Wasser (Mineralwasser ohne Kohlensäure) | Wasser (Mineralwasser mit Kohlensäure) | Wasser (Mineralwasser mit Kohlensäure) | Wasser (Mineralwasser mit Kohlensäure) |
| Reihe 3 | Aromatisiertes Wasser (ohne Zu- satz von Zucker oder Süsstoff) | Aromatisiertes Wasser (ohne Zu- satz von Zucker oder Süsstoff) | Apfelschorle 330 ml | Schokoladenmilch fettreduziert 250 ml | Schokoladenmilch fettreduziert 250 ml |
| Reihe 4 | Eiskaffee fett- reduziert und zuckerarm 250ml | Eiskaffee fett- reduziert und zuckerarm 250ml | Apfelschorle 330 ml | Milch in TetraPak | Getränk auf Haferbasis |
| Reihe 5 | Light-Getränk 330 ml | Light-Getränk 330 ml | Süsstgetränk 330 ml | Süsstgetränk 330 ml | Süsstgetränk 330 ml |

Förderung von gesünderen Entscheidungen



Empfehlungen

Werbemaßnahmen wie Etiketten, Aufkleber und Plakate für zucker-, fett- und salzreduzierte Produkte können die Motivation erhöhen, diese zu wählen¹⁷⁻¹⁹.

Positive Bilder auf oder neben dem Automaten können ebenfalls zu einer besseren Wahl anregen, ohne dass dem Restaurant Einnahmeverluste entstehen^{17, 19}.

Beachten Sie dazu auch [Kapitel F 3 Nudging](#).

Preis

Die Senkung der Preise für zucker-, fett- und salzarme Lebensmittel und Getränke bzw. die Anhebung der Preise für weniger gesunde Optionen kann ein wirksamer Anreiz für gesündere Entscheidungen sein^{18, 20}. Solche Preissenkungen haben keine nennenswerten Auswirkungen auf die Gesamteinnahmen der Automaten¹⁸.

D Nachhaltige Lebensmittel- beschaffung

Themen dieses Kapitels:

- 1 Einleitung
- 2 Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen
- 3 Verzicht auf gefährdete Arten
- 4 Saisonale Produkte bevorzugen
- 5 Regionale Produkte bevorzugen
- 6 Lebensmittelverpackungen reduzieren

D 1 Einleitung

Um als «nachhaltig» bezeichnet zu werden, muss unsere Ernährung ernährungsphysiologisch ausgewogen und wirtschaftlich tragfähig sein und die Umwelt so wenig wie möglich belasten. Die Umweltauswirkungen unserer Ernährung können vor allem verringert werden durch:

1. Die Gestaltung des Menüplans
2. Die Lebensmittelwahl beim Einkauf
3. Die Reduzierung von Lebensmittelabfällen

Verantwortung

28 Prozent der durch den Schweizer Konsum verursachten Umweltbelastungen gehen auf das Konto der Ernährung, gefolgt vom Wohnen (24 %) und der Mobilität (12 %). Je nach unserer Lebensmittelwahl können wir diese Belastungen um die Hälfte reduzieren. Angesichts der 500 Millionen Mahlzeiten, die jedes Jahr in Schweizer Gemeinschaftsgastronomiebetrieben ausgegeben werden^a, steht viel auf dem Spiel und das Reduktionspotenzial ist gross.

Küchenchefinnen und Küchenchefs wie auch professionelle Einkäuferinnen haben aufgrund der riesigen Mengen an Lebensmitteln, die täglich gekauft und zubereitet werden, einen immensen Einfluss auf unsere Landwirtschaft und die Zukunft unseres Planeten.

Herausforderungen

Die wichtigsten ökologischen, ethischen und sozialen Herausforderungen unseres Lebensmittelkonsums sind:

- Luftqualität und Klimawandel
- Wasserqualität und -verfügbarkeit
- Qualität des Bodens
- Biodiversität
- Menschliche Gesundheit
- Tierschutz
- Arbeitsbedingungen

a Schätzung basierend auf der Berechnung der durchschnittlichen Anzahl der ausgegebenen Mahlzeiten pro Art von Gemeinschaftsgastronomiebetrieb (Alters- und Pflegeheime, Spitäler und Kliniken, Universitäten, Tagesschulen, Unternehmen mit mehr als 200 Mitarbeitenden) und der Anzahl dieser Betriebe in der Schweiz (Beelong 2021).

Wirtschaftlichkeit

Der Kauf von nachhaltigen Produkten kann Mehrkosten verursachen. Dies sollte jedoch nicht isoliert von anderen Massnahmen betrachtet werden, die ebenfalls zentral für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung sind.

Es gibt viele Möglichkeiten, Mehrkosten zu kompensieren und das Budget einzuhalten, insbesondere mit folgenden Tipps: weniger Fleisch und Fisch (die oft teuer sind), mehr saisonale Produkte (die oft günstiger sind als Produkte, die in geheizten Treibhäusern angebaut und/oder per Flugzeug importiert wurden), weniger verarbeitete Produkte und weniger Lebensmittelverschwendung. Auch bei nachhaltigen Lebensmitteln kann es zu einem Überangebot kommen, so dass die Preise temporär deutlich günstiger werden.

Auch die sorgfältige Auswahl der Produkte bei einer Umstellung auf Bio ist entscheidend: Bio-Mehl, -Brot und -Cerealien zum Beispiel sind oft günstiger als Frischprodukte aus Bio-Produktion. Mehrere Studien haben gezeigt, dass es möglich ist, das Bio-Angebot in der Gastronomie um zehn bis 20 Prozent zu erhöhen, ohne dass dies wesentliche Auswirkungen auf die Kosten hat, wenn das Zusammenspiel aus Nachhaltigkeit, Gesundheit und Budget ganzheitlich betrachtet wird.



Empfehlungen

Beim Einkauf sollten die folgenden sechs Elemente berücksichtigt werden:

- Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen
- Saisonale Produkte bevorzugen
- Regionale Produkte bevorzugen
- kompletter Verzicht auf gefährdete Arten
- Lebensmittelverpackungen reduzieren
- Möglichst knappe Berechnung der Mengen, um Lebensmittelabfälle so weit wie möglich zu vermeiden (siehe [Kapitel C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller](#))

Ein wesentlicher Aspekt für eine nachhaltige Ernährung ist ein reduzierter Konsum von tierischen Produkten, insbesondere von Fleisch und Fisch. Eine ausgewogene Angebotsgestaltung ist dennoch möglich ([Kapitel C 3 Das Tellermodell: drei Komponenten](#)).

D 2 Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen *Kurzfassung*

Die landwirtschaftliche Produktion bestimmt die Art und Weise, wie landwirtschaftliche Rohstoffe angebaut, gezüchtet oder gefischt werden. In dieser Phase entstehen die meisten Umweltbelastungen jedes Lebensmittels. Die Gemeinschaftsgastronomie kann diese Belastungen reduzieren, indem sie nachweislich nachhaltige Produkte verwendet und Lebensmittel aus Programmen für artgerechte Tierhaltung bevorzugt.

Auch die Reduktion von Fleischgerichten, das Vermeiden von Lebensmittelabfällen und Zurückhaltung beim Kauf von stark verarbeiteten Produkten haben eine Wirkung.

«Bio» ist in der Landwirtschaft und für Lebensmittel ein geschützter Begriff. Nur wer die gesetzlichen Ansprüche erfüllt, darf die Begriffe «biologisch», «ökologisch», «bio» oder «öko»^a zur Kennzeichnung von Produkten verwenden. Im Gegensatz zu anderen Ländern hat die Schweiz kein eigenes staatliches Bio-Label. Die Bio-Labels in der Schweiz können einem Verband, einer Arbeitsgruppe oder einem Unternehmen gehören. Sie beruhen auf privatrechtlichen Richtlinien, Basis dieser Richtlinien bildet die Schweizer Bio-Verordnung¹.

Nicht gesetzlich geregelt und geschützt sind Begriffe wie «regional» oder «nachhaltig». Produkte mit diesen Bezeichnungen sind nicht per se nachhaltig. Hier lohnt es sich, entsprechende Labels vorgängig zu prüfen, etwa über labelinfo.ch.

a Definiert in der Bio-Verordnung vom 22. September 1997 (Stand am 1. Januar 2022)



Empfehlungen

- Mindestens 10 Prozent des Gesamtgewichts aller verwendeter Lebensmittel sind ökologisch produziert.
- Vollständiger Verzicht auf Geflügel und Eier aus Batterie- oder Käfighaltung.
- Mindestens 80 Prozent des Gesamtgewichts der Wild- und Zuchtfische stammen aus nachhaltiger Fischerei.
- Mindestens 30 Prozent des Gesamtgewichts der exotischen Produkte haben ein anerkanntes Fairtrade-Label.
- Mindestens 50 Prozent des Gesamtgewichts der eingekauften Milch müssen im Minimum die Standards des IP-Suisse-Labels oder eines Fair-Milk-Labels oder eines gleichwertigen Labels erfüllen.
- Mindestens 60 Prozent des Gesamtgewichts von Rind-, Kalb-, Schweine-, Pferde- und Kaninchenfleisch stammen aus den Tierwohlprogrammen BTS und RAUS oder gleichwertigen Haltungsbedingungen. Diese Programme sind in den Bio-Labels und IP-Suisse enthalten.

Achten Sie beim Einkauf auf:

- Bio-Produkte
- Nachhaltige Fischerei
- Tierschutz
- Fairen Handel

Der Kauf von Produkten mit Gütesiegel ist oft mit Mehrkosten verbunden. Diese sollten jedoch nicht losgelöst von anderen Massnahmen betrachtet werden, die ebenfalls im Mittelpunkt einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung stehen.

D 2 Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen

Die landwirtschaftliche Produktionsform umfasst verschiedene Aspekte wie Anbaumethoden (Umgang mit Dünger und Pflanzenschutzmitteln, Boden- und Wasserbewirtschaftung, Erhaltung der Biodiversität), Zuchtmethoden (Tierschutz, Ressourcenverbrauch, Treibhausgasemissionen) sowie die Arbeitsbedingungen in der Landwirtschaft.

- 40 Prozent der weltweiten Anbauflächen sind durch intensive Landwirtschaft geschädigt: Erosion, Abnahme der Fruchtbarkeit, Rückgang des natürlichen Lebensraums der Bestäuber usw. ²
- 70 Prozent des Wassers von Flüssen und des Grundwassers der Welt wird zur Bewässerung von Nutzpflanzen verwendet ².
- Jährlich gehen zirka 13 Millionen Hektar Wald verloren ³.

Beeinträchtigungen, die durch intensive Landwirtschaft entstehen, sollten vermieden werden: Wasserverschmutzung, Verschlechterung der Bodenqualität, Beeinträchtigung der Biodiversität, des Tierwohls, des Klimas und der Gesundheit der Arbeiternehmenden.

Biologische Produkte

Produkte aus kontrolliert biologischer Produktion oder mit Bio-Label sind zu bevorzugen. Produkte mit Bio-Label ([Anhang 4](#)) wie etwa die «Bio Knospe», aber auch kommerzielle Bio-Labels wie «Migros-Bio» basieren auf der Schweizer Bio-Verordnung.

Nachhaltige Fischerei

Bevorzugen Sie Fisch mit einem glaubwürdigen Label wie «MSC» oder «Friend of the Sea» für die Fischerei oder «Bio Knospe» und «ASC» für die Zucht sowie Fisch aus Schweizer Seen und Flüssen.

Tierwohl

Tierische Produkte (Fleisch, Eier, Milchprodukte) aus Betrieben, deren Haltungsbedingungen einen respektvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen und ein hohes Mass an Tierschutz gewährleisten, sind empfehlenswert. Bevorzugen Sie zum Beispiel Programme für tiergerechte Haltung. Dazu gehören etwa Freilandhaltung, BTS oder RAUS. Die Labels «Bio Knospe» und «IP-Suisse» beinhalten diese Programme bereits.

Geflügel und Kaninchen sowie Eier sollten nicht aus Käfig- oder Batteriehaltung stammen. In der Schweiz ist die Batteriehaltung seit 1992 verboten.

Fairer Handel

Bevorzugen Sie bei exotischen Produkten jene mit einem Fairtrade-Label wie «Max Havelaar».

In diesem Leitfaden wird der Begriff «exotische Produkte» für Lebensmittel verwendet, die natürlicherweise in Regionen mit tropischem Klima angebaut werden, wie Tee, Kaffee, Schokolade, sowie Früchte und deren Säfte. Dazu gehören etwa Ananas, Bananen oder Avocados. Auch Pseudogetreide wie Quinoa zählt zu den exotischen Produkten.

Auch wenn die eingekauften Produkte ein Nachhaltigkeits-Label tragen, dürfen Sie Ihre Angebote in der Regel nicht mit diesem Label kennzeichnen. Für die Verwendung der Labels in Ihren Kommunikationsmitteln (zum Beispiel Speisekarte) ist eine meist kostenpflichtige Lizenz erforderlich. Sie dürfen ohne Lizenz lediglich textlich auf ein Label hinweisen, etwa «Alaska Seelachs (MSC)».



Empfehlungen

- Mindestens zehn Prozent des Gesamtgewichts aller Lebensmittel stammen aus biologischem Anbau^a und tragen ein empfohlenes Bio-Label (Anhang 4).
- Geflügel (einschliesslich Stopfleber, Ente und Füllungsprodukte), Eier^b (Schale und Flüssigkeit) und Kaninchen stammen nie aus Batterie- oder Käfighaltung.
- Mindestens 80 Prozent des Gesamtgewichts des Fisches aus Wildfang und des Zuchtfisches tragen ein empfohlenes Nachhaltigkeits-Label (Anhang 4).
- Mindestens 30 Prozent des Gesamtgewichts der exotischen Produkte (insbesondere Kaffee, Kakao, Schokolade, exotische Früchte und Fruchtsäfte) haben ein Label, das für fair produzierte/gehandelte Produkte empfohlen wird (Anhang 4).
- 50 Prozent des Gesamtgewichts der eingekauften Milch müssen mindestens den Standards des IP-Suisse-Labels oder des Labels «Die faire Milch» (fairewiss.ch) oder eines gleichwertigen Labels entsprechen.
- Mindestens 60 Prozent des Gesamtgewichts des Rind-, Kalb-, Schweine-, Pferde- und Kaninchenfleisches kommen aus BTS- und RAUS-Haltung oder gleichwertigen Haltingsbedingungen. 100 Prozent entsprechen mindestens den vom Bund definierten Kriterien für den ökologischen Leistungsnachweis (ÖLN)^c oder gleichwertigen Nachweisen.

a Überprüfung anhand von Lieferscheinen und/oder Rechnungen für die Waren, Einkaufsstatistiken und schriftlichen Erklärungen von Lieferanten (zum Beispiel Namen und Mengen der biologischen Produkte) oder durch Studienberichte von unabhängigen Beraterinnen.

b In der Schweiz muss bei den Eiern auf der Schale angegeben sein, aus welcher Haltung sie stammen (erste Ziffer). Der Code 3 steht für Käfig-/Batteriehaltung.

c Eine schweizerische Herkunft garantiert die Einhaltung der ÖLN-Kriterien zu 95 Prozent.



Empfehlungen

Orientieren Sie sich beim Einkauf an Labels, die für Nachhaltigkeit stehen.

Kommunizieren Sie aktiv mit den Lieferanten und bitten Sie diese um Unterstützung.

Um den Anteil der nachweislich nachhaltigen Produkte zu erhöhen und gleichzeitig das Lebensmittelbudget einzuhalten, nutzen Sie verschiedene Hebel:

- Reduzieren Sie die Fleischmenge
- Verwenden Sie auch Fleischstücke zweiter Wahl (Beispiele in [Anhang 5](#))
- Wählen Sie saisonale Produkte
- Schränken Sie den Einsatz von verarbeiteten Produkten ein
- Minimieren Sie Lebensmittelabfälle
- Verwenden Sie im Vorrat vorhandene Produkte
- Fragen Sie Ihre Lieferanten nach aktuellen Überangeboten bei nachhaltigen Produkten und richten Sie Ihre Menüplanung danach aus
- Erwähnen Sie die Verwendung von Bio- und Fairtrade-Produkten auf den Speisekarten, um den Einsatz dieser Produkte sichtbar zu machen

Weiterführende Informationen:

[Anhang 4](#): Empfehlenswerte Nachhaltigkeits- und Fairtrade-Labels in der Schweiz.

labelinfo.ch: Die Online-Plattform liefert zu den gängigen Nachhaltigkeits-Labels der Schweiz detaillierte Informationen und erlaubt den Vergleich der Labels bezüglich Nachhaltigkeits-Niveau.

wwf.ch/fischatgeber: Hier finden Sie zu unzähligen Fischarten und Meeresfrüchten detaillierte Angaben, unter welchen Voraussetzungen eine Art als «nachhaltig» gilt.

«[Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung](#)» des Bundesamtes für Umwelt

D 3 Verzicht auf gefährdete Arten

Kurzfassung

Viele Meereslebewesen und -ökosysteme sind aufgrund unserer Lebensmittelwahl vom Aussterben bedroht.

Mit dem ausschliesslichen Kauf von Fischprodukten aus nachhaltiger Fischerei oder zertifizierten Zuchten, der Verwendung wenig befischter Arten und der Reduktion des Konsums können die Auswirkungen deutlich verringert werden.



Empfehlungen

- Bieten Sie maximal vier Mal pro Monat Fisch- und Schalentiergerichte an.
- Bevorzugen Sie nicht gefährdete Arten aus respektvollem Fischfang oder nachhaltiger Zucht.

D 3 Verzicht auf gefährdete Arten

Gut zu wissen

Ein Fischfangprodukt ist nachhaltig, wenn die Art nicht durch Überfischung bedroht ist, die Fischfangtechnik das Ökosystem schont (Meeresboden, Beifang) und wenn die Grösse der Fische bei Geschlechtsreife beachtet wird. Dies stellt den Fortbestand der Art sicher.

50 bis 90 Prozent der grossen pelagischen Fischbestände sind innerhalb von fünfzehn Jahren durch Überfischung zerstört worden⁴.

Jedes Jahr werden 38 Millionen Tonnen Meerestiere versehentlich gefangen, darunter Wale, Delfine, Schildkröten, Haie und Seevögel. Dies entspricht 40 Prozent des weltweiten Fischereifangs⁵.

1. Bevorzugen Sie nicht bedrohte Arten aus nachhaltiger Fischerei, zum Beispiel Angel-fischerei, oder nachhaltiger Zucht ([Anhang 4](#)).
2. Verwenden Sie wenig befischte Arten, deren Bestände laut offiziellen Leitfäden nicht bedroht sind.
3. Bieten Sie Menüs mit Fisch und Meeresfrüchten maximal vier Mal pro Monat an (siehe [Kapitel C 3 Das Tellermodell: drei Komponenten](#)).

Es steht Ihnen nach wie vor eine grosse Auswahl zur Verfügung, denn 80 Prozent der Fische, Krustentiere und Mollusken stammen von Arten, die nach offiziellen Leitfäden – zum Beispiel dem WWF-Ratgeber «Fische und Meeresfrüchte» – empfehlenswert oder mindestens akzeptabel sind.



Empfehlungen

- Prüfen Sie vor dem Kauf zum Beispiel mit dem WWF-Ratgeber «Fische und Meeresfrüchte», ob der von Ihrem Lieferanten angebotene Fisch mit «empfehlenswert» oder zumindest «akzeptabel» bewertet ist. Beachten Sie dabei das Fanggebiet, da dieses häufig entscheidend ist, ob eine Fischart empfehlenswert, beziehungsweise akzeptabel ist oder nicht.
- Verwenden Sie «vergessene» Schweizer Seefische wie Hecht, Schleie, Felchen, Wels, Zander oder Flusskrebse und weniger populäre Meeresfische wie Meeräsche, Stöcker, Hering oder Makrele (wenn möglich mit einem Label).
- Bevorzugen Sie Produkte mit Label, die eine nachhaltige Fischerei oder eine nachhaltige Zucht garantieren (siehe [Anhang 4](#) oder labelinfo.ch oder wwf.ch/fischratgeber).
- Kaufen Sie nur Produkte, bei denen der wissenschaftliche Name und vor allem das Fanggebiet (FAO) oder Fischzuchtgebiet angegeben sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Fischhändler oder Ihrer Fischhändlerin.

Weiterführende Informationen:

«[Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung](#)» des Bundesamts für Umwelt

wwf.ch/fischatgeber

labelinfo.ch > Lebensmittel > Fisch und Meeresfrüchte > Label vergleichen

D 4 Saisonale Produkte bevorzugen

Kurzfassung

Um CO₂-Emissionen zu vermeiden, die mit dem Anbau in beheizten Gewächshäusern und dem Transport per Flugzeug verbunden sind, ist es wichtig, möglichst häufig Schweizer Saisonprodukte zu verwenden.



Empfehlungen

- Bevorzugen Sie den Kauf von saisonalem Obst und Gemüse aus der Schweiz.
- Reduzieren Sie die Häufigkeit des Konsums von exotischem Obst und Gemüse.
- Vermeiden Sie Importware, die per Flugzeug in die Schweiz gelangt, indem Sie einen Saisonkalender verwenden und dies Ihrem Lieferanten mitteilen.
- Tätigen Sie mindestens 70 Prozent des Gesamtgewichts der Einkäufe von frischem Obst und Gemüse anhand eines offiziellen Saisonkalenders.

D 4 Saisonale Produkte bevorzugen

Gut zu wissen

Die Saisonalität stellt den natürlichen Zyklus von Obst und Gemüse in ihrem landwirtschaftlichen Produktionsland dar. Ein saisonales Produkt wird also nicht in fossil beheizten Gewächshäusern produziert. Allerdings bedeutet Saisonalität nicht unbedingt Regionalität. Zum Beispiel sind Schweizer Tomaten, die in beheizten Gewächshäusern produziert werden, regional, aber nicht saisonal und damit nicht nachhaltig.

Eine Schweizer Erdbeere, die im Winter in einem beheizten Gewächshaus angebaut wird, verursacht bis zu sechs Mal mehr CO₂ als eine saisonal angebaute Schweizer Erdbeere (Quantis 2013).

Eine mit dem Flugzeug importierte Frucht verbraucht zehn bis zwanzig Mal mehr Erdöl für den Transport als die gleiche Frucht, die regional produziert und in der Saison gekauft wird (Climate Action Network-France 2010).



Empfehlungen

- Kaufen Sie saisonales Obst und Gemüse, das nicht in beheizten Gewächshäusern angebaut wird. Diese Information ist nicht immer einfach zu erhalten. Ein Kalender der Schweizer Saisonprodukte vermittelt einen guten Überblick über saisonale und grundsätzlich nicht in beheizten Gewächshäusern angebaute Produkte.
- Exotisches Obst und Gemüse sollten wenig gewählt werden.
- Vermeiden Sie Produkte die mit dem Flugzeug importiert werden.
- Informieren Sie Ihre Lieferanten, damit diese bei der Zielerreichung Unterstützung bieten.
- Achten Sie darauf, dass mindestens 70 Prozent des Gesamtgewichts der Einkäufe von frischem Obst und Gemüse einem offiziellen Schweizer Saisonkalender entsprechen.
- Verwenden Sie «vergessene» Früchte und Gemüsesorten wie Topinambur oder Pastinaken und lassen Sie Ihre Gäste so neue Geschmacksrichtungen (wieder) entdecken.
- Verwenden Sie im Winter und Frühjahr keine Import-Ware, sondern Schweizer Früchte aus dem Kühllager (Äpfel, Birnen) und typisches Schweizer Lagergemüse wie Karotten, Zwiebeln, Randen, Sellerie, oder Kohl.
- Bevorzugen Sie im Winter getrocknetes oder tiefgefrorenes Obst und Gemüse oder Konserven aus Schweizer Produktion, da diese in der Regel während der Saison geerntet und somit selten in beheizten Gewächshäusern angebaut wurden.
- Gestalten Sie Ihren Menüplan so, dass er flexibel an die Verfügbarkeit der Produkte angepasst werden kann. Bieten Sie zum Beispiel eine «Saisonsuppe» statt einer «Zucchettisuppe» an.

Weiterführende Informationen:

Die vom Bundesamt für Umwelt herausgegebenen [«Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung»](#)

www.landwirtschaft.ch/saisonkalender

D 5 Regionale Produkte bevorzugen

Kurzfassung

Um transportbedingte CO₂-Emissionen zu begrenzen, ist die Rückverfolgbarkeit von Rohstoffen unabdingbar, ebenso wie eine möglichst einheimische Versorgung und der Verzicht auf Lufttransport.



Empfehlungen

- Kaufen Sie möglichst Produkte, die in der Region angebaut, aufgezogen, gefischt und verarbeitet werden.
- Vermeiden Sie vollumfänglich Produkte, die auf dem Luftweg importiert wurden oder einen Teil des Transports im Flugzeug zurückgelegt haben.
- Kommunizieren Sie deutlich die Herkunft von Fleisch und Fisch auf Speisekarten und/oder auf einer separaten Anzeige.
- Mindestens 50 Prozent des Gesamtgewichts aller Lebensmittel sind Schweizer Herkunft.

D 5 Regionale Produkte bevorzugen

Gut zu wissen

Regional sind Produkte, die von kurzen Transportwegen profitieren und daher frisch sind. Die landwirtschaftlichen Rohstoffe stammen aus der Region, d. h. sie wurden in der Region gezüchtet, angebaut, geerntet oder gefischt und gelangen mittels kurzen Transportwegen zu Ihnen. Im Gegensatz zu «bio» und «öko» ist «regional» kein geschützter Begriff und es bedarf daher häufig etwas Nachforschungen um sicherzustellen, dass das gewünschte Produkt tatsächlich regional ist.

Zu beachten beim Einkauf von verarbeiteten Produkten: Die Herkunft der Rohstoffe wird oft mit dem Herstellungsort verwechselt. Ein Biskuit kann in der Schweiz produziert werden, aber aus importierten Rohstoffen bestehen (Beelong 2019). Somit ist dieses Biskuit kein regionales Produkt aus Nachhaltigkeits-Perspektive.

Es gilt, ökologische und soziale Belastungen zu vermindern, transportbedingte CO₂-Emissionen zu verringern, eine aus Sicht der Nachhaltigkeit anspruchsvolle Agrargesetzgebung zu begünstigen sowie Rückverfolgbarkeit und Frische zu fördern.

1. Achten Sie darauf, dass mindestens 50 Prozent des Gesamtgewichts aller landwirtschaftlichen Rohstoffe Schweizer Herkunft sind.
2. Vermeiden Sie vollumfänglich alle Lebensmittel, die einen Anteil an Lufttransport enthalten.



Empfehlungen

Beachten Sie bei zusammengesetzten Produkten wie Brot, Biskuits oder Saucen die erste Zutat auf der Zutatenliste. Da die Herkunft nur unter bestimmten Bedingungen angegeben werden muss, ist es möglich, dass keine Herkunft aufgeführt ist. In diesem Fall ist es sinnvoll, ein Produkt mit einer besseren Rückverfolgbarkeit zu suchen.

- Kaufen Sie Produkte, die in der Region angebaut, gezüchtet, gefischt und verarbeitet werden.
- Per Flugzeug importierte Produkte vermeiden.
- Bitten Sie Ihre Lieferantin darum, die Herkunft der Rohstoffe klar zu deklarieren.
- Die Herkunft der Produkte auf den Speisekarten und/oder einer separaten Anzeige klar kommunizieren.
- Produkte bevorzugen, deren Rohstoffe/Zutaten sich leicht rückverfolgen lassen.
- Wählen Sie für eine bessere Rückverfolgbarkeit der Rohstoffe frische oder rohe und somit unverarbeitete Produkte mit einer klaren Herkunftsdeklaration.
- Bevorzugen Sie Produkte mit Labels, die die Schweizer Herkunft garantieren, wie regio.garantie, Suisse Garantie, IP-Suisse oder Bio Suisse, sowie zertifizierte Berg- und Alprodukte.
- Arbeiten Sie – sofern es die geografische Lage Ihres Betriebs ermöglicht – direkt mit Landwirtinnen und Landwirten aus der Region zusammen.

Weiterführende Informationen:

Die vom Bundesamt für Umwelt herausgegebenen [«Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung»](#)

D 6 Lebensmittelverpackungen reduzieren

Kurzfassung

Um die Belastungen durch Verpackungen so weit wie möglich zu begrenzen, sind lose eingekaufte Produkte – insbesondere Obst und Gemüse – in wiederverwendbaren Kisten zu bevorzugen, etwa von der Firma IFCO. Da die wichtigste Aufgabe von Verpackungen in der Konservierung von Lebensmitteln besteht, darf ihre Reduzierung jedoch nicht zu mehr Lebensmittelabfällen führen.

Gut zu wissen

Glasverpackungen – sofern sie nicht wiederverwendet werden – haben die grösste Umweltbelastung (Quantis 2019).



Empfehlungen

- Bevorzugen Sie beim Kauf Produkte, die lose in wiederverwendbaren Behältern geliefert werden.
- Vermeiden Sie Produkte mit unnötigen oder übermässigen Umverpackungen.
- Vermeiden Sie den Kauf von abgefülltem Wasser und verwenden Sie stattdessen Leitungswasser.

Ihr Ziel sollte sein: Mindestens 30 Prozent des Gesamtgewichts der Produkte werden lose in wiederverwendbaren Behältern geliefert, etwa in IFCO-Kisten.

D 6 Lebensmittelverpackungen reduzieren

Der Hauptzweck von Verpackungen ist es, die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu gewährleisten und damit Lebensmittelabfälle so weit wie möglich zu verhindern. Viele Verpackungen sind jedoch vermeidbar. Es ist zwar so, dass durch die Produktion der Lebensmittel eine viel höhere Umweltbelastung entsteht als durch die Produktion der Verpackung, dennoch gilt es, Verpackungen zu reduzieren.

- 5000 Milliarden Plastikteile schwimmen bereits in unseren Ozeanen (National Geographic, 2020).
- Mikroplastik verunreinigt die Umwelt. Eine Person nimmt im Durchschnitt schätzungsweise bis zu fünf Gramm Plastik pro Woche ein, was einer Kreditkarte entspricht (WWF, 2019).
- Glasverpackungen weisen die höchste Umweltbelastung auf, ausser sie werden wiederverwendet (Quantis 2019).

Es muss das Ziel sein, die zur Materialherstellung benötigten nicht erneuerbaren Ressourcen und Energie einzusparen und die Verschmutzung durch Abfall zu vermeiden.



Empfehlungen

- Mindestens 30 Prozent des Gesamtgewichts der Produkte werden in einer Primärverpackung (Vakuumbbeutel für Fleisch oder Gemüse der Conveniencestufe IV) oder lose in wiederverwendbaren Behältern geliefert. Diese gibt es zum Beispiel bei der Firma IFCO. Das betrifft zum Beispiel die meisten Gemüsesorten.
- Alle Plastikabfälle im Betrieb einmal pro Jahr während mindestens zwei Wochen getrennt sammeln und die Gesamtmenge bestimmen. Als konkretes Ziel festlegen, welche Abfälle im folgenden Jahr vermeidbar sind. Die interne Organisation und die Materialien entsprechend anpassen.
- Bevorzugen Sie beim Einkauf Produkte, die lose in wiederverwendbaren Behältern geliefert werden.
- Vermeiden Sie den Kauf von Produkten mit übermässiger Verpackung, wie Konservendosen, die zusätzlich in Plastik und Karton verpackt sind.
- Vermeiden Sie den Kauf von Wasserflaschen und bieten Sie stattdessen Leitungswasser an.
- Bitten Sie Ihre Lieferanten und Lieferantinnen, unnötige Verpackungen zurückzunehmen und/oder Möglichkeiten zur Reduzierung der Verpackung zu prüfen.

Weiterführende Informationen:

Die vom Bundesamt für Umwelt herausgegebenen [«Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung»](#).

E Lebensmittel- verschwendung, vermeidbare Abfälle, Entsorgung

Themen dieses Kapitels:

- 1 Vermeiden von Lebensmittelabfällen (Food Waste)
- 2 Produktionsphasen mit Lebensmittelverlust
- 3 Einwegverpackungen vermeiden
- 4 Abfallentsorgung

E 1 Vermeiden von Lebensmittelabfällen (Food Waste)

Kurzfassung

Rund 290 000 Tonnen Lebensmittelabfälle fallen in der Schweizer Gastronomie pro Jahr an. Davon wären zirka zwei Drittel vermeidbar.

Vermeidbare Lebensmittelabfälle kosten die Schweizer Gastronomie schätzungsweise 20 Millionen Franken pro Jahr.

Food Waste fällt in der Gastronomie an zahlreichen Stellen an:

- Beim Einkauf
- Beim Lagern
- Bei der Vorbereitung
- Während des Service
- Küchenreste (Überproduktion)
- Reste des Buffets
- Von Gästen hinterlassene Reste



Empfehlungen

Messen Sie regelmässig die Menge der Lebensmittelabfälle, ermitteln Sie deren Herkunft und setzen Sie sich Reduktionsziele.

- Bieten Sie Ihren Gästen die Möglichkeit, Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel ein zweites Mal zu holen.
- Informieren Sie Ihre Gäste, dass das Lebensmittelangebot gegen Ende der Betriebszeit eingeschränkt sein kann.
- Bieten Sie wo immer möglich nur kleine Portionen auf dem Buffet an und füllen Sie diese kontinuierlich auf, wenn sie leer sind.
- Lassen Sie wenn möglich den Gast die Grösse der servierten Portion bestimmen.
- Bieten Sie aktiv Reste zum Mitnehmen an und weisen Sie die Gäste auf die Möglichkeit hin, wiederverwendbare Behälter mitzubringen.
- Stellen Sie den Brotkorb vor der Kasse auf oder geben Sie Brot auf Wunsch an der Kasse ab.

E 1 Vermeiden von Lebensmittelabfällen (Food Waste)

Lebensmittelverlust, Lebensmittelabfälle, Lebensmittelverschwendung – alles trägt zu einer starken Umweltbelastung bei und kostet sehr viel. Dabei geht es stets um ein Agrar-, Wald- oder Fischereiprodukt, das für den menschlichen Verzehr bestimmt war, aber – aus unterschiedlichen Gründen – nie gegessen wurde.

Vermeidbare Lebensmittelverluste sind eine Verschwendung von Energie und Ressourcen (Agrarfläche, Wasser, Energie, Pflanzenschutzmittel, Dünger), aber auch von Geld und Arbeitskraft.

Ein wesentlicher Teil der vermeidbaren Lebensmittelverluste entsteht in der Gastronomie. In der Schweiz fallen dort pro Jahr 290 000 Tonnen Lebensmittelabfälle an, was pro Grossküche sieben Tonnen ergibt. Rund zwei Drittel dieser Lebensmittelverschwendung wären vermeidbar.

Laut Bundesamt für Umwelt kostet die Entsorgung der geniessbaren – und deshalb vermeidbaren – Lebensmittelabfälle die Gastronomie schätzungsweise 20 Millionen Franken pro Jahr (Vergärung und Kompostierung)¹.

Vermeidbare Lebensmittelabfälle

Gut zu wissen

Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert werden und auf dem Weg vom Feld bis zum Teller verloren gehen oder weggeworfen werden, werden als vermeidbarer Lebensmittelverlust oder Food Waste bezeichnet.

Beispiele sind in der Landwirtschaft aussortierte, unförmige Früchte oder Gemüse, in der Verarbeitung ungenutzte essbare Teile von Tieren (zum Beispiel Innereien), Lagerungsverluste, abgelaufene Produkte, zu grosse Portionen und Buffetüberschüsse, die von den Gästen nicht gegessen werden.

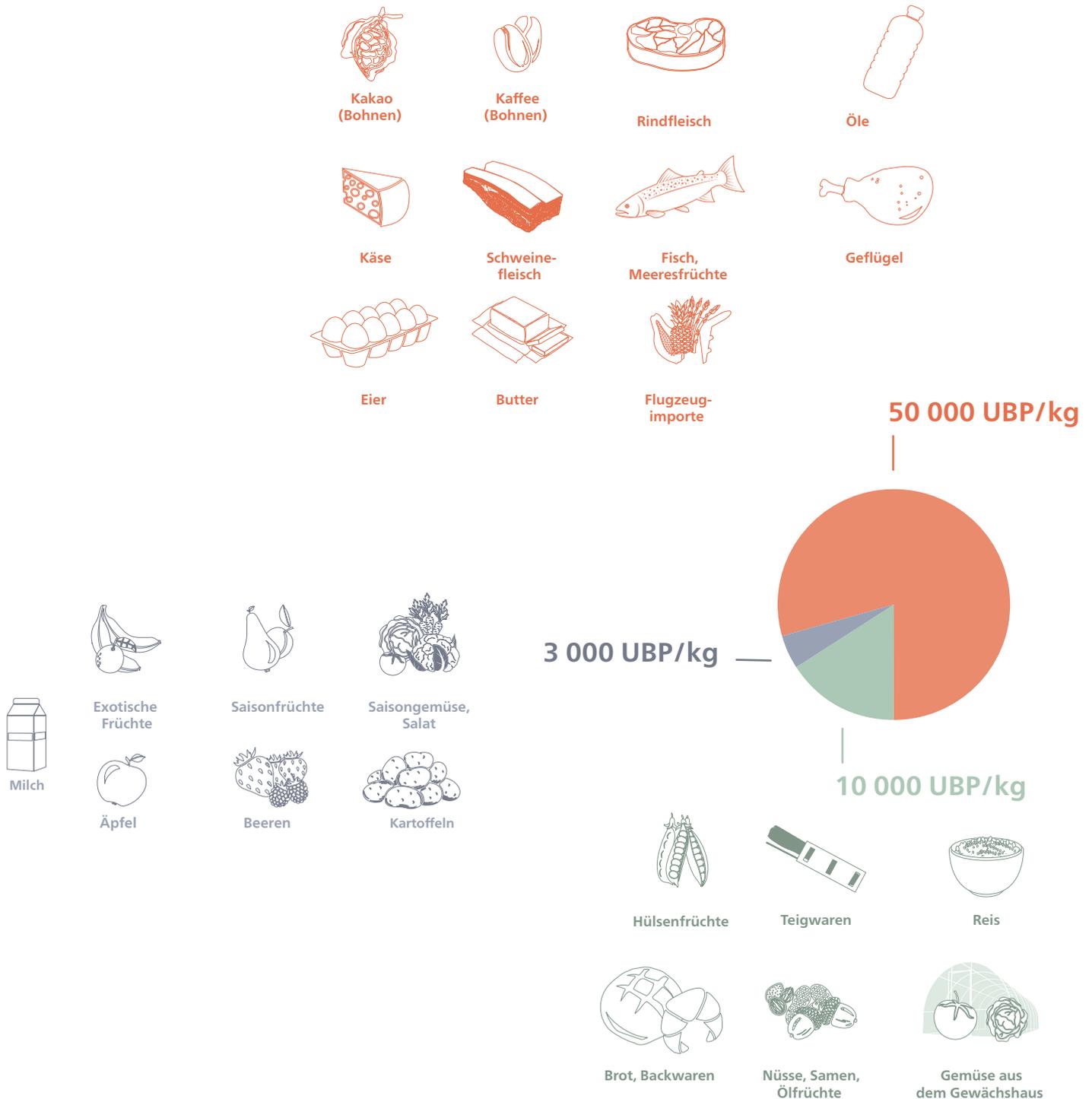
Nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle

Nicht essbare Teile wie Knochen, Fischgrate oder Bananenschalen sind kein Food Waste. Sie werden als nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle definiert.

Welche Lebensmittel belasten die Umwelt am meisten?

Die Lebensmittelverluste werden in verschiedene Kategorien eingeteilt und es werden ihnen Umweltbelastungspunkte (UBP/kg) zugeordnet. Mit dieser Methode werden die Lebensmittel im Hinblick auf ihre gesamte ökologische Auswirkung mit Punkten bewertet ^{Abb. 1}.

Abbildung 1: Umweltwirkung durch vermeidbare Abfälle nach Kategorie und Umweltbelastung (UBP) pro Kilogramm²



Lebensmittelverluste entstehen entlang der gesamten Versorgungskette – von der Produktion, über die Ernte, die Handhabung, die Lagerung, die Verarbeitung, den Transport bis zum Konsum³. Je weiter hinten in der Wertschöpfungskette die Verluste anfallen, desto höher sind die ökologischen und ökonomischen Kosten. Die Abfälle importierter Produkte fallen ökologisch besonders stark ins Gewicht.

Aufteilung der Lebensmittelverluste in der Gastronomiebranche

Gut zu wissen

Für den gesamten Bereich der Gastronomie wird davon ausgegangen, dass Food Waste vorwiegend durch Verteilverluste (es wird zu viel zubereitet) und Präferenzverluste (Tellerreste)⁴ entstehen. Deshalb ist es wichtig, die Präferenzen der Gäste und spezielle Situationen im Verteilsystem (Buffetangebote, Sandwichbar, vorgeschöpfte Tellerangebote) besser einzuschätzen und anzupassen.

Minimieren Sie vermeidbare Lebensmittelverluste.



Empfehlung

Die Essmengen genau berechnen und weniger zubereiten, verringert den Verlust von essbaren Lebensmitteln nachhaltig, ohne die Qualität des Angebots zu mindern. (siehe [Kapitel C2 Portionengrösse für einen Tagesteller](#)).

Der vermeidbare Lebensmittelverlust in der Gastronomie wird auf 124 Gramm pro Mahlzeit geschätzt und setzt sich aus Rüst- und Speiseabfällen zusammen (vor allem gewisse Gemüse, Früchte, Kartoffeln sowie Brot- und Backwaren).

Die Kosten pro Kilogramm Lebensmittel, aber auch ihre Verschwendungsrate sind bei diesen Produkten überdurchschnittlich hoch. Der Qualitätsverlust dieser Produkte – bedingt durch hohe Frischeanforderungen an Brote, Backwaren und Frischgemüse und in Kombination mit der relativ kurzen Haltbarkeit – ist ein entscheidender Faktor für deren Verschwendung, trotz ihres relativ hohen Preises¹.

Weiterführende Informationen:

Lebensmittelverschwendung in der Gastronomie: Savefood.ch
Bundesamt für Umwelt (BAFU): bafu.admin.ch > Lebensmittelabfälle

E 2 Produktionsphasen mit Lebensmittelverlust

Einkauf

Ungenügende Planung und der Einkauf von nicht lang haltbaren und verderblichen Produkten in zu grossen Mengen^{5,6} können zu Lebensmittelverschwendung führen.



Empfehlungen

- Denken Sie beim Einkauf daran, Bruttogewicht und Nettogewicht (bei der Ausgabe) der Lebensmittel klar zu definieren.
- Versuchen Sie, nicht lang haltbare Lebensmittel in kleineren Mengen und häufiger zu bestellen, um den Verfall von Produkten zu vermeiden.
- Kaufen Sie verderbliche Lebensmittel nach der Anzahl vorgesehener Gäste ein (Ferienzeit, Beliebtheit des Menüs, Verkaufstag berücksichtigen).

Lagerung

Sachgemässe Lagerung und ein konsequentes Kontrollsystem verhindern, dass Lebensmittelverluste bereits bei der Lagerung entstehen, zum Beispiel indem Produkte verderben, Qualitätsverluste auftreten oder Lebensmittel ablaufen.



Empfehlungen

- Aktualisieren Sie die Liste aller Vorräte regelmässig und planen Sie konsequent interne Kontrollen ein.
- Arbeiten Sie bei Produkten wo immer möglich im Just-in-time-Verfahren (weniger Vorräte).
- Lagern Sie Lebensmittel sachgemäss und kontrollieren Sie regelmässig Verfalls- und Konsumdaten, ordnen Sie die Lebensmittel nach Verfalldatum (first in first out).
- Schulen Sie die Mitarbeitenden bezüglich Unterschied zwischen Verbrauchs- und Mindesthaltbarkeitsdatum.

Gut zu wissen

Verbrauchsdatum: Das Produkt kann bei Einhaltung der Kühlkette risikolos bis zu diesem Datum konsumiert werden.

Mindesthaltbarkeitsdatum: Der Hersteller garantiert bis zu diesem Datum den Erhalt der vollumfänglichen Qualität (Geruch, Geschmack, Farbe, Konsistenz usw.) des Produktes. Das Produkt kann mit eventueller Qualitätseinbusse auch über dieses Datum hinaus konsumiert werden (die gesetzlichen Vorgaben sind jedoch einzuhalten).

Menüplanung

Fleisch hat besonders hohe Umweltbelastungspunkte (UBP). Daher gilt es, möglichst das ganze Tier zu nutzen («Nose to tail») (Anhang 5). Früher wurden alle essbaren Teile eines geschlachteten Tiers voll und ganz verwertet. Fleisch ist ein wertvolles Gut für unsere Ernährung und wir können es uns nicht mehr leisten, nur die besten Teile zu essen, denn diese machen nur etwa 15 Prozent des Tieres aus⁷.

Die Umweltkosten für die Produktion eines Kilogramms Rindfleisch sind enorm: Es sind gleich viele Ressourcen erforderlich wie für die Produktion von 230 Kilogramm Äpfeln. Es sollte wieder die Regel werden, alle essbaren Teile des Tieres zu verwenden. Heute wird vor allem für die Ausserhausverpflegung Pouletbrust aus dem Ausland eingeführt, um die Nachfrage zu decken, was mit grossen Umweltkosten verbunden ist.



Empfehlungen

- Berücksichtigen Sie bei der Menüplanung Fleisch von weniger teuren Teilen des Tieres (2. Klasse oder Innereien, gemäss der empfohlenen Häufigkeit (Kapitel C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller und Anhang 5).
- Verwenden Sie lokale Fleischprodukte und tragen Sie so dazu bei, die Fleischimporte zu reduzieren (Kapitel D 2 Produkte aus nachhaltiger Produktion und fairem Handel bevorzugen und D5 Regionale Produkte bevorzugen).
- Achten Sie auf korrekte Portionengrösse (Gewicht) bei der Planung aller Fleischgerichte und halten Sie die empfohlene Häufigkeit ein (Kapitel C 1 eine ausgewogene Ernährung und C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller).

Zubereitung

Mit angemessenen Mengen oder Portionen lässt sich bei der Vor- und Zubereitung der Speisen Food Waste reduzieren.



Empfehlungen

- Passen Sie das Menü und vor allem auch die Mengen an die Bedürfnisse Ihrer Gäste an (Kapitel C 2 Portionengrösse für einen Tagesteller).
- Verwenden Sie Gemüse und Früchte wenn immer möglich mit Schale.
- Kreieren Sie innovative Rezepte, bei denen keine essbaren Lebensmittelabfälle aus ästhetischen Gründen (Schälen) entstehen.

Ausgabe

Mit angemessenen Portionengrössen und geeigneter Geschirrauswahl lässt sich Food Waste auf dem Teller der Gäste reduzieren.



Empfehlungen

- Bieten Sie kleinere Portionen an und geben den Gästen die Möglichkeit, Gemüse und stärkehaltige Lebensmittel ein zweites Mal zu servieren/schöpfen.
- Verwenden Sie Teller mit breiterem Rand. Das erlaubt kleinere Portionen, ohne dass die Gäste das Gefühl haben, sie hätten einen halb leeren Teller.
- Informieren Sie Ihre Gäste, warum das Lebensmittelangebot gegen Ende der Betriebszeit eingeschränkt sein kann.

Küchenreste (Überproduktion)

Der Anteil zubereiteter Lebensmittel, die niemals serviert werden (in den Kochtöpfen verbleibende, verkochte, verbrannte oder überschüssige Lebensmittel) lässt sich mit anderweitiger Verwendung reduzieren.



Empfehlungen

- Berechnen Sie die für die Zubereitung der Speisen benötigten Mengen so genau wie möglich und halten Sie sich an die Berechnungen.
- Passen Sie die Portionengrößen an (**Kapitel C 2 Portionengröße für einen Teller**): Richten Sie die Berechnung der Portionengröße nach dem Durchschnitt der Hauptkundschaft, kochen Sie so wenig Reserve wie möglich und halten Sie die berechneten Mengen beim Schöpfen der Einzelportionen ein.
- Füllen Sie Reste direkt in Mehrwegbehälter, um diese für weitere Zubereitungen korrekt aufzubewahren.
- Zeigen Sie Kreativität bei der Verwendung der Reste und überschüssigen Produkte.

Reste am Buffettisch

Bereits mit kleinen Massnahmen lässt sich die Lebensmittelverschwendung durch übrig gebliebene Speisen vom Buffet und von Servierschalen an der Theke reduzieren.



Empfehlungen

- Bei Selbstbedienungsbuffets kalkulieren Sie die Gesamtmenge genau, berechnen die Anzahl nötiger Portionen und verteilen diese auf die einzelnen angebotenen Speisen.
- Kochen Sie nicht alle Gerichte für alle Gäste in ausreichender Menge und passen Sie die Anzahl/Mengen fortlaufend den täglichen Erfahrungswerten an.
- Platzieren Sie Brot im Offenservice in der Nähe der Kasse, denn Brot ist Teil des Menüs und nicht ein Zusatznahrungsmittel.
- Bieten Sie am Buffet so weit als möglich kleine Lebensmittelportionen an.
- Verzichten Sie darauf, angerichtete Teller (Musterteller) zu Demonstrationszwecken aufzustellen.

Von den Gästen übrig gelassene Reste (die Hygieneregeln des Betriebs haben Vorrang)



Empfehlungen

Lebensmittelreste auf dem Teller lassen sich mit gezielten Angeboten reduzieren.

- Lassen Sie wenn möglich den Gast die Portionengrößen auf dem Teller individuell bestimmen.
- Bieten Sie Ihren Gästen die Möglichkeit des Nachschöpfens an.
- Geben Sie Ihren Gästen die Möglichkeit, die Reste mitzunehmen. Informieren Sie sie darüber, dass sie wiederverwendbare Behältnisse mitbringen können.
- Sensibilisieren Sie Ihre Gäste für die Vermeidung von Food Waste, indem Sie beispielsweise eine Brotresten-Messung durchführen.

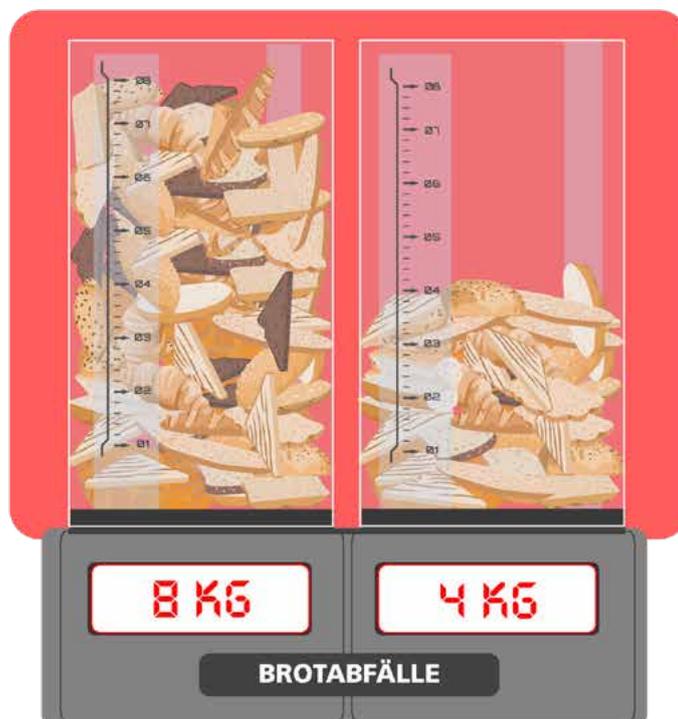
Brotresten-Messung



Empfehlung

Platzieren Sie einen Brotresten-Messer sichtbar für die Gäste und füllen Sie ihn zwei Wochen lang mit den Brotresten. Eine Visualisierung ist manchmal besser als eine Erklärung^{Abb. 2}. Am Ende der Woche entsorgen Sie die Brotresten korrekt.

Abbildung 2: Messbeispiele zur Veranschaulichung von Food Waste



Entwicklung der Brotabfälle zwischen der ersten und der zweiten Woche nach der Einführung



Empfehlungen

Erfolge messen

Erfolg motiviert! Messen Sie regelmässig die Menge der Lebensmittelabfälle, ermitteln Sie deren Herkunft und legen Sie Reduktionsziele fest.

Während mindestens zwei aufeinanderfolgenden Wochen pro Jahr werden alle Lebensmittelabfälle mit Hilfe eines internen Prozesses (und/oder in Zusammenarbeit mit einem externen Partner) gemessen (gewogen) und protokolliert (Art des Abfalls, Ort, Mengen, Erklärungen).

Die Ergebnisse und Daten schlüsseln Sie nach Produktkategorie (vermeidbar/unvermeidbar) und nach Ursache (Überproduktion, Tellerreste usw.) auf und stellen diese Daten dem Gast zur Verfügung.

Achten Sie darauf, dass sich die Ergebnisse entweder auf die Menge der eingekauften Lebensmittel oder auf die Anzahl der servierten Gerichte beziehen. Auf Basis der Ergebnisse legen Sie klare Reduktionsziele fest, welche Sie zu gegebener Zeit überprüfen.

Teilen Sie den Erfolg (**F Kommunikation und Atmosphäre**) Ihren Gästen mit und zeigen Sie, dass Sie sich für die Verringerung von Lebensmittelabfällen einsetzen.

E 3 Einwegverpackungen vermeiden

Kurzfassung

Um die Auswirkungen auf die Umwelt und die Kosten zu minimieren, sollten unnötige Verpackungen, insbesondere Einwegverpackungen, vermieden und umweltfreundliche Produkte und Materialien im gesamten Gastronomiebereich verwendet werden.

Gut zu wissen

Nach etwa zehn Waschvorgängen schneidet ein wiederverwendbarer Behälter zum Mitnehmen von Essen besser ab als jede Art von Einwegbehälter.

Das Servieren von Speisen vor Ort ausschliesslich in Glas- oder Porzellanbehältern ist umweltfreundlicher.



Empfehlungen

- Stellen Sie für Essen zum Mitnehmen wiederverwendbare Behälter und Besteck bereit.
- Bevorzugen Sie Mehrwegbehälter und Mehrweggläser mit Pfand gegenüber Einwegbehältern und -bechern, zum Beispiel von recircle.ch.
- Ersetzen Sie Brotbeutel mit Plastikfenstern durch Papierbeutel.
- Wo unvermeidbar, Einwegbesteck ohne Verpackung an der Kasse anbieten.
- Verteilen Sie an der Kasse Servietten aus recycelten Materialien.
- Wo es unvermeidbar ist, wählen Sie Einwegbehälter, die hauptsächlich aus recyceltem und/oder zertifiziertem Papier/Karton bestehen.
- Bieten Sie keine Einweg-Strohhalme und Rührstäbchen an.

E 3 Einwegverpackungen vermeiden

Abfallvermeidung ist ein zentrales Thema, denn der umweltschonendste Abfall ist derjenige, der gar nicht erst entsteht.

Mit dem starken Wachstum des Angebots an Speisen und Getränken zum Mitnehmen wird die Abfallmenge zu einem zunehmenden Problem. Nicht erneuerbare Ressourcen wie Sand (zur Herstellung von Glas), Aluminium (Dosen) oder Erdöl (Plastik) werden heutzutage überbeansprucht und oft unter nicht nachhaltigen Bedingungen gefördert. Die meisten dieser Abfälle lassen sich nur schwer recyceln und sind eine Quelle grosser Verschmutzung, sobald sie in der Natur sind.

- Weltweit werden jede Minute fast eine Million Plastikflaschen verkauft⁸.
- Weltweit wird mehr als 40 Prozent des Plastiks nur einmal verwendet, bevor er weggeworfen wird⁸.
- Jeden Tag werden weltweit eine Milliarde Trinkhalme weggeworfen; damit könnte die Erde fünfmal umrundet werden⁹.

Im Gastronomiesektor werden sowohl in der Produktions- wie auch in der Verteilungsphase oder auch für die Aufbewahrung von Resten oder das Transportieren von Lebensmitteln und zubereiteten Speisen oft noch Einwegverpackungen eingesetzt. Eine Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETHZ) hat sich mit Verpackungen und Take-Away-Geschirr der verschiedenen Gastronomiebetriebe der ETHZ befasst. Auch wenn der Take-Away-Anteil der konsumierten Menüs bei weniger als fünf Prozent liegt, fallen grosse Abfallmengen an¹⁰.

- Eine Take-Away-Mehrwegschale schneidet nach ungefähr zehn Waschgängen bereits besser ab als jede Art von Einwegschaalen.
- Bezüglich Ökobilanz sind die Unterschiede zwischen Mehrweggeschirr aus Porzellan bzw. Glas und solchem aus Kunststoff gering. Unterschiede können sich durch Bruch- bzw. Gebrauchsdaten ergeben.

Handlungsempfehlungen beim Service



Empfehlungen

- Verzichten Sie bei der Verpflegung vor Ort auf Einwegbehälter und Einwegbesteck sowohl für Speisen als auch für Getränke.
- Geben Sie Speisen vor Ort ausschliesslich in Glas oder Porzellan aus⁹.
- Stellen Sie für Take-Away-Gerichte und für Getränke wiederverwendbare Behälter und Deckel mit Pfandsystem bereit, zum Beispiel von reCircle.ch.
- Wenn Einwegbesteck unvermeidbar ist, bieten Sie dieses ausschliesslich an der Kasse an, aber ohne Verpackung.
- Wenn Einwegbehälter unvermeidbar sind, achten Sie darauf, dass diese hauptsächlich aus recyceltem und/oder FSC-zertifiziertem Papier/Karton bestehen^{Abb. 3}.

- Ersetzen Sie Brotbeutel mit Plastikfenstern durch reine Papierbeutel^{Abb. 4}.
- Geben Sie Servietten aus Recycling-Material an der Kasse ab.
- Bieten Sie keine Einweg-Strohhalme und -Rührstäbchen an.

Abbildung 3: FSC-Behälter^a

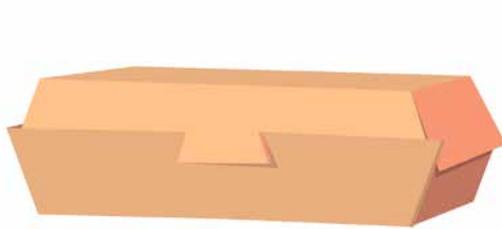


Abbildung 4: Brötchenbeutel ohne Fenster^b



Einbezug der Gäste



Empfehlungen

- Bieten Sie Ihren Gästen an, die Reste möglichst in dafür mitgebrachten Behältern nach Hause zu nehmen.
- Setzen Sie Mehrweggefäße ein (zum Beispiel auch mit Werbung versehen), die Sie den Gästen gegen Pfand ausleihen, oder verwenden Sie recyclingfähige Beutel.
- Servieren Sie Leitungswasser in Glaskaraffen anstelle von Wasser in Flaschen und fördern Sie Leitungswasser als Hauptgetränk.

Erfolge messen



Empfehlungen

- Sammeln Sie einmal jährlich für mindestens 2–4 Wochen alle Plastikabfälle im Betrieb separat.
- Bestimmen Sie die Gesamtmenge und legen Sie konkrete Ziele fest, welche Abfälle im nächsten Jahr vermeidbar sind.
- Passen Sie die interne Organisation und die Materialien entsprechend an.

Weiterführende Informationen:

Weitere Informationen zu den unterschiedlichen Plastikarten und zu ZeroWaste Switzerland siehe [OnePlanetNetwork](#)

a/b Quelle: freepik

E 4 Abfallentsorgung

Kurzfassung

Es wird geschätzt, dass die Entsorgung der essbaren und damit vermeidbaren Lebensmittelabfälle die Gastronomie jährlich rund 20 Millionen Franken kostet. Mit einer Halbierung dieser Lebensmittelabfälle liessen sich diese Kosten um zehn Millionen Franken pro Jahr reduzieren.

Dazu kommen die Kosten zusätzlicher Verpackungsmaterialien, vor allem Einwegmaterialien, die ebenfalls auf ein Mindestmass reduziert werden sollten und somit ebenfalls kostenverringern wirken.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es wichtig, die Gäste aktiv einzubeziehen.



Empfehlungen

- Produzieren Sie weniger vermeidbare Lebensmittelabfälle für weniger Entsorgung.
- Nutzen Sie bestehende Netzwerke, um noch geniessbare Produkte an Bedürftige weiterzugeben und so die Menge der Lebensmittelabfälle zu reduzieren.
- Schulen Sie Ihr Personal zum Thema «Abfalltrennung».
- Sensibilisieren Sie Ihre Gäste für das Problem der Überproduktion und der Entsorgung grosser Mengen vermeidbarer Lebensmittelabfällen (siehe [Kapitel F Kommunikation und Atmosphäre](#)).

E 4 Abfallentsorgung

Lebensmittelabfälle werden heute in der Gastronomie grösstenteils korrekt entsorgt. Sie bleiben aber trotzdem ein wichtiger Punkt der Optimierungsmassnahmen aufgrund der grossen Menge, welche entsorgt werden muss. Von den jährlich anfallenden 290 000 Tonnen Lebensmittelabfällen der Gastronomie sind schätzungsweise 200 000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle.

Gut zu wissen

Die Lebensmittelabfallverwertung erfolgt zu fast 90 Prozent durch Kompostierung, Vergärung, Biodieselproduktion oder Tierverfütterung. Abgesehen von einer verschwindend kleinen Menge, die als Spendengut an Organisationen abgegeben wird, landet der Rest im Abfallsack (thermische Verwertung).

Die Kosten der Lebensmittelabfallentsorgung

Die Entsorgung dieser geniessbaren und deshalb vermeidbaren Lebensmittelabfälle belastet die Gastronomie schätzungsweise mit 20 Millionen Franken pro Jahr. Würde die Hälfte dieser Lebensmittelabfälle nicht produziert, wären diese Kosten bereits zehn Millionen Franken jährlich tiefer, was die Betriebskosten in der Gastronomie direkt verringern und sich auch positiv auf die Preispolitik zugunsten der Klientel auswirken könnte. Deshalb lohnt sich auch finanziell eine Lebensmittelabfallreduktion.

Effizient Lebensmittelabfall entsorgen

Anfallender nicht vermeidbarer Abfall sollte vollständig und korrekt entsorgt werden, so dass er energetisch optimal verwertet werden kann. Ein tragfähiges Recyclingsystem muss einen ökologischen Vorteil sowohl gegenüber der Entsorgung eines Produktes als auch der Neuproduktion bringen und wirtschaftlich betrieben werden können. Die diesbezügliche Entscheidung sollte auf Lebenszyklusbewertungen basieren, welche die Umweltbelastung eines Produktes über den gesamten Lebenszyklus betrachten (Kreislaufwirtschaft).

Es ist wichtig, den Zyklus der Lebensmittelabfallentsorgung sorgfältig zu planen, zu überwachen und wenn nötig anzupassen.



Empfehlungen

- Produzieren Sie weniger vermeidbare Lebensmittelverluste, um weniger entsorgen zu müssen.
- Nutzen Sie Netzwerke zur Weitergabe von noch geniessbaren Produkten an bedürftige Personen, um die Lebensmittelabfallmenge zu verringern.
- Schulen Sie Ihr Personal zum Thema «Lebensmittelabfälle verringern».
- Sensibilisieren Sie Ihre Gäste mit gezielten Kommunikationsmassnahmen für das Problem der Produktion grosser Mengen von vermeidbaren Lebensmittelabfällen.
- Sorgen Sie dafür, dass die anfallenden Reste wieder vollständig dem Energiezyklus zugeführt werden (Biogas, Biodiesel, Kompost).

Erfolge messen



Empfehlungen

Ziele müssen bereits bei der Einkaufsplanung gesetzt und regelmässig überprüft werden.

- Verwenden Sie für Einwegbehälter, die unvermeidbar sind, möglichst viel Papier/ Karton (wenn möglich FSC-zertifiziert und/oder Recyclingpapier).
- Messen Sie jährlich in einem Sektor des Betriebes die Abfallproduktion und legen Sie danach (neue) Ziele zur Reduktion fest.
- Kontrollieren und vergleichen Sie jährlich die Abfallkosten.

Weiterführende Informationen:

[Empfehlungen für die nachhaltige öffentliche Beschaffung im Bereich Ernährung](#) – Lebensmittel, Kücheneinrichtungen, Reinigungsmittel und Dienstleistungen der Gemeinschaftsgastronomie (Bundesamt für Umwelt und Beelong, 2020)

F Kommunikation und Atmosphäre

Themen dieses Kapitels:

- 1 Einleitung
- 2 Ernährungsinformationen für Gäste
- 3 Nudging
(Einflussmöglichkeiten auf das Ernährungsverhalten)
- 4 Feedbackkultur
- 5 Atmosphäre

F 1 Einleitung

Neben der Zubereitung der Speisen ist die Kommunikation mit dem Gast zentral, um ein gesundheitsförderndes Angebot im Betrieb umzusetzen und ein nachhaltiges Lebensmittelangebot bei den Gästen beliebt zu machen.

Dabei gibt es zwei unterschiedliche Ansätze, um Veränderungen zu erreichen.

Verhältnisprävention

Massnahmen, welche durch Veränderungen der Lebensbedingungen/der Umwelt eine Wirkung auf die Gesundheit haben.

Die Implementierung eines ausgewogenen und nachhaltigen Speisenangebots in einem Betriebsrestaurant oder einem Universitätsrestaurant wird einige Risikofaktoren für die Gesundheit der Mitarbeitenden oder Studierenden beseitigen, indem sie eine gesündere Umgebung schafft.

→ Das Angebot führt automatisch zur gesünderen Wahl.

Verhaltensprävention

Massnahmen, die auf das individuelle Gesundheitsverhalten einen Einfluss haben.

Durch eine kontinuierliche Information der Gäste über die optimale Verpflegung und deren Vorteile für die Gesundheit, kann leichter eine Verhaltensänderung bei den Gästen erreicht werden (Verhaltensprävention). Ein sensibilisierter und informierter Gast wird in einem vielfältigen Angebot die gesundheitsfördernden Alternativen eher erkennen und auch auswählen.

→ Die Person muss aufgrund von Information selbst aktiv werden.

F 2 Ernährungsinformationen für Gäste

Die menuCH-Studie des BLV hat gezeigt, dass Herr und Frau Schweizer im Durchschnitt zu viel Fleisch, jedoch zu wenig Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse konsumieren.

Die Ernährung der Mitarbeitenden hat einen Einfluss auf deren Gesundheitszustand und wahrscheinlich auch auf die Häufigkeit von Vakanzen. Kurzum: Sie kann die Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Das in den Betriebsrestaurants angebotene Nahrungsangebot ist daher auch ein Anliegen der Unternehmensleitung und eine Herausforderung für die Fachleute der Gemeinschaftsgastronomie.

Häufige Gründe von Unzufriedenheit oder Fehlern liegen in der Informationsvermittlung oder dem Informationsfluss. Oft sind Ausgabepersonal und Mitarbeitende der Gastronomie zu knapp informiert und können zu wenig Auskunft geben. Das gesunde Angebot ist zwar da, jedoch wird es zu wenig durch die Gäste genutzt, da wichtige Informationen fehlen.

Es muss den Gästen ermöglicht werden, eine bewusste und sachkundige Speisenauswahl zu treffen. Dafür sollte ausreichend Information zur Verfügung stehen.

Idealerweise findet die Wissensvermittlung dort statt, wo es um die Ernährung geht: im Betriebsrestaurant.

Information durch das Personal

Das Ausgabepersonal steht in direktem Kontakt mit den Gästen und wird häufig an erster Stelle um Informationen gebeten.

Es ist sicherzustellen, dass die angebotenen Speisen während der Essensausgabe von einer anwesenden Ausgabekraft erläutert werden können. Dabei muss sichergestellt werden, dass das Ausgabepersonal stets freundlich und auskunftsbereit auftritt.

Information mit Hilfsmitteln

Im Tagesgeschäft mangelt es häufig an Zeit und personellen Kapazitäten zur persönlichen Aufklärung und Sensibilisierung der Gäste. Die Information kann entweder durch selbst erstelltes Informationsmaterial geschehen, oder Sie greifen auf Informationen von Dritten zurück.



Nutzen Sie die in Ihrem Unternehmen bestehenden Kommunikationswege und -mittel (zum Beispiel Intranet, Mitarbeiterzeitung), um Informationen allen Mitarbeitenden des Unternehmens zugänglich zu machen. Mögliche Inhalte des Informationsmaterials können sein:

- Informationen zur gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl ([Anhang 1](#)).
- Warenkundliche Informationen oder Rezepte zu den angebotenen Speisen ([Anhang 2](#) und [4](#)).
- Portraits Ihrer regionalen Lieferanten und Lieferantinnen mit spannenden (Hintergrund-)Geschichten.
- Machen Sie jeden Monat ein saisonales Gemüse zum «Helden des Monats», in dem Sie dieses in der Menüplanung in unterschiedlichsten Zubereitungsmöglichkeiten berücksichtigen und/oder Ihre Gäste über die besonderen Vorzüge informieren.

Grundsätzlich müssen unterschiedliche Kommunikationsmittel und -prozesse im Businessgastronomiebetrieb etabliert sein (oder werden). Dazu gehören:

- Orientierungshilfen über das Verpflegungsangebot und die Verpflegungsortlichkeiten
- Eine Feedbackkultur, zum Beispiel mittels Fragebogen für Gäste (Beispiel siehe [Anhang 4](#))
- Geschulte, kompetente Mitarbeitende im Service, welche jederzeit Auskunft geben können

Die Informationsangebote können durch folgende Hilfsmittel bereitgestellt werden:

- Aushänge/Poster vor oder im Betriebsrestaurant respektive im Ausgabebereich
- Hinweise auf der Speisekarte
- Auslage von Broschüren, Handzetteln und/oder Flyern
- Verwendung von passend zum Angebot gestalteten Tischaufstellern
- Beiträge im Intranet

Neben der Bereitstellung von Informationsmaterial ist es wichtig, den Gast über die gesundheitsfördernde Lebensmittelauswahl zu informieren. Entsprechende Lebensmittel und Speisen im Verpflegungsangebot sind gekennzeichnet (zum Beispiel durch Aufsteller, Aufkleber oder Aushänge). Am Buffet oder bei Free-Flow-Anlagen stehen Hinweise, welche Mengen je Komponente für eine nährstoffoptimierte Menüzusammenstellung empfohlen sind.

F 3 Nudging (Einflussmöglichkeiten auf das Ernährungsverhalten)

Nudging wird als Oberbegriff für eine Vielzahl von Massnahmen verwendet, welche einfache Änderungen in der Gestaltung der Umgebung beinhalten.

Menschen werden ohne Zwang, sondern durch sanftes Stupsen dazu bewegt, ihr Verhalten zu ändern. Auf Verbote und starke Anreize wird verzichtet; stattdessen werden Entscheidungsumwelten vorstrukturiert oder gezielt Informationen vermittelt. Der Gast kann aber auch unbewusst durch gezielte Platzierung des Angebots und Information zur gesunden Wahl geleitet werden.

Nudging unterscheidet sich dadurch von Manipulation, dass die freie Wahl erhalten bleibt und die Ziele ethisch sind und dem individuellen und sozialen Wohl dienen. Essen und Trinken ist ein stark automatisiertes Verhalten. Durchschnittlich trifft ein Mensch bis zu 200 Entscheidungen pro Tag über die Menge und Art der Nahrungsmittel und Getränke, die er zu sich nimmt.

Zentrale Merkmale eines Nudges sind:

- Entscheidungsfreiheit (freie Wahl; es werden weiterhin alle Arten von Speisen angeboten)
- Verzicht auf starke Anreize (Werbung)
- Transparenz (Ernährungsinformationen geben, ohne Befehle auszusprechen)
- Die gesündere Auswahl wird unbemerkt gefördert

Umgebungsbedingungen verbessern



Empfehlungen

- Platzieren Sie Gemüse und Salat an erster Position des Free-flow-Buffets.
- Platzieren Sie das Salatbuffet in der Mitte des Raumes.
- Platzieren Sie Vollkornangebote in der Mitte des Buffets.
- Beleuchten Sie gezielt die gesunden Speisen (Beispiel: LED-Spots lassen das Salatbuffet frischer und attraktiver wirken, ein Spiegel verstärkt diesen Effekt).
- Dekorieren Sie mit frischen Kräutern, denn das weckt die Lust auf gesunde Speisen.
- Geben Sie den gesünderen Lebensmitteln einen attraktiven, lustigen und fantasievollen Namen.

- Bieten Sie eine breite Palette an Vollwertkost und mehrere Gemüsesorten in verschiedenen Farben an.
- Erhöhen Sie den Anteil der vegetarischen Optionen im Vergleich zu Optionen mit Fleisch oder Fisch.

Zusatznutzen schaffen



Empfehlungen

- Bieten Sie beim Salatbuffet Extras wie Kerne und Kräuter als Topping an.
- Stellen Sie aussergewöhnliche Gewürze und Salatöle mit Peperoncini, Rosmarin, Thymian, Zitrone, Knoblauch usw. zum Würzen gut sichtbar am Salatbuffet zur Verfügung.
- Offerieren Sie Ihren Gästen einen gesunden Bonus, zum Beispiel einen Apfel gratis zum Menü.
- Bieten Sie von gesunden Speisen eine To-go-Variante an, zum Beispiel geschnittenes Obst portioniert zum Mitnehmen.
- Stellen Sie attraktive Behälter/Teller/Schalen für die gesünderen Gerichte bereit.

Die gesunde Wahl bewerben



Empfehlungen

- Präsentieren Sie das gesunde Menü am Eingang gut sichtbar mit einem Foto.
- Lassen Sie sich attraktive, lustige, fantasievolle Namen für die gesunden Speisen einfallen.
- Verwenden Sie spezielle Kennzeichnungen für gesunde Speisen, indem Sie zum Beispiel Früchte am Dessertbuffet, Wasser beim Getränkeautomaten oder die Vollkornsandwiches mit einem grünen Balken kennzeichnen.
- Stellen Sie sicher, dass die Wasserstelle und zuckerfreie Getränke leicht zugänglich sind, ausreichend Wassergläser bereitstehen, und machen Sie darauf aufmerksam, dass Wasser kostenlos ist.
- Achten Sie bei der Platzierung auf dem Buffet oder bei der Ausgabe auf folgende Reihenfolge: immer zuerst Gemüse, dann die stärkehaltige Beilage und erst zum Schluss Fleisch/Fisch.
- Präsentation optimieren: Verwenden Sie attraktive(re) Gefässe/Teller/Schalen für gesunde Speisen.
- Bieten Sie verschiedene Portionengrößen beim Salatbuffet an, so kann Salat sowohl als Beilage als auch als Hauptspeise gewählt werden.
- Richten Sie den gesunden Teller besonders schön an und garnieren Sie ihn.
- Steigern Sie die Attraktivität von Gemüse am Buffet, beispielsweise mit Mandelgarnitur.
- Optimieren Sie Portionen, Präsentation und Verfügbarkeit; schneiden Sie Gemüse/Obst in optimale Portionengrößen.



Empfehlungen

Verfügbarkeit verbessern

- Bieten Sie ein breites Angebot an Vollkornprodukten an.
- Stellen Sie eine Auswahl an diversen Gemüsen in unterschiedlichen Farben sicher.
- Achten Sie auf ein grosses Angebot an Früchten (ganze und geschnittene).
- Für die Zwischenverpflegungen positionieren Sie das gesunde Angebot an attraktiver Stelle.



Empfehlungen

Erreichbarkeit optimieren

- Platzieren Sie Obst und Wasser gut zugänglich an verschiedenen Stellen – zum Beispiel in Körben zwischen den Buffets, im Getränke Kühlregal und an der Kasse.
- Positionieren Sie gesunde Speisen und Wasser in reichlicher Menge auf Greifhöhe.



Empfehlungen

Hinweisreize schaffen

- Hängen Sie attraktive Bilder von gesunden Lebensmitteln auf – zum Beispiel von Wasser, Früchten und Gemüse.
- Vermitteln Sie mit Aufstellern kurze Informationen – zum Beispiel über zuckerfreies Trinken.



Empfehlungen

Verhaltenshilfen anbieten

- Schulen Sie Ihr Ausgabepersonal, damit dieses den Gästen persönlich den gesunden Tagestipp empfiehlt.
- Informieren Sie die Gäste vorgängig über das gesundheitsfördernde Menü des Tages, indem Sie es zum Beispiel am Eingang mit einem Aufsteller bewerben oder an erster Stelle der Speisekarte platzieren.

Zur Vertiefung des Themas: Weitere Informationen finden Sie im Literaturverzeichnis des [Anhangs 10](#).

F 4 Feedbackkultur

Was bedeutet «Feedbackkultur»?

Für die Verantwortlichen des Businessgastronomiebetriebs ist es notwendig, mit ihren Gästen in einen Dialog zu treten. Nur so können sie deren Anforderungen an das Verpflegungsangebot kennen lernen. Dies ist essenziell für das Qualitätsmanagement des Betriebs.

Die Meinung der Gäste liefert den Verantwortlichen wichtige Hinweise für die Betriebsverpflegung. Ein hohes Mass an Zufriedenheit mit der Auswahl, der Information, dem Service und der Atmosphäre fördert eine starke Gästebindung.

Der professionelle Umgang mit Anregungen ist Teil des Qualitätsmanagements und birgt die Chance, die eingebrachten Vorschläge und/oder Kritikpunkte für Verbesserungen zu nutzen.

Ein funktionierendes Auswertungssystem soll die thematischen Schwerpunkte der Rückmeldungen erfassen, eine Ursachenanalyse durchführen und daraus Handlungskonsequenzen ableiten.

Werden Anregungen direkt an Mitarbeitende herangetragen, zeugt es von Professionalität, wenn sich diese persönlich um eine Lösung kümmern. Das kann auch bedeuten, dass er oder sie das Anliegen zügig an die zuständige Stelle zur Bearbeitung weiterleitet. Die eingehenden Mitteilungen werden dokumentiert.

Praktische Umsetzung

Gut zu wissen

Das Auswerten der Rückmeldungen ist eine unabdingbare Massnahme für den kontinuierlichen Verbesserungsprozess. Notwendig ist hierfür die Bestimmung von Verantwortlichen, Bearbeitungsfristen sowie Kontrollmechanismen zur Einhaltung des internen Prozesses.

Es ist festgelegt und nachvollziehbar, welche Lösung dem Gast angeboten wird und wer diese wie kommuniziert. Eine Befragung der Gäste ist mindestens einmal jährlich durchzuführen (Beispiel siehe [Anhang 9](#)).

F 5 Atmosphäre

Die gesetzlich vorgeschriebenen Ruhe- und Pausenzeiten sind Teil des Gesundheitsschutzes der Arbeitnehmenden, damit diese ausreichende Erholung haben. Der Pausenaufenthalt im Betriebsrestaurant muss also für Gäste nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern auch die Möglichkeit der Erholung sicherstellen.

Deshalb kommt der Atmosphäre eine spezielle Bedeutung zu, damit alle Anstrengungen zur Gesundheitsförderung gemäss den vorangegangenen Kapiteln nicht an der Atmosphäre und der mangelnden Erholungsmöglichkeit während der Mittagspause scheitern.

Gut zu wissen

Die Atmosphäre wird beeinflusst von

- Umweltfaktoren wie Raumgestaltung, Ausstattung/Design, Geräusche, Gerüche, Lichtverhältnisse und so weiter
- Soziale Faktoren wie Anwesenheit und Verhalten anderer Personen
- Sensorische Faktoren der angebotenen Speisen, wie Geruch, Geschmack, Temperatur und Präsentation

Die sozialen Faktoren kann ein Gemeinschaftsgastronomiebetrieb selbst nur in geringem Masse beeinflussen, beispielsweise durch freundliches, kompetentes und hilfsbereites Personal. Die Einflussmöglichkeiten auf die sensorischen Faktoren wurden in den vorangegangenen Kapiteln erläutert.

Ein besonderes Augenmerk ist auf die Umweltfaktoren – speziell die Raumgestaltung – zu legen. In der Planung eines Betriebs liegt der Fokus häufig auf Funktionalität und Design. Andere Faktoren, die zur Gesundheitsförderung der Gäste beitragen, werden dagegen vernachlässigt. Dazu gehören Gerüche, Geräusche, Licht und Raumtemperatur. Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf das Essverhalten der Gäste.

Empfehlungen für eine angenehme und gesundheitsfördernde Atmosphäre:

Gerüche

Gerüche lösen den Appetit auf ein Lebensmittel aus. Riecht es beispielsweise nach Frittiertem, werden eher fettreiche Speisen gewählt.

Deshalb ist ein angenehmer und eher neutraler Geruch im Personalrestaurant von Vorteil.



Empfehlung

Ziehen Sie gegebenenfalls einen Experten oder eine Expertin für Filter- und Belüftungsanlagen bei, um Optimierungspotenzial in Ihrem Betrieb zu finden.

Geräusche

Lärm während der Mahlzeit reduziert nicht nur den Erholungswert der Pause, sondern erhöht die Nahrungsaufnahme. Deshalb ist eine ruhige Atmosphäre wichtig.

Gut zu wissen

Mit dezenter, ruhiger Hintergrundmusik kann das Ess-Tempo der Gäste entschleunigt werden. Aber Vorsicht: Hintergrundmusik hat nur dann einen positiven Effekt, wenn die Räumlichkeiten über ausreichend Schalldämmung und -schutz verfügen – und nicht wenn mit Hintergrundmusik die üblichen Geräusche und Lärmemissionen überlagert werden.



Empfehlung

Lassen Sie sich allenfalls von einem Experten oder einer Expertin für Raumakustik die vielfältigen Möglichkeiten aufzeigen, wie unerwünschte Grundgeräusche in Ihrem Restaurant – oft auch mit nur kleinen, gezielten Massnahmen – massiv reduziert werden können.

Licht

Während bei grellem Licht schnell gegessen wird, wird bei abgedunkelten Räumen langsamer, aber auch mehr gegessen.

Deshalb wird angenehmes helles, aber nicht grelles Licht empfohlen.



Empfehlung

Nutzen Sie im Bedarfsfall das Fachwissen von Beleuchtungsexperten und -expertinnen für die Optimierung des Restaurants und/oder bringen Sie an geeigneten Stellen Vorhänge, zum Beispiel transparente Akustikvorhänge, an.

Raumtemperatur

In kalter Umgebung isst der Mensch mehr, während in heißen Räumen der Appetit sinkt.

Deshalb ist eine angenehme Zimmertemperatur anstrebenswert.



Empfehlung

Prüfen Sie, ob (und wo) beispielsweise Zonen mit viel Durchzug oder solche mit Wärme-staus vorhanden sind und wie Sie diese Bereiche optimieren können. Manchmal reicht es schon, einzelne Tische anders zu platzieren.

Zur Vertiefung des Themas: Weitere Informationen finden Sie im Literaturverzeichnis des [Anhangs 10](#).

G Spezielle Ernährungsformen und -bedürfnisse

Themen dieses Kapitels:

- 1 Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten
- 2 Glutenfrei
- 3 Laktosearm
- 4 Vegane Mahlzeiten

G 1 Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten *Kurzfassung*

In der Schweiz leidet 1 von 25 erwachsenen Personen (4 %) an (mindestens) einer Nahrungsmittelallergie und fast jede fünfte (20 %) an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Die vierzehn meldepflichtigen Allergene

| | | | |
|-------------------------|-----------------|----------------------------|---|
| Glutenhaltiges Getreide | Krebstiere | Sesam | Lupinen |
| Milch | Soja | Sellerie | Weichtiere |
| Eier | Erdnüsse | Senf | |
| Fisch | Hartschalenobst | Schwefeldioxid und Sulfite | Für weitere Informationen: Tabelle 1 |

Es ist nicht realistisch, Allergene aus einer Restaurantküche zu verbannen. Daher ist es wichtig, dass das Küchen- und Servicepersonal die Lebensmittel, die allergische Reaktionen oder Unverträglichkeiten auslösen können, und deren mögliches Vorhandensein im Speisenangebot des Restaurants kennt. So kann es die notwendigen Informationen an die Gäste weitergeben.

Eine gute Kenntnis der Allergene und deren Deklaration auf vorverpackten Lebensmitteln ist die Grundlage, um Gäste professionell und sicher zu informieren. Hersteller sollten in der Zutatenliste Allergene immer deutlich nennen, unter Angabe der genauen Quelle des Allergens zum Beispiel Gerstenmalz. Allergene müssen ausserdem in irgendeiner Weise hervorgehoben werden (zum Beispiel unterstrichen, **fett** oder in GROSSBUCHSTABEN).

Offenverkauf

Als im Offenverkauf angeboten gelten alle Lebensmittel, die lose ohne Verpackung in den Verkehr gebracht und an den Konsumenten abgegeben werden oder die zur sofortigen Abgabe verpackt sind (zum Beispiel ein Tagesteller, Sandwich oder Gebäck).

Die Regelung zur Deklaration von Allergenen in loser Ware ist die gleiche wie bei vorverpackten Lebensmitteln: Der Konsument oder die Konsumentin muss über das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein eines der vierzehn Hauptallergene in dem Lebensmittel informiert werden, das er oder sie kaufen oder verzehren möchte.

Für weitere Informationen: [Kapitel G 1](#)

Kommunikation

Um den Gast fachgerecht und kompetent informieren zu können, muss der Prozess des Allergenmanagements im Betrieb beherrscht werden. Wenn der Prozess klar definiert ist, ist es möglich zu bestimmen, wann Allergene in den verschiedenen Schritten der Lebensmittelzubereitung vorhanden sein können, beginnend beim Einkauf von Rohstoffen und endend bei der Ausgabe der Lebensmittel an die Gäste.

Für weitere Informationen: [Kapitel G 1](#)

G 1 Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

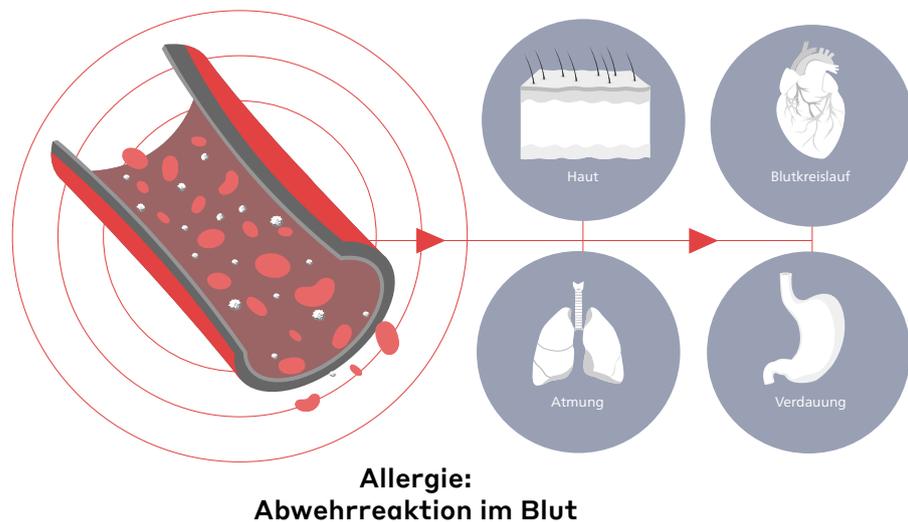
In der Schweiz ist eine von 25 erwachsenen Personen (4 %) von Lebensmittelallergien und knapp jede fünfte (20 %) von Lebensmittelunverträglichkeiten betroffen.

Gut zu wissen Allergien sind unangemessene Reaktionen des Immunsystems, des körpereigenen Abwehrsystems, auf ein harmloses Eiweiss (zum Beispiel Erdnuss- oder Fischeiweiss), das natürlicherweise in der Umwelt vorkommt und Allergen genannt wird.

Allergische Reaktionen auf ein Lebensmittel können sehr unterschiedlich ausfallen ^{Abb. 1}. Sie können leicht sein, wie ein Jucken im Mund oder Hautrötungen. Die Reaktionen können aber auch schwer sein und zu Schwellungen im Hals oder einem anaphylaktischen Schock führen. Dies ist die schwerste allergische Reaktion und sie kann lebensbedrohlich sein.

Personen mit einer Lebensmittelallergie haben keine andere Wahl, als das Allergen, auf das sie reagieren, nicht zu verzehren. Eine allergische Reaktion kann bereits durch sehr geringe Mengen des Allergens ausgelöst werden. Aus diesem Grund müssen manche Menschen auch auf Spuren (Verunreinigungen) von Allergenen achten (siehe **Kapitel G 1 Unbeabsichtigte Vermischungen, Spuren von Allergenen**).

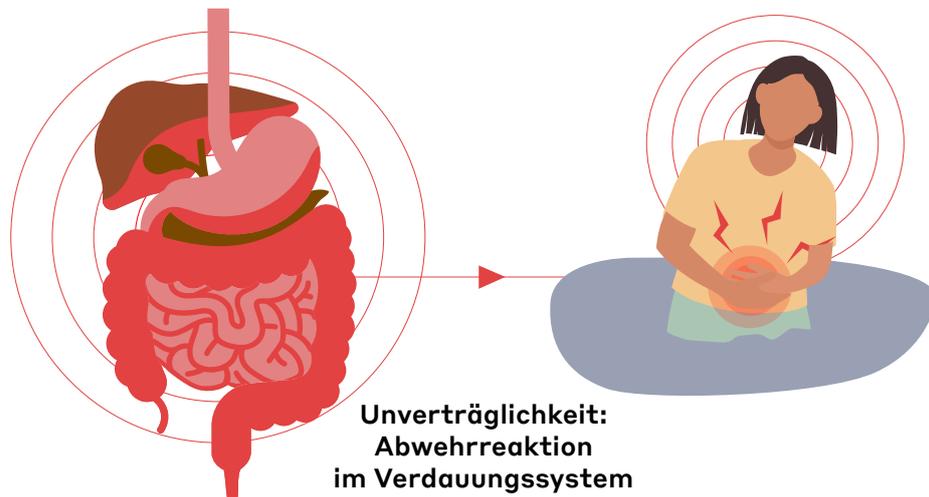
Abbildung 1: Die verschiedenen Symptome bei einer Lebensmittelallergie



Lebensmittelunverträglichkeiten sind keine allergischen Reaktionen, daher sind die Symptome nicht die gleichen wie bei einer Allergie. Wenn eine Person mit einer Unverträglichkeit ein Nahrungsmittel konsumiert, das sie nicht verträgt, betreffen die Symptome ^{Abb. 2} im Wesentlichen die Verdauung (Krämpfe, Blähungen, Störungen der Darmtätigkeit).

Die Stoffe, die am häufigsten eine Unverträglichkeit auslösen, sind Laktose ([Kapitel G 3 Unbeabsichtigte Vermischungen, Spuren von Allergenen](#)), Fruktose, Gluten ([Kapitel G 2 Glutenfrei](#)) oder Histamin. Erwachsene sind häufiger betroffen als Kinder. Im Gegensatz zu einer Lebensmittelallergie ist eine Lebensmittelunverträglichkeit nicht lebensbedrohlich.

Abbildung 2: Abwehrreaktion des Körpers bei einer Lebensmittelunverträglichkeit



Menschen mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten verlassen sich bei der Entscheidung, was sie essen dürfen und was nicht, auf die Informationen, die ihnen das Restaurantpersonal übermittelt.

Weil es unrealistisch ist, Allergene aus traditionellen Restaurantgerichten zu verbannen, ist es umso wichtiger, dass das Küchen- und Servicepersonal Bescheid weiss über die Lebensmittel, die Reaktionen auslösen können, und deren allfälliges Vorhandensein in den Gerichten. So ist gewährleistet, dass die Gäste mit Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten die notwendigen Informationen erhalten.

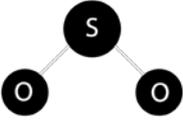
Korrekte Allergendeklaration auf vorverpackten Lebensmitteln

Sowohl für vorverpackte als auch für offene Lebensmittel gelten für die Gemeinschaftsgastronomie die gleichen rechtlichen Rahmenbedingungen wie für Hersteller ([Kapitel G 1 Unbeabsichtigte Vermischungen, Spuren von Allergenen](#)).

In der Schweiz sowie in den Staaten der Europäischen Union sind vierzehn Zutaten definiert ^{Tab. 1}, die eine Allergie oder eine andere unerwünschte Reaktion auslösen können (im Folgenden «Allergene» genannt). Sie sind deklarationspflichtig, wenn sie Bestandteil eines vorverpackten Lebensmittels sind.

Tabelle 1: Die vierzehn Allergene (Referenz: aha!)

| Nr. | Symbol ^a | Allergen | Beispiele von Stichwörtern | Versteckte Quellen ^c |
|-----|---|---|--|--|
| 1 |  | Glutenhaltiges Getreide^b Weizen einschl. Dinkel, Kamut, Khorasan, Triticale (grüner Weizen), Roggen, Gerste, (Hafer) | Mehl, Flocken, Bulgur, Couscous, Griess, Weizenstärke, Croutons, Paniermehl, Grütze, Malz, Gliadin, Gluten, Seitan | Teigwaren, Brot, Gebäck, Sojasauce, Glace, Suppen, Gewürzmischungen, Wurstwaren, Kartoffelgerichte, Paniermehl, verunreinigtes Frittieröl |
| 2 |  | Milch^b einschl. Laktose | Magermilchpulver, Joghurt, Kefir, Kasein, Lactalbumin, Lactoglobulin, Ghee, laktosefreie Milch, Butter, Käse | Brot, Gebäck, Wurstwaren, Gewürzmischungen, Suppen, Saucen, Schokolade, Rivella®, Instant-Kartoffelpüree, Aromen, Kaffee- und Kakaotränke |
| 3 |  | Eier^b | Eigelb, Eiweiss, Eilecithin, Vollei, Lysosym (E1105), Ovoalbumin, andere Eier wie Wachtelei | Gebäck, Teigwaren, Grana Padano, Brot, Gratins, Fertiggerichte, Saucen, Glace, Teigwaren, panierte Gerichte, Desserts, Remoulade |
| 4 |  | Fisch^b | Kabeljau, Lachs, Makrele usw., Fischfond, Fischsauce, Sushi, Bouillabaisse, Fischeier, Kaviar | Currypaste, Salatsaucen, asiatische Gerichte, Paella, Aufstriche, Worcestershire-Sauce, Surimi |
| 5 |  | Krebstiere | Garnelen, Crevetten, Tintenfisch, Hummer, Languste, Krabben, Krebse, Sashimi | Fertiggerichte, Salatsaucen |
| 6 |  | Soja | Edamame, Sojaisolat, Sojalecithin (E322), Sojasauce, Shoyu, Tempeh, Tofu, Miso, Tamari, Sojaflocken | Gewürze, Bouillon, Worcestershire-Sauce, Brot, Gebäck, Schokolade, Fertiggerichte, Teigwaren, Aufstriche, Wurstwaren, vegane Produkte, Salatsaucen |
| 7 |  | Erdnüsse^b | Erdnussbutter, Erdnussöl | Kuchen, Gebäck, Schokolade, asiatische Gerichte, Nussmischungen, Müeslimischungen, Glace |
| 8 |  | Hartschalenobst^b Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranuss, Pistazien, Macadamia-Nüsse oder Queensland-Nüsse | Nuss-Füllungen, Nusspaste, Marzipan | Brot, Gebäck, Kuchen, Crunch, Schokolade, Gianduja, Nougat, Müeslimischungen, Hummus, Falafel, Pestosauce, vegane Produkte, Glace, Müesliriegel, Pistazien als Dekoration für Desserts oder Gebäck |
| 9 |  | Sesam^b | Sesamöl, Tahini, Halva, schwarzer und brauner Sesam | Gewürzmischungen, orientalische Gerichte, Hummus, Brot, Marinaden, Sushi, Cracker |

| Nr. | Symbol ^a | Allergen | Beispiele von Stichwörtern | Versteckte Quellen ^c |
|-----|--|----------------------------|---|--|
| 10 |  | Sellerie ^b | Stangensellerie, Knollensellerie | Suppen, Bouillon, Konserven, Salate, Kartoffelsalat, Mirepoix, Eintöpfe, Wurstwaren, Gewürzmischungen, Gemüsesäfte |
| 11 |  | Senf ^b | Senfkörner, Senf, Senföl, Senfmehl, Senfsprossen | Pastengewürze, Gewürzmischungen, Marinaden, Salatsaucen, Fleisch- und Fischgerichte, Schinken, würziges Gemüse, Sandwiches, mariniertes Gemüse |
| 12 |  | Schwefeldioxid und Sulfite | Natriumdisulfit, Kaliumbisulfit, E220 – 224, E226 – 228 | Konservierungsmittel, Essig, Wein, Trockenfrüchte, Trockenfleisch |
| 13 |  | Lupinen ^b | Lupinenmehl, Lupinensamen | Gebäck, glutenfreie Produkte, vegane Produkte, flüssige Würzmittel, Aufstriche, Kaffeeersatz |
| 14 |  | Weichtiere ^b | Schnecke, Muschel, Oktopus, Seeigel | Austernsauce (zum Beispiel in asiatischen Gerichten) |

Gut zu wissen

Gute Kenntnisse der Allergene und ihrer Deklaration auf vorverpackten Lebensmitteln helfen Ihnen, Ihre Gäste professionell und sicher zu beraten.

Die vierzehn Allergene müssen in der Zutatenliste^{Abb. 3} immer klar genannt werden, unter Angabe der genauen Quelle des Allergens (zum Beispiel Gerstenmalz).

Die Allergene müssen ausserdem in irgendeiner Weise hervorgehoben werden (zum Beispiel unterstrichen, **fett** oder GROSS geschrieben).

Die Information über das Vorhandensein eines Allergens ist unabhängig von seiner Menge im Lebensmittel obligatorisch; es gibt keinen Grenzwert (**Anhang 11**).

a Die Symbole stehen auf blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards zum Download zur Verfügung.

Sie können verwendet werden, sofern die Quelle genannt wird: BLV 2023

b und die Produkte, aus denen sie gewonnen werden

c Diese Liste ist nicht vollständig

Abbildung 3: Beispiel einer Allergendeklaration für Geflügelbouillon



Allergene in diesem Produkt: Sellerie, Weizen / mögliche Spuren: Eier, Milch

Kontrollieren Sie regelmässig die Zusammensetzung von vorverpackten Lebensmitteln im Economat und in den Kühlschränken: Die Zusammensetzung von vorverpackten Lebensmitteln kann sich ändern. Bei einer Bouillon, die Sie häufig verwenden, kann die Zusammensetzung geändert werden, um bestimmte Anforderungen der Konsumentinnen und Konsumenten besser zu erfüllen. Sie kann daher Allergene enthalten, die sie vorher nicht enthielt.

Die vollständige Fassung der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel ist auf der Website der Schweizerischen Eidgenossenschaft zu finden (Suchbegriff: «LIV; SR 817.022.16»; siehe Artikel 3, 10, 11).

Deklarationspflicht im Offenverkauf

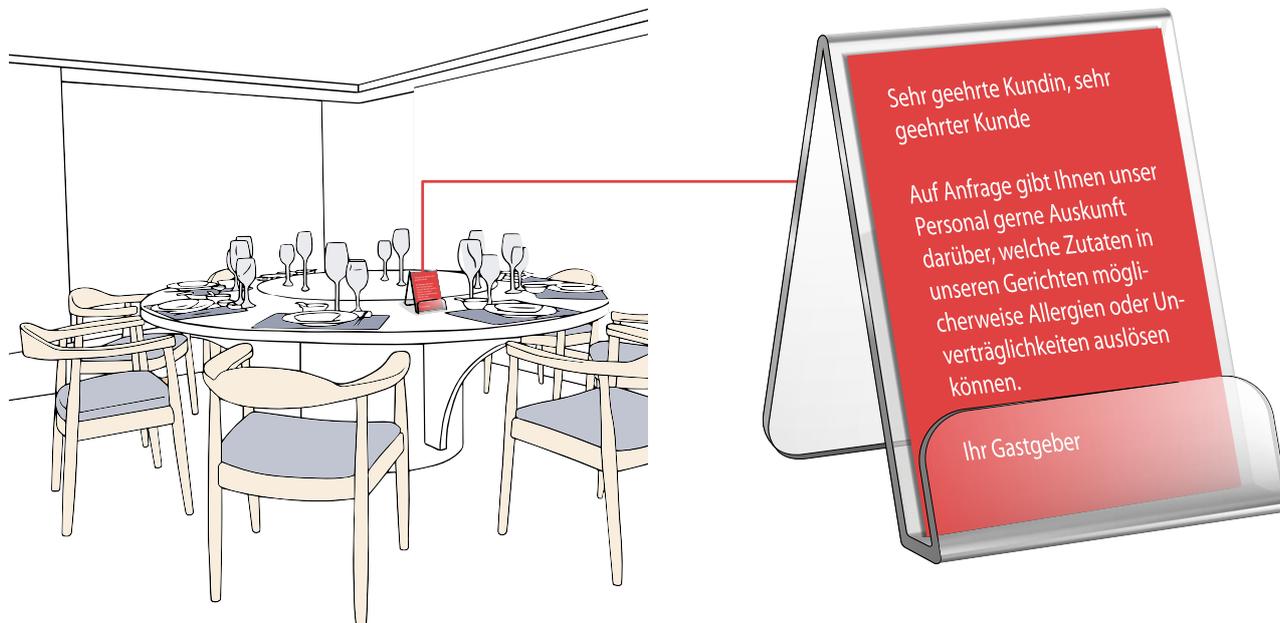
Als Waren, die offen in Verkehr gebracht werden, gelten alle Lebensmittel, die den Konsumentinnen und Konsumenten ohne Verpackung abgegeben werden oder die direkt vor den Konsumentinnen und Konsumenten verpackt werden (zum Beispiel ein Tagessteller, Sandwich oder Gebäck).

Die Vorschriften für die Deklaration von Allergenen bei offen verkauften Waren sind die gleichen wie bei vorverpackten Lebensmitteln. Die Konsumentinnen und Konsumenten müssen die Möglichkeit haben, sich über das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein eines der vierzehn Hauptallergene in dem Lebensmittel zu informieren, das sie kaufen oder verzehren möchten.

Gut zu wissen | Die Deklaration der Allergene kann entweder schriftlich (auf der Speisekarte oder in einem den Gästen zur Verfügung stehenden Ordner) oder mündlich erfolgen (**Anhang 11**).

Die mündliche Deklaration der Allergene ist unter zwei Voraussetzungen möglich:

1. Es wird schriftlich deutlich darauf hingewiesen, dass Informationen über Allergene mündlich beim Personal eingeholt werden können, zum Beispiel mit folgender von «GastroSuisse»¹ empfohlener Formulierung:



2. Das Personal verfügt über diese Informationen in schriftlicher Form oder eine geschulte Person kann sie sofort zur Verfügung stellen.

Wenn Ihnen eine Person mitteilt, dass Sie allergisch auf Sellerie ist, denken Sie auch an die Würzmischungen und die Bouillon, die Sie für Ihre Gerichte verwenden. Sie enthalten häufig Selleriepulver.

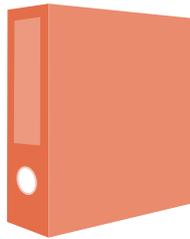


Empfehlung

Wenn Sie die Rezepte standardisieren und aufschreiben, können Sie die Fragen der Gäste leichter beantworten.

Die vollständige Fassung der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel ist auf der Website der Schweizerischen Eidgenossenschaft zu finden (Suchbegriff: «LIV; SR 817.022.16»; siehe Artikel 5).

Abbildung 4: Beispiel für die Standardisierung von Rezepten und die schriftliche Deklaration von Allergenen: Spaghetti mit Bolognese-Sauce^a



Küche

Standardrezept/Merkblatt steht allen Mitarbeitenden in einem Ordner zur Verfügung. Auf die Allergene wird direkt im Rezept und/oder auf dem Merkblatt hingewiesen. Die Mitarbeitenden können der Kundin/dem Kunden bei Bedarf direkt Auskunft geben.

Spaghetti:
Eierteigwaren (**Weizen, Ei**)

Sauce bolognese:
Rinderhackfleisch
Zwiebeln
Knoblauch
Tomaten (Pelati)
Sellerie
Karotten
Oregano, Majoran, Thymian
Salz, Pfeffer

Garnitur:
Geriebener Käse (**Milch**)
Petersilie



Speisesaal

Schriftliche Deklaration von Allergenen auf der Menükarte oder am Eingang des Restaurants. Hier werden die Kundinnen und Kunden direkt informiert. Normalerweise müssen sie nicht beim Servicepersonal nachfragen.

MENÜ
HAUPTGANG

| | |
|---|-----------|
| Spaghetti bolognese <small>(enthält: Weizen, Ei, Sellerie, Milch)</small> | Fr. 17.50 |
|---|-----------|

oder

TAGESMENÜ
ALLERGENE

- Glutenhaltiges Getreide
[a=Weizen (inkl. Dinkel, Kamut/Khorasan, Triticale),
b=Dinkel (inkl. Grünkern),
c=Roggen, d=Gerste, e=Hafer]
- Milch
- Eier
- Fisch
- Krustentiere
- Soja
- Erdnüsse
- Hartschalenobst (Nüsse)
- Sesam
- Sellerie
- Senf
- Schwefeldioxid und Sulfite
- Lupine
- Weichtiere

^a Quelle : aha! Schweizer Allergiezentrum

Unbeabsichtigte Vermischungen, Spuren von Allergenen

Vorverpackte Lebensmittel

Gut zu wissen

Der Begriff «unbeabsichtigte Vermischungen»^{Abb. 5} bezieht sich auf das mögliche Vorhandensein von allergenen Zutaten, die unbeabsichtigt im Produkt vorhanden sind. Diese Vermischungen können bei der Lagerung von Rohstoffen oder in Produktionsanlagen entstehen, zum Beispiel bei Verwendung der gleichen Produktionslinie für Milchschokolade und Haselnusschokolade.



Empfehlung

Das unbeabsichtigte Vorhandensein eines Allergens sollte mit einem entsprechenden Hinweis wie «kann [Name des Allergens] enthalten» oder «kann Spuren von [Name des Allergens] enthalten» angegeben werden.

Abbildung 5: Allergene Zutaten, die unbeabsichtigt in Lebensmitteln vorhanden sein könnten



Das Produkt kann Spuren von Mandeln und Pistazien enthalten

Die Schweizer Gesetzgebung ist hinsichtlich der Deklaration von unbeabsichtigten Vermischungen strenger als jene ihrer europäischen Nachbarn. In der EU sind die Herstellerinnen und Hersteller nicht verpflichtet, unbeabsichtigte Vermischungen in Produkten zu deklarieren, die für den EU-Markt bestimmt sind. Wenn diese Produkte jedoch in der Schweiz verkauft werden, müssen unbeabsichtigte Vermischungen nach schweizerischem Recht deklariert werden.

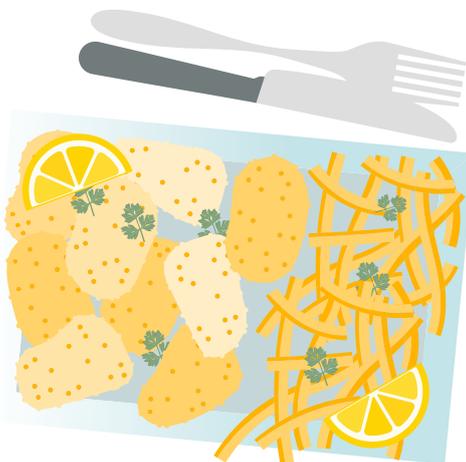
Offen verkaufte Lebensmittel

Bei offen verkauften Waren ist die Deklaration möglicher Kontaminationen nicht zwingend erforderlich.

Für Menschen mit einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit ist es jedoch immer wertvoll, wenn Gastronomiemitarbeitende oder Hersteller über eine allfällige Kontamination informieren können.

In einer herkömmlichen Küche oder Produktionsstätte ist es schwierig, die Kontamination von Lebensmitteln untereinander zu vermeiden. Aber eine gute Kenntnis der vierzehn Allergene und eine systematische Vorgehensweise bei den Lagerbeständen und der Rezepturdokumentation ermöglichen es, den Gast bestmöglich über allfällige Kontaminationen zu informieren.

Abbildung 6: Beispiel für eine mögliche Glutenkontamination der Pommes frites



In einem Restaurant, das Chicken-Nuggets und Pommes frites anbietet, ist das Risiko einer Kontamination der Pommes frites mit Paniermehl (Glutenkontamination) sehr hoch (Abb. 6). Wenn die Pouletstücke im gleichen Öl wie die Kartoffeln frittiert werden, besteht die Gefahr einer Glutenkontamination der Pommes frites.

Gut zu wissen

Keine Kontamination findet statt, wenn die Gastronomiemitarbeitenden zwei Fritteusen verwenden (eine für die Pommes frites und eine für die Chicken Nuggets), die Öle NIEMALS vermischen und die Fritteusen für ihre Zubereitungen NIEMALS vertauschen. Eine regelmässige Filtration des Öls reicht nicht aus, um es zu reinigen.

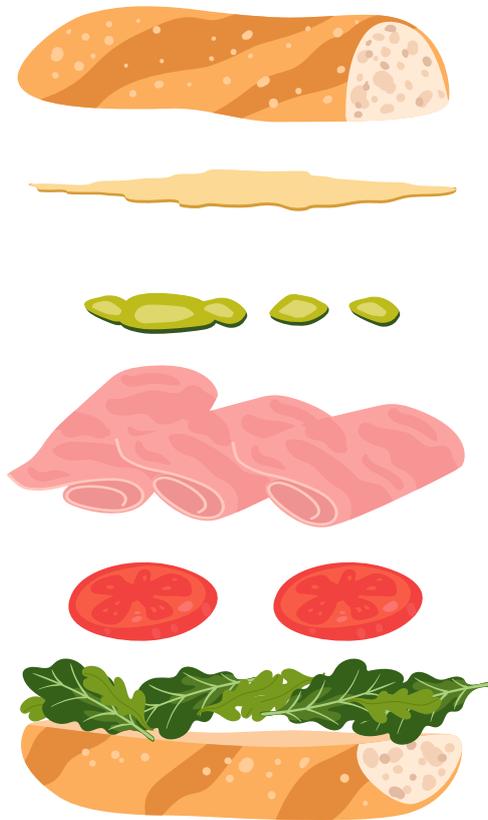
Der Grad der Kontamination kann nicht definiert werden, aber es ist wichtig, die Gäste zu warnen, wenn sie die Frage stellen. Diese können dann entscheiden, ob sie das Lebensmittel verzehren können oder nicht, je nach Toleranzgrad gegenüber dem Allergen. Viele vertragen Spuren von Allergenen, aber diese Toleranz ist von Person zu Person unterschiedlich. Daher ist es wichtig, dem Gast so genaue Informationen wie möglich zu geben.



Empfehlungen

- Wenn Sie Ihren Gästen glutenfreies Brot anbieten, legen Sie es nicht in denselben Korb wie herkömmliches Brot. Die Krümel verunreinigen das glutenfreie Brot. → Legen Sie es in einen separaten Korb oder in eine Schutzhülle.
- Wenn Sie Haselnusskuchen schneiden, gibt es auf dem Messer und Brett Haselnussrückstände, die einen anderen Kuchen (zum Beispiel einen Zitronenkuchen) verunreinigen könnten. Waschen Sie das Messer und das Brett mit Seifenwasser.
- Wenn Sie Fisch auf einer Grillplatte grillen, können Fischreste ein anderes Fleischstück verunreinigen. Reinigen Sie die Grillplatte mit einem Tuch und Seifenwasser.

Abbildung 7: Beispiel einer schriftlichen Allergendecklaration für ein Schinken-Sandwich



| SCHINKENSANDWICH | |
|-----------------------------|---|
| Zutaten | |
| Baguette (Weissmehl) | Weizenmehl, Wasser, jodhaltiges Kochsalz, Hefe. Kann Spuren von Sesam und Nüssen enthalten. |
| Mayonnaise | Sonnenblumenöl 70 %, Wasser, Tafellessig, Eigelb 5,4 % (Eier aus Bodenhaltung), Hefeextrakt, jodhaltiges Kochsalz, Zucker, Senfkörner Gewürze und Gewürzextrakte. |
| Essiggurken im Glas | Gurken, Wasser, Essig, Gewürze (enthalten Senfsamen), Kochsalz, Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, natürliches Aroma, Süssungsmittel (Saccharin), Konservierungsstoffe (Kaliumbisulfit). |
| Hinterschinken | Schweinefleisch (Schweiz), Nitritpökelsalz (Kochsalz, Konservierungsstoff [E 250]), Maltodextrin, Traubenzucker, Stabilisatoren (E 451, E 450), Antioxidationsmittel (E 301), Gewürzextrakte. |
| Tomate | |
| Grüner Salat | |

Deklaration der Allergene: Weizen, Eier, Senf, Sulfite
 Kann Spuren enthalten von: Sesam, Nüssen^a

a: Hier handelt es sich um die möglichen Kontaminationen, die auf der Verpackung des Sandwich-Bestandteils «Baguette» deklariert sind, und nicht um allfällige Kontaminationen am Zubereitungsort zum Zeitpunkt der Zubereitung des Sandwichs.

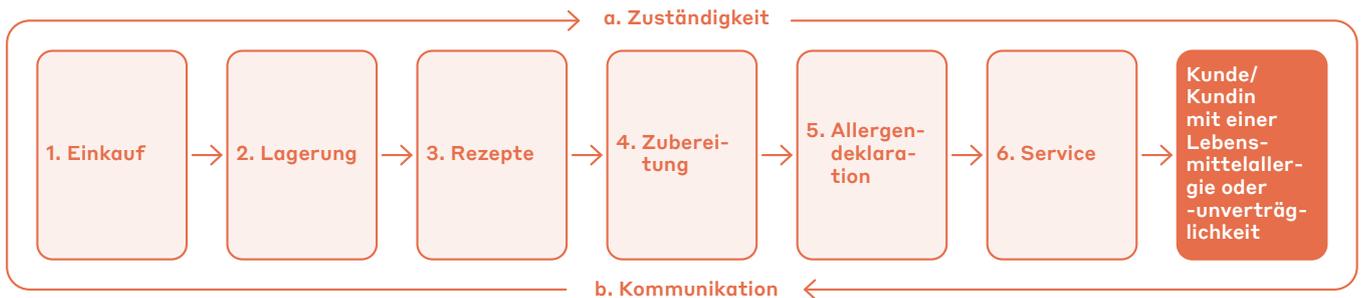
Sie können die im Sandwich enthaltenen Allergene entweder auf Ihrer Speisekarte auflisten oder den Gästen diese Information mündlich geben (auf Verlangen). Gemäss Gesetz muss die mündliche Information jedoch schnell verfügbar sein, damit Betroffene sofort wissen, ob sie das Sandwich essen können.

Beim oben genannten Beispiel müssen Sie darauf hinweisen, dass das Sandwich Weizen, Ei, Senf und Sulfite enthält. Die Deklaration von Verunreinigungen ist nicht notwendig, kann dem Konsumenten oder der Konsumentin aber bei der Wahl helfen.

Allergenmanagement und Kommunikation

Eine professionelle und kompetente Gästeinformation setzt das Vertrautsein mit dem Allergenmanagement in der Einrichtung voraus. Mit einem klar definierten Prozess^{Abb. 8} kann festgelegt werden, wann Allergene in den verschiedenen Stufen der Lebensmittelzubereitung vorkommen können – vom Einkauf der Rohstoffe bis zur Abgabe des Produkts an die Gäste.

Abbildung 8: Beispiel für einen Prozess zum Allergenmanagement in Ihrem Betrieb
(in Anlehnung an: aha! Allergiezentrum Schweiz)



Was gehört zum Allergenmanagement?

a. Zuständigkeiten

Es muss festgelegt werden, wer in der Einrichtung für die Bereitstellung der Informationen für die Gäste zuständig ist. Wer vertritt wen? Wer ist zum Thema Lebensmittelallergene geschult?

b. Kommunikation

Welche Hilfsmittel stehen Ihnen zur Verfügung, um mit den Gästen zu kommunizieren (zum Beispiel Rezeptordner, der für die Gäste verfügbar ist, Kennzeichnungen, nur mündliche Kommunikation). Wie kommunizieren Sie untereinander über Ihre Rezepte und Anpassungen?

1. Einkauf

Sind die angelieferten Waren korrekt deklariert? Bestand während des Transports die Gefahr einer Kontamination der Rohstoffe? Werden die Produkte systematisch erfasst? Werden die Zutatenlisten von vorverpackten Lebensmitteln regelmässig kontrolliert?

2. Lagerung

Besteht bei der Lagerung in Ihrem Betrieb die Gefahr einer Kreuzkontamination (zum Beispiel Mehle, Schalenfrüchte)? Wenn Sie spezielle Lebensmittel haben (glutenfrei, laktosefrei): Werden diese so gelagert, dass sie nicht kontaminiert werden?

3. Rezepte

Arbeiten Sie nach genauen Rezepten? Sind diese aufgeschrieben und für Ihre Arbeitskollegen und -kolleginnen zugänglich? Verzeichnen Sie die Änderungen an den Rezepten? Haben Sie Rezepte, die natürlicherweise bei bestimmten Unverträglichkeiten geeignet sind? Haben Sie an die Garnitur gedacht (zum Beispiel eine Nuss auf einer Käseplatte, ein Cracker auf einem gemischten Salat)?

4. Zubereitung

Können Sie gewisse Kontaminationen bei der Zubereitung vermeiden (zum Beispiel Arbeitsplatz, Ofen, Geschirr, Utensilien, Reinigungsabläufe)? Kennen Sie alle Produkte, die Sie verwenden? Wissen Sie, welche Inhaltsstoffe Allergene sind?

5. Allergendeklaration

Stellen Sie Ihren Gästen Informationen über Allergene in schriftlicher oder mündlicher Form zur Verfügung? Steht eine Ansprechperson für Fragen zu Allergenen zur Verfügung, wenn der Gast sich vorgängig per Telefon erkundigt? Stehen Informationen auf Ihrer Website zur Verfügung?

6. Service

Kennt Ihr Servicepersonal die Zusammensetzung der Menüs? Wie nimmt das Servicepersonal die Allergien/Unverträglichkeiten der Gäste zur Kenntnis und wie wird dies an die Küche kommuniziert? Wie werden die Informationen an die Gäste weitergegeben? Wie hoch ist der Wissensstand des Servicepersonals?

Weiterführende Informationen

www.aha.ch

G 2 Glutenfrei

Kurzfassung

Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) betrifft etwa einen von hundert Menschen, die Zahl der Menschen mit Glutensensitivität ist weitaus höher. Für diese Menschen muss die Gastronomie in der Lage sein, ein glutenfreies Menü oder Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln anzubieten.

Glutenhaltige Getreidesorten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel und Ur-Dinkel
- Grünkern
- Triticale
- Kamut
- Einkorn
- Emmer

Hafer ist von Natur aus glutenfrei, wird aber bei der Verarbeitung oft mit glutenhaltigen Körnern verunreinigt. Daher sollte nur zertifizierter glutenfreier Hafer verwendet werden.

G 2 Glutenfrei

Die Zöliakie betrifft etwa einen von hundert Menschen, aber die Zahl der Menschen mit einer Empfindlichkeit gegenüber Gluten ist viel höher. Deshalb muss die Gemeinschaftsgastronomie in der Lage sein, ein glutenfreies Menü oder Alternativen zu glutenhaltigen Speisen anzubieten.

Die Zöliakie ist auf eine Fehlfunktion des Immunsystems zurückzuführen. Der Verzehr von Gluten führt zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut, die nach und nach die Zotten des Dünndarms zerstört, wodurch die Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe für den Körper verhindert wird. Selbst die Aufnahme einer winzigen Menge Gluten führt bei der Zöliakie zur Zerstörung der Darmschleimhaut.

Die einzige Behandlungsmöglichkeit besteht im strikten Meiden glutenhaltiger Nahrungsmittel. Es ist für Betroffene äusserst wichtig, die glutenfreie Ernährung ein Leben lang strikt einzuhalten, auch wenn keine Beschwerden mehr spürbar sind.

Gut zu wissen | Bei einer Empfindlichkeit gegenüber Gluten sind die körperlichen Auswirkungen in der Regel milder als bei einer Zöliakie.

Dieses Kapitel enthält praktische Empfehlungen für Personen mit Zöliakie oder mit Glutensensitivität.

Verantwortung in der Gemeinschaftsgastronomie

Die Zöliakie lässt leider keine Ausnahmen zu. Auch beim Auswärtsessen muss die glutenfreie Ernährung eingehalten werden. Die Gastronomie ist dazu verpflichtet, über Allergene jederzeit Auskunft geben zu können. Dazu zählt auch glutenhaltiges Getreide. Diese Information darf schriftlich auf der Speisekarte oder mündlich durch das Personal erfolgen (siehe [Kapitel G 1 Deklarationspflicht im Offenverkauf](#)).

In der Küche ist es wichtig, sorgfältig auf Spuren von Gluten zu achten, jede Kontamination zu vermeiden und die Deklaration der Produkte vor deren Verwendung genau zu überprüfen¹.

Gut zu wissen | Gluten (Gliadin und Glutenin) ist ein Protein in bestimmten Getreidearten. Zu den glutenhaltigen Getreidesorten zählen:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel und Ur-Dinkel
- Grünkern
- Triticale
- Kamut
- Einkorn
- Emmer

Vorsicht bei Hafer: Hafer ist zwar von Natur aus glutenfrei, wird jedoch oft während der Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert. Daher soll nur zertifizierter glutenfreier Hafer verwendet werden.

Das Glutenfrei-Logo ist international bekannt und garantiert ein kontrolliert glutenfreies Produkt^{Abb. 9}.

Abbildung 9: Glutenfrei-Logo



Das Symbol darf in Gastronomiebetrieben jedoch nicht verwendet werden, da es einzig für die Kennzeichnung von zertifizierten Produkten im Lebensmittelbereich reserviert ist.

Gastronomiebetriebe können eine Mitgliedschaft bei der IG Zöliakie beantragen und dadurch die Berechtigung erhalten, ein spezielles Logo zu verwenden, sofern sie die Anforderungen an die Zubereitung von glutenfreien Gerichten erfüllen.

Neben den oben bereits erwähnten Getreidearten können auch weitere in der Küche verwendete Lebensmittel glutenhaltig sein. Deshalb gilt es, die Zutatenliste auf den Lebensmitteletiketten zu lesen und auf glutenhaltige Zutaten zu untersuchen. Diese müssen – wie alle Allergene – hervorgehoben werden (unterstrichen, GROSSBUCHSTABEN, *kursiv* oder **fett**); siehe [Kapitel G 1 Korrekte Allergendeklaration in vorverpackten Lebensmitteln](#).

Tabelle 2: Diese Bezeichnungen weisen auf Gluten hin

| Glutenhaltige Lebensmittel | Glutenhaltige Zutaten |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Weizen, Bulgur, Roggen, Couscous, Dinkel, Einkorn, Emmer, Gerste, Grünkern, Hartweizen, Kamut, Triticale, Ur-Dinkel, Weichweizen• Bier• Hostien• Oblaten• Seitan (asiatisches Weizenprotein) | <ul style="list-style-type: none">• Aleuronat (Handelsname für Weizengluten)• Bierhefe, Bierhefeextrakt ^a• Malz, Malzextrakt ^b• Viogerm (Handelsname für Folsäure aus Weizenkeimen)• Weizenprotein, Weizenstärke ^c, modifizierte Weizenstärke ^c |

Eine Verpackung kann auch Aufschriften wie: «enthält Gluten», «enthält Spuren von Gluten» oder «Kann Spuren von Gluten enthalten» aufweisen. In der Verarbeitungskette können an sich glutenfreie Produkte nämlich durch glutenhaltiges Getreide verunreinigt werden. Daher muss dies gekennzeichnet werden. Diese Produkte sollten nach Möglichkeit nicht verwendet werden.

a Mengenabhängig: reine Bierhefeextrakt-Produkte sind nicht empfohlen, aber kleine Mengen Bierhefeextrakt (zum Beispiel in Gewürzmischungen) sind erlaubt.
b Mengenabhängig: Produkte auf der Basis von Malzextrakt wie Ovomaltine und Ovosport sind nicht empfohlen, Malzextrakt in kleinen Anteilen (zum Beispiel als Aromastoff in Schokolade) ist in der Regel möglich.
c Mengenabhängig: Produkte wie Epifin sind nicht empfohlen, Weizenstärke als Zutat in kleiner Menge (zum Beispiel in einer Saucenmischung) ist in der Regel möglich. Es gibt auch eine speziell gereinigte «glutenfreie Weizenstärke», welche v. a. in den nordischen Ländern in glutenfreien Spezialprodukten eingesetzt wird. Es gibt aber Zöliakie-Betroffene, die Produkte auf der Basis dieser glutenfreien Weizenstärke nicht vertragen.



Empfehlung

Umsetzung in der Praxis

Manchmal lässt sich einfach eine Komponente austauschen und das Menü wird glutenfrei ^{Tab. 3}.

Tabelle 3: Glutenfreie Alternativen

| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Reis• Polenta• Kartoffeln• Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen ...)• Quinoa | <ul style="list-style-type: none">• Hafer (zertifiziert glutenfrei)• Amaranth• Buchweizen• Hirse/Fonio/Sorghum• Maniok | <ul style="list-style-type: none">• Sago• Pfeilwurz• Tapioka• Teff |
|---|--|---|

Achtung: Diese Produkte können bei der Verarbeitung verunreinigt werden und Gluten enthalten.

Lesen Sie die Verpackung.

Für die Zubereitung von glutenfreien Menüs gilt es, zusätzliche Kontaminationsgefahren zu beachten:

- Verzichten Sie auf das Einmehlen von Fleisch und Fisch.
- Verwenden Sie keine Panade oder stattdessen Panade ohne Gluten.
- Achten Sie darauf, dass Geschirr und Kochlöffel, Backbleche und Brotbretter zwingend frei von glutenhaltigen Produkten wie Mehl sind.
- Pommes Frites dürfen Sie nicht im gleichen Frittieröl wie glutenhaltige Produkte (zum Beispiel panierte Speisen) frittieren.
- Backen Sie glutenhaltige Speisen nicht gleichzeitig mit glutenfreien Speisen. Verwenden Sie separate Backformen.

Weiterführende Informationen:

Künftig wird man in Supermärkten, Apotheken, Bioläden und spezialisierten Online-Shops immer häufiger glutenfreie Spezialprodukte finden wie Brot, Teigwaren, Kuchenteige, Mehl, Müesli, Flocken, Backwaren, Süssigkeiten, Crackers, Riegel oder Bier. Im **Anhang 12** finden Sie eine Liste aller Online-Shops, die glutenfreie Produkte anbieten.

Für weitere Informationen hat die IG Zöliakie ein Merkblatt für Gastgeberinnen und Gastgeber erstellt, das auch für die Gemeinschaftsgastronomie empfehlenswert ist: www.zoeliakie.ch; « Merkblatt-Gastgeber_ glutenfrei », siehe **Anhang 2**. Zudem gibt es ein attraktives Ausbildungsangebot.

Association Suisse Romande de la Coeliakie (ARC)
c/o Guillaume Jolidon, La Rincieure 4, CH-2065 Savagnier
Mobil: 079 352 04 30
E-Mail: info@coeliakie.ch
Website: www.coeliakie.ch

Gruppo Celiachia della Svizzera italiana
Via Campagna 25 L, 6503 Bellinzona
Mobil: 079 614 07 79 (Di und Fr 14.00 – 16.00 Uhr)
E-Mail: info@celiachia.ch
Website: www.celiachia.ch

Christine Wenger
Marquard-Wocher-Strasse 47, 3600 Thun
christine.wenger@sunrise.ch

G 3 Laktosearm

Kurzfassung

Personen mit einer Laktoseintoleranz müssen dies bei ihrer Ernährung berücksichtigen. Spuren von Laktose sind für die Betroffenen häufig unproblematisch.

Ein laktosehaltiges Menü wird oft durch das Ersetzen beispielsweise der Sauce bereits laktosefrei.

Wichtig ist, Fertigprodukte wie Saucenpulver oder gefüllte Teigwaren vor der Verwendung genau zu prüfen, da sie aufgrund des Verarbeitungsprozesses grössere Mengen an Laktose (zum Beispiel Magermilchpulver) enthalten können als hausgemachte Speisen.

Werden die normalen Produkte durch spezielle laktosefreie Produkte ersetzt, bleibt die Nährstoffzufuhr gleich, da in den laktosefreien Produkten die Laktose einfach in gespaltenen Form vorliegt.

G 3 Laktosearm

Die Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose). Das Verdauungsenzym Laktase spaltet die Laktose (ein Disaccharid) in Glukose und Galaktose auf. Der Körper kann Laktose nur in dieser aufgespaltenen Form aufnehmen. Bei Personen mit Laktoseintoleranz fehlt das nötige Verdauungsenzym teilweise oder ganz. Dadurch gelangt der Milchzucker unverdaut in den Dickdarm und wird dort von den Darmbakterien abgebaut. So entstehen Gase und kurzkettige Fettsäuren, welche Beschwerden (Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Verstopfung) verursachen können.

Die Laktoseintoleranz korreliert mit der Ethnie. In den nordeuropäischen Ländern sind etwa fünf Prozent der Bevölkerung intolerant, 60 bis 80 Prozent in der hispanischen Population und 95 bis 100 Prozent in Asien. Es wird geschätzt, dass ein Fünftel der Bevölkerung der Schweiz laktoseintolerant sind².

Die Verträglichkeit der Laktosemenge ist bei den betroffenen Personen sehr unterschiedlich, abhängig von der konsumierten Menge und der Restaktivität der Laktase. Laktosearme Nahrungsmittel, das heisst Butter, Rahm, Weichkäse und einige Frischkäsesorten, verursachen bei den meisten Betroffenen (in üblicherweise verzehrten Mengen) keine oder nur schwache Beschwerden. Einige Betroffene hingegen sind darauf angewiesen, dass sie eine strikt laktosefreie Kost zu sich nehmen können.

Worauf ist zu achten?

Neben den laktosehaltigen Produkten wie Milch und Joghurt weisen folgende Bezeichnungen auf einen Laktosegehalt hin: Laktose, Milchzucker, Magermilch, Vollmilch, Buttermilch, Milchpulver, Magermilchpulver, Vollmilchpulver, Molke, Molkenpulver, Milchserum, Rahm, Lactosemonohydrat.

Geringe Mengen Laktose können sich auch hinter folgenden Bezeichnungen verstecken: Zuckerarten, Würzzubereitungen, Curry, Gewürze, Gewürzmischungen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich, immer die Zusammensetzung auf der Verpackung zu lesen, da oft auch versteckte Laktosequellen in Nahrungsmitteln enthalten sind (zum Beispiel Magermilchpulver in Ravioli oder Tortellini).

Über Zutaten, die Allergien oder Intoleranzen auslösen können (also auch Milch und Milchprodukte), muss mündlich informiert werden können. Die Informationen liegen den Mitarbeitenden schriftlich vor oder eine fachkundige Person (beispielsweise die Fachkraft, die das Gericht zubereitet hat oder eine geschulte Person im Service) kann sie erteilen (siehe [Kapitel G 1 Deklarationspflicht im Offenverkauf](#)).



Empfehlungen

Umsetzung in der Praxis

Da Spuren von Laktose bei den Betroffenen meist keine Beschwerden verursachen, können Milchprodukte, die weniger als zwei Gramm Laktose pro Portion enthalten, für ein laktosearmes Menü verwendet werden ^{Tab. 4}.

Tabelle 4: Laktose- und Milchfettgehalt von Milchprodukten

| Laktosearme Milchprodukte < 2 g Laktose pro Portion | Laktosehaltige Milchprodukte > 2 g Laktose pro Portion |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 60 – 120 g Mozzarella• 60 – 120 g Käse in Salzlake (zum Beispiel Feta)• 60 – 120 g Weichkäse• 30 – 60 g Halbhartkäse• 30 – 60 g Hart- und Extrahartkäse• 10 g Butter• 20 g Mascarpone• 20 g Voll- und Halbrahm, Kaffeerahm oder Sauerrahm | <ul style="list-style-type: none">• 2 dl Vollmilch/Milchdrink• 2 dl Buttermilch• 2 dl Molke• 150 – 200 g Joghurt• 150 – 200 g Rahm-, Halbfett-, Magerquark• 60 – 120 g Ziger |

Wird für ein Menü ein Milchprodukt aus der rechten Spalte benötigt, kann auf ein laktosefreies Produkt zurückgegriffen werden. Mittlerweile gibt es für fast jedes Milchprodukt eine laktosefreie Alternative. Bei laktosefreien Alternativen wird die Laktose bereits in der Herstellung industriell gespalten. Alle anderen Inhaltsstoffe bleiben bei diesem Vorgang unverändert und die Nährstoffzufuhr ist daher identisch.

Weiterführende Informationen:

www.aha.ch

Vom Allergiezentrum Schweiz herausgegebene Broschüre zur Laktoseintoleranz mit einer Tabelle verschiedener Lebensmittel und deren Laktosegehalt pro 100 Gramm. Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank. Verordnung des EDI vom 16. Dezember 2016 betreffend die Information über Lebensmittel (LIV), Artikel 42, Information über laktosearme und laktosefreie Lebensmittel.

- 1 Ein Lebensmittel gilt als laktosearm, wenn der Laktosegehalt im genussfertigen Produkt:
 - a. im Vergleich zum entsprechenden Normalerzeugnis mindestens um die Hälfte herabgesetzt ist; und
 - b. höchstens zwei Gramm pro 100 Gramm Trockenmasse beträgt.
- 2 Ein Lebensmittel gilt als laktosefrei, wenn das genussfertige Produkt weniger als 0,1 g Laktose pro 100 g oder 100 ml enthält.

G 4 Vegane Mahlzeiten

Eine ausgewogene vegane Mahlzeit zuzubereiten, ist deutlich schwieriger als eine vegetarische Mahlzeit. Die vegane Mahlzeit enthält anstelle von tierischen Produkten Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreideprodukte oder ein Fleischersatzprodukt in geeigneter Kombination:

- Bestimmte Quorn-Produkte
- Hülsenfrüchte
- Tofu, Tempeh
- Seitan
- Fleischersatzprodukte, zum Beispiel aus Erbsenprotein

Als Ergänzung:

- Nüsse, Samen und Kerne

Gut zu wissen

Grundsätzlich gilt es, zwei pflanzliche Proteinlieferanten (wie in der Tab. 5 beschrieben) zu kombinieren.

Da aber jeder einzelne Lieferant eine andere Aminosäurezusammensetzung hat, ist auch in diesen Kombinationen nicht immer garantiert, dass das gesamte Spektrum an essenziellen Aminosäuren abgedeckt ist.

In der folgenden Tabelle werden sinnvolle Kombinationen aufgezeigt, die sowohl alle essenziellen Aminosäuren decken als auch insgesamt pro Menü 20 Gramm Protein liefern.

Tabelle 5: Pflanzenprotein-Kombinationen

| Lebensmittel | Portionengröße | Lebensmittelkombinationen |
|----------------|-----------------------------|---|
| Weizen | 100 g Weizenvollkornbrot | 50 g Hülsenfrüchte, roh 80 g Quinoa, roh |
| | 75 g Vollkornteigwaren, roh | 40 g Hülsenfrüchte, roh 70 g Quinoa, roh |
| Mais (Polenta) | 75 g Maisgriess, roh | 55 g Hülsenfrüchte, roh 45 g Hanfsamen, roh |
| Vollreis | 75 g Vollreis, roh | 55 g Hülsenfrüchte, roh 70 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein |
| Hülsenfrüchte | 60 g Hülsenfrüchte, roh | 60 g Tofu 60 g Vollreis, roh 60 g Weizenvollkornbrot 40 g Vollkornteigwaren, roh 25 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein 35 g Quinoa, roh 60 g Gerste, roh 50 g Hirse, roh 15 g Hanfsamen 55 g Maisgriess, roh 250 g Kartoffeln 20 g Nüsse/Samen/Kerne |

| Lebensmittel | Portionengrösse | Lebensmittelkombinationen |
|-----------------|----------------------------|---|
| Nüsse und Samen | 30 g Mandeln | 50 g Hülsenfrüchte, roh |
| | 30 g Nüsse allg. | 55 g Hülsenfrüchte, roh 70 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein 70 g Maisgriess, roh |
| | 30 g Samen und Kerne allg. | 55 g Hülsenfrüchte, roh |
| Hanf | 30 g Hanfsamen | 55 g Hülsenfrüchte, roh |
| Soja | 120 g Tofu/Edamame | 20 g Hülsenfrüchte, roh 30 g Quinoa, roh 55 g Gerste, roh 40 g Hirse, roh 225 g Kartoffeln |
| Lupine | 30 g Lupine, roh | 55 g Quinoa, roh 75 g Hirse, roh |
| Quinoa | 70 g Quinoa, roh | 75 g Tofu 75 g Teigwaren, roh 50 g Hülsenfrüchte, roh 25 g Lupinen, roh 50 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein |
| Gerste | 70 g Gerste, roh | 90 g Tofu 60 g Hülsenfrüchte, roh 75 g Quinoa, roh 60 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein |
| Hirse | 70 g Hirse, roh | 100 g Tofu 65 g Hülsenfrüchte, roh 30 g Lupinen, roh 65 g Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein |



Empfehlungen

Umsetzungsbeispiele:

- Chili sin carne mit Vollkornbrot und Salat
- Linsenbolognese mit Vollkornspaghetti und gemischtem Salat
- Asiatische Quinoa-Tofu-Pfanne mit Auberginen
- Vollreis mit Fleischersatzprodukt aus Erbsenprotein und gedämpfte Zucchini
- Linsensalat mit Samen, Kernen und Nüssen, Radieschen und Stangensellerie
- Bohnen-Hirse-Eintopf mit Mischgemüse

Weitere Informationen: [Anhang 13](#)

Weiterführende Informationen:

www.sge-ssn.ch

(Merkblatt «Vegetarische Ernährung», Merkblatt «Vegane Ernährung»)

«Gesundheitliche Vor- und Nachteile einer vegetarischen Ernährung»

– Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission EEK

(blv.admin.ch > Das BLV > Über uns > Kommissionen > Eidgenössische Ernährungskommission)

Autoren und Autorinnen
(in alphabetischer
Reihenfolge)

Evelyne Battaglia-Richi
Beatrice Conrad
Cornelia Conrad Zschaber
Charlotte de La Baume
Raphaël Reinert
Laure Tercier

**Fachberater und
Fachberaterinnen**

Urs Achermann
David Baillifard
Davide Battaini
Beat Urs Blum
Patrick Ehmann
Thomas Leu
David Loup
Stéphane Manz
Nicola Piatti
David à Porta
Thomas Reiner
Patrick Reiter
Sylvain Reymond
Bruno Rossignol
Dorothee Stich
Martial Stoky

Dank an:

Sarah Camenisch
Michel Dinichert
Ruth Freiermuth
Estelle Hain
Mariana Martinez Aesch-
bacher
Corinne Mugny
Delphine Niogret
Karin Roelli
Cedric Steinmann
Peter Zemp

H Anhänge/Beispiele

Themen:

| | | |
|------------------|------------|---|
| Anhang 1 | Kap. C 3 | Beispiele für einen «optimalen Teller» |
| Anhang 2 | Kap. C 4 | Wie schöpfe ich eine ausgewogene Mahlzeit am Salatbuffet? |
| Anhang 3 | Kap. C 6 | Beispiele für eine ausgewogene Menüplanung/-struktur für eine 5- und 7-Tage-Woche |
| Anhang 4 | Kap. D 2+3 | Empfehlenswerte Nachhaltigkeits-Labels |
| Anhang 5 | Kap. D 2 | Fleischstücke zweiter Wahl |
| Anhang 6 | Kap. F 2 | Beispiel für die Information Ihrer Gäste zu einem ausgewogenen Menü |
| Anhang 7 | Kap. F 2 | Einige Labels und Auszeichnungen für Gastronomiebetriebe |
| Anhang 8 | Kap. F 3 | Beispiele zu Nudging – wie Sie Ihre Gäste zur gesünderen Wahl anregen |
| Anhang 9 | Kap. F 4 | Beispiel für eine Gästenumfrage |
| Anhang 10 | Kap. F | Literaturverzeichnis «Nudging» und «Ambiance» |
| Anhang 11 | Kap. G 1 | Beispiele zur Allergen-Deklaration bei Broten |
| Anhang 12 | Kap. G | Online-Shops, die glutenfreie Produkte anbieten |
| Anhang 13 | Kap. G 4 | Literaturverzeichnis «Vegane Mahlzeiten» |

Anhang 1 Kapitel C 3

Beispiele für einen «optimalen Teller»

Petit Tender mit Fenchelsalat und Baked Potatoes



Die «Petit Tender» ist ein Stück aus dem hinteren Teil der Rinderschulter, auch «Teres major» genannt. Dieses Menü besteht aus 120 Gramm (Rohgewicht, küchenfertig) Fleisch, einer Stärke von ca. 250 Gramm und 150 Gramm Fenchel (Nettogewicht).

[D Petit Tender Fenchelsalat Baked Potatoes 2019.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

Siedfleisch vom Rind, Balsamico-Linsengemüse und Salat



Für diesen Teller können Sie eine Rinderpalette verwenden. Er besteht aus 140 Gramm Fleisch (Rohgewicht, küchenfertig).

Die Stärke besteht aus 60 Gramm Linsen (Rohgewicht) und die 150 Gramm (Nettogewicht) Gemüse (Karotte, Paprika, Sellerie und Lauch) sind auf die Linsen und den Salat aufgeteilt.

[D Siedfleisch Rind Linsen Salat 2019.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

Gemüse-Tofu-Reisfanne



Bei diesem vegetarischen Teller ist die Hauptproteinquelle Tofu (120 Gramm). Reis (50 Gramm roh) dient als stärkehaltiges Nahrungsmittel. Die 150 Gramm (Nettogewicht) Gemüse bestehen aus Brokkoli, Paprika und Lauch. Mit Zitronengras, Ingwer, Limette und gerösteten Pinienkernen können Sie dem Gericht etwas «Pep» verleihen.

[gemuese-tofu-reisfanne.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

Pizza ai funghi mit Salat



Wenn Sie die Möglichkeit haben, planen Sie eine vegetarische Pizza. Die Hauptproteinquelle ist Mozzarella (60 Gramm), die Stärke stammt aus dem Pizzateig (80 Gramm roh). Das Gemüse (150 Gramm) besteht aus Tomaten, Pilzen und Salat.

[pizza-ai-funghi.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

Kichererbsen-Peperoni-Ragout mit Quinoa



Das Protein stammt aus Kichererbsen (60 Gramm roh) und Quinoa (50 Gramm roh) und ist auch die Quelle für Kohlenhydrate. Die 150 Gramm Gemüse liefern Kürbis, Paprika und Tomaten.

[6.-Rezept Quinoa-Kichererbsen-Peperoni-Ragout vegan.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

Anhang 2 Kapitel C 4

Wie schöpfe ich eine ausgewogene Mahlzeit am Salatbuffet?

1/5 Teller:

Hüttenkäse, Kräuterquark, Mozzarella, Käse, hartgekochtes Ei, Thonsalat, Poulet-salat, Hülsenfrüchtesalat (Kichererbsen, Linsen, Bohnen ...), Trockenfleisch, Schinken usw.



2/5 Teller:

grüner Salat, Gemüsesalat (Rüebli, Randen, Sellerie, Tomaten usw.), Kräuter und Sprossen, Frucht usw.

2/5 Teller:

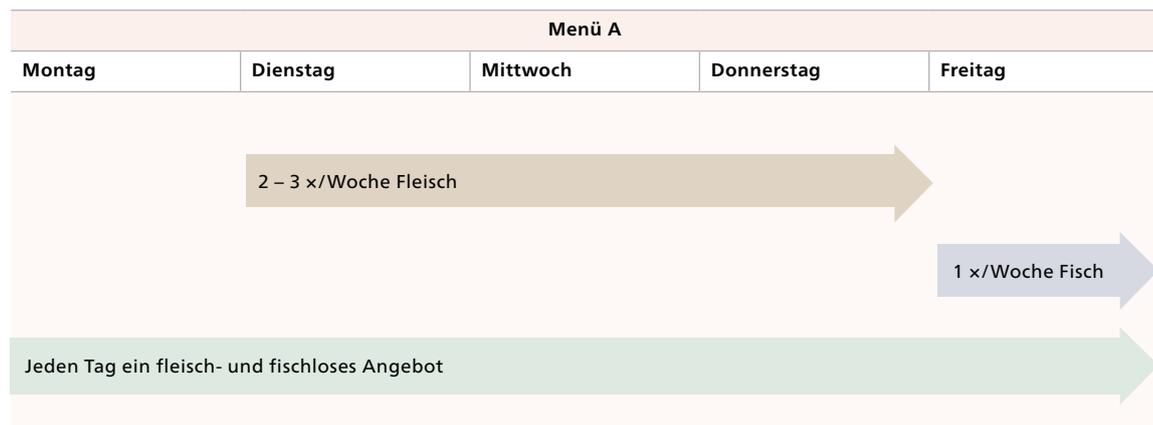
geschwellte Kartoffel, Teigwarensalat, Couscoussalat, Hülsenfrüchtesalat (Kichererbsen, Linsen, Bohnen ...), Reissalat, Brot usw.

Anhang 3 Kapitel C 6

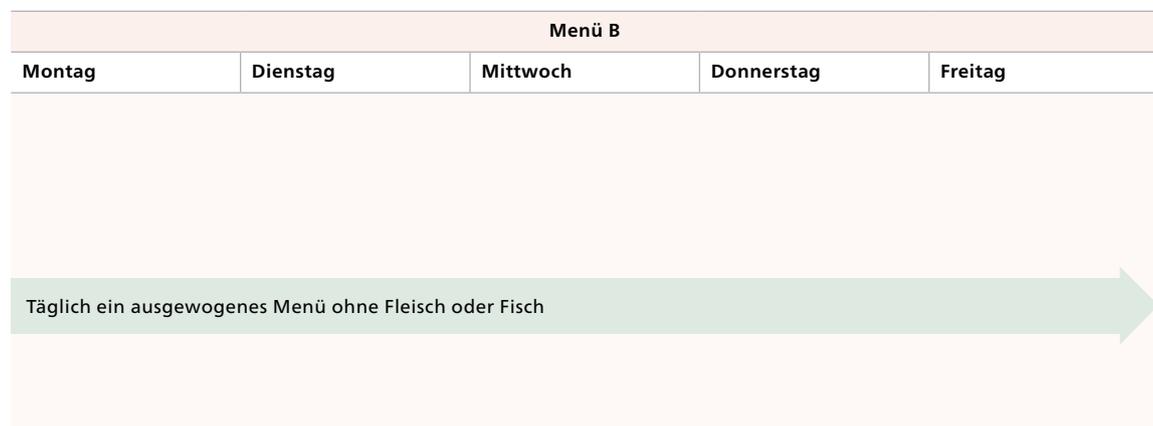
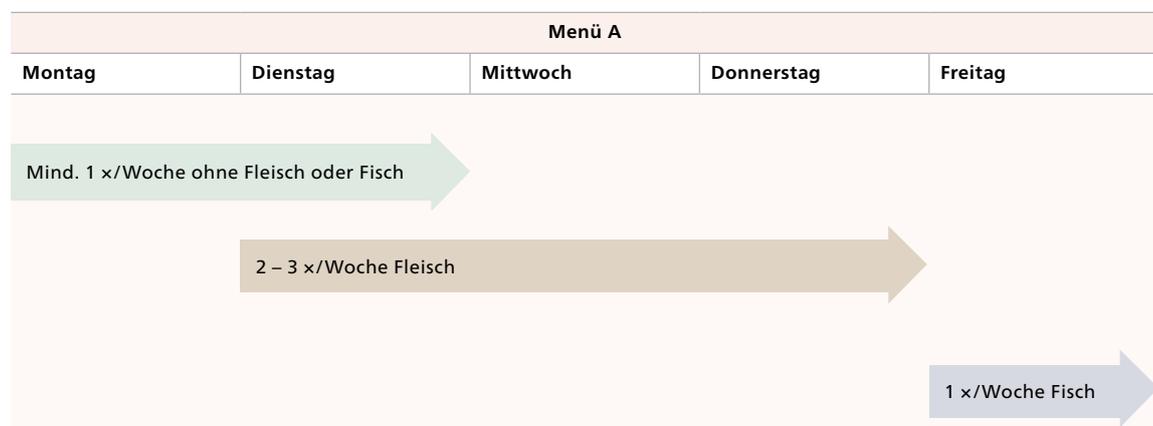
Beispiele einer ausgewogenen Menüplanung und -struktur für eine 5- und 7-Tage-Woche

a) 5-Tage-Woche

Wenn Sie einen Tagesteller anbieten

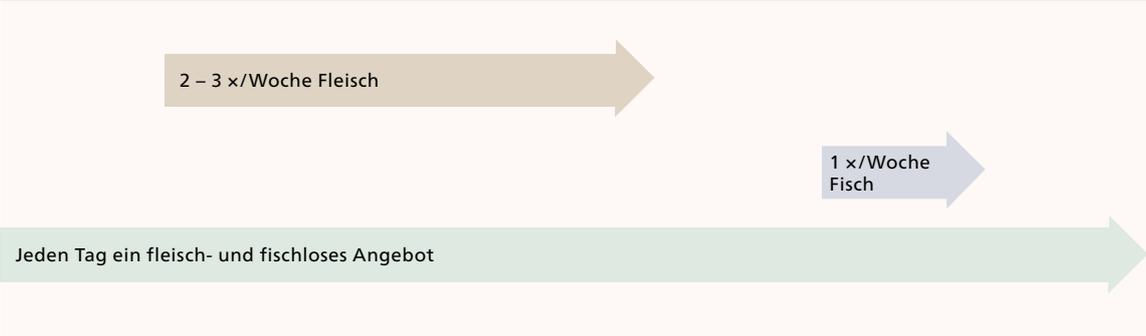


Wenn Sie zwei Tagesteller anbieten



b) 7-Tage-Woche

Wenn Sie einen Tagesteller anbieten

| Menü A | | | | | | |
|--|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|  | | | | | | |

Beispiel Herbstmenü für eine Woche (5-Tage-Betrieb mit zwei Tagesmenüs)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|---|--|---|
| Menü A | | | | |
| Geschmorte Rindsbägli mit Randen und Meerrettich (Rindfleisch CH, Buchweizen, Brunnenkresse) Vollkornbulgur (BIO) Weisskohlsalat mit Sesam | Herbst-Quiche (Grünkohl, Randen (BIO), Kürbis) Karottensalat mit gerösteten Haselnüssen | Felchenfilet (ASC, CH) <i>à la meunière</i> (Zitrone, Mandeln, Petersilie) Reis und Linsen (BIO) Wurzelgemüse aus dem Ofen | Geflügel-Piccata (CH) (Eier, Sbrinz) Tomatensauce mit Basilikum Vollkornspaghetti Sellerie- und Karottensalat | Pilz-Risotto (Reis, Zitronenschale, Weisswein) Sbrinzspäne Endiviensalat mit Kastaniengarnitur |
| Menü B | | | | |
| Eintopf mit Kichererbsen (Paneer, Spinat und Zitrone) Ebly Gebratener Topinambur | Asiatisches Nudel-pfannengericht (Lauch, Seitan, Sojasauce) Salat mit gegrilltem Blumenkohl | Gefüllte Zucchini (kandierte Zitrone, Baumnüsse und Feta) Reis und Linsen (BIO) Salat aus geriebenem Wurzelgemüse | Tofu-Piccata Tomatensauce mit Basilikum Vollkornspaghetti Sellerie- und Karottensalat | Lasagne mit Spinat, Baumnüssen und Ricotta Randensalat |

Der Gast hat:

- Jeden Tag ein vegetarisches Menü
- Zwei Tage ohne Fleisch und Fisch
- Die Möglichkeit, an drei von fünf Tagen ein Fleisch- oder Fischmenü zu essen (einschliesslich eines roten Fleisches)

| Ernährung | Nachhaltigkeit |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 7 × vegetarisch, 2 × Fleisch, 1 × Fisch • 2 × Hülsenfrüchte (Montag und Mittwoch) • Gemüse/Rohkost zu jeder Mahlzeit • 1 × Vollkorn-Kohlenhydrate (Donnerstag) • 3 × Ölsaaten • Nichts Frittiertes | <ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Fleisch • Saisongemüse • Bio-Getreide und -Hülsenfrüchte • Zertifizierter und/oder nicht gefährdeter Fisch |

Beispiel Herbstmenü für eine Woche (5-Tage-Betrieb mit drei Tagesmenüs)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| Menü A | | | | |
| Geschmorte Rindsbägli mit Randen und Meerrettich (Rindfleisch CH, Buchweizen, Brunnenkresse) Vollkornbulgur (BIO) Weisskohlsalat mit Sesam | Herbst-Quiche (Grünkohl, Randen, Kürbis) Karottensalat mit gerösteten Haselnüssen | Felchenfilet (ASC, CH) à la meunière (Zitrone, Mandeln, Petersilie) Reis und Linsen Wurzelgemüse aus dem Ofen | Geflügel-Piccata (CH) (Eier, Sbrinz) Tomatensauce mit Basilikum Spaghetti Sellerie- und Karottensalat | Pilz-Risotto (Reis, Zitronenschale, Weisswein) Sbrinzspäne Endiviensalat Kastaniengarnitur |
| Menü B | | | | |
| Eintopf mit Kichererbsen (Paneer, Spinat und Zitrone) Ebly Rotkohlsalat | Asiatisches Nudel-pfannengericht (Lauch, Seitan, Sojasauce) Gegrillter Blumenkohlsalat | Gefüllte Zucchini (kandierte Zitrone, Baumnüsse und Feta) Reis und Linsen (BIO) Salat aus geriebenem Wurzelgemüse | Tofu-Piccata Tomatensauce mit Basilikum Vollkornreis Sellerie- und Karottensalat | Lasagne mit Spinat, Baumnüssen und Ricotta Randensalat |
| Menü C | | | | |
| Wilder-Seehecht^a-Curry (Aubergine, Ingwer, Tomaten) Salzkartoffeln Gebratener Topinambur | Kürbissalat und gebackener Ziegenkäse (regionaler Ziegenkäse, Cranberries) Kräuterbrot | Schinken (CH) mit Honig und Szechuanpfeffer Gratin dauphinois Gedämpfter Lattich | Falafel (Kichererbsen, Baumnüsse, Kurkuma und Kreuzkümmel) Libanesisches Brot Quarksauce Gedünsteter Mangold mit Zitrone (Olive und Pinienkerne) | Schweinsschnitzel (CH) mit Rosmarin Bratkartoffeln Gebratener Kürbis (BIO) mit Gewürzen |

^a Fanggebiet: Nordwest-Atlantik

Der Gast hat:

- Jeden Tag ein vegetarisches Menü
- Zwei Tage ohne Fleisch und Fisch
- Die Möglichkeit, an drei von fünf Tagen ein Fleisch- oder Fischmenü zu essen (einschliesslich eines roten Fleisches)

| Ernährung | Nachhaltigkeit |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 9 × vegetarisch, 4 × Fleisch, 2 × Fisch• 2 × Hülsenfrüchte (Montag und Mittwoch)• Gemüse/Rohkost zu jeder Mahlzeit• 1 × Vollkorn-Kohlenhydrate• 4 × Ölsaaten• Nichts Frittiertes | <ul style="list-style-type: none">• Schweizer Fleisch• Saisongemüse• Bio-Getreide und -Hülsenfrüchte• Zertifizierter und/oder nicht gefährdeter Fisch |

Anhang 4 Kapitel D 2+3

Empfehlenswerte Nachhaltigkeits-Labels^a

Die Liste ist nicht abschliessend, sie enthält nur die in der Schweiz bekanntesten, beziehungsweise gebräuchlichsten Labels.

Schweizer Bio-Produkte ohne Label müssen nach Schweizer Bio-Verordnung produziert sein und sind daher – auch ohne Label – ebenso empfehlenswert.

Auf Bio-Eigenlabels von Grossverteilern und Detailhandelsketten wurde in untenstehender Liste verzichtet.

Auf labelinfo.ch finden Sie zahlreiche weitere Labels inklusive detaillierter Informationen zu den jeweiligen Kriterien und der Gesamtbewertung des Labels in Bezug auf Nachhaltigkeit.

Bekannte und empfehlenswerte Labels für alle Produkte

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | www.bio-suisse.ch |  | www.naturland.de www.bioland.de |
|  | www.demeter.ch |  | www.ec.europa.eu |
|  | www.ipsuisse.ch | | |

Bekannte und empfehlenswerte Labels für Milchprodukte, Eier, Fleisch

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | www.mutterkuh.ch |  | www.kagfreiland.ch |
|  | www.fidelio.ch |  | www.swissmilkgreen.ch |

Bekannte und empfehlenswerte Labels für Fisch und Meeresfrüchte

| | | | |
|---|--|--|---|
|  | Label für Wildfang www.msc.org |  | Label für Zucht www.asc-aqua.org |
|  | Label für Wildfang www.friendofthesea.org | | |

Bekannte und empfehlenswerte Labels für Fairtrade-Produkte

| | | | |
|---|--|--|--|
|  | www.claro.ch |  | www.maxhavelaar.ch |
|  | www.utz.org |  | www.rainforest-alliance.org |

^a Quelle: labelinfo.ch

Anhang 5 Kapitel D 2

Fleischstücke zweiter Wahl

Diese Ideen für Tagesteller können Sie je nach Ihrem Geschmack und den Gewohnheiten Ihrer Gäste variieren. Sie können zum Beispiel in einer Themenwoche angeboten werden, in der es um die Verwertung von Fleischstücken geht, die lange gegart werden müssen, oder darum, alte Gerichte zu entdecken. Es ist auch möglich, «Nose to tail»-Teller anzubieten, um Ihr Interesse an Entdeckung, Nachhaltigkeit und Respekt für Tiere zu zeigen.

Einige Stücke können relativ fetthaltig sein. Zögern Sie nicht, einen Teil davon zu entfernen.

Rindfleisch

| Tagesteller | Zuschneiden | Kochen |
|--|---|-------------------------------|
| Rindshaxe mit Tomate und Rosmarin (Zwiebel, Knoblauch, schwarze Oliven) | In der Keule, entbeint und als Braten zubereitet. | Niedrige Temperatur, Schmoren |
| Dicke Rinderschulter mit Karotten und Kümmel (Honig) gebraten | Als Braten zubereitet | Braten oder Schmoren |
| Rinderbäckchen mit südlichen Aromen (kandierte Zitrone, Oliven, Orangenschale, Thymian und Knoblauch) | Ganz | Niedrige Temperatur, Schmoren |
| Geschmorter offener Rinder-nacken (Rinderhals) mit Herbstpilzen | Rollbraten | Schmoren |
| Gedecktes flaches Rippenstück vom Rind mit lauwarmen Linsen und Kräutervinaigrette | Ganz, mit oder ohne Knochen | Niedrige Temperatur, Kochen |

Kalb

| Tagesteller | Zuschneiden | Kochen |
|--|----------------|-----------|
| Kalbsbrust (Spitze) lackiert mit Honig und fünf Gewürzen | Mit Knochen | Schmoren |
| Kalbszunge mit einer Salsa verde (Zitrone, Petersilie, Kapern, Sardellenfilet) | Ganz | Pochieren |
| Kalbslebergeschnetzeltes mit Pickles (Fleischsaft, Himbeeressig, eingelegte rote Zwiebeln, Rhabarber und Zucchini) | Geschnetzeltes | Springen |

| Tagesteller | Zuschneiden | Kochen |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| Osso buco vom Kalb mit Tomaten und Cidre | Röllchen | Schmoren, niedrige Temperatur |
| Kalbsbrustschnitte (Tendrons) auf provenzalische Art (Thymian, Rosmarin, Tomaten, Paprika und schwarze Oliven) | Brustscheibe und geschnürt | Niedrige Temperatur |
| Kalbskutteln in Tomatensosse (Kapern, schwarze Oliven, Rotwein) | In dünnen Streifen | Schmoren |

Geflügel

| Tagesteller | Schneiden vor dem Kochen | Kochen |
|--|---|--------------------------------|
| Huhn im Topf (Mairübe, Lauch, Karotten, Rahm) | Ganz oder in sechs Teile geschnitten | Pochieren, niedrige Temperatur |
| Coq au Vin (Champignons, Karotten, Lorbeerblatt, Cognac, Zartbitterschokolade) | In acht Stücke schneiden (oder je nach Grösse oder Oberschenkel, ohne Haut) | Schmoren, niedrige Temperatur |
| Thaisuppe mit Huhn und Kokosmilch (Champignons, Zitronengras, Ingwer, Limette, Nuoc-Mâm-Sauce, Koriander) | In acht Stücke schneiden (oder je nach Grösse oder Oberschenkel, ohne Haut) | Pochieren, niedrige Temperatur |
| Hühner-Tajine mit kandierten Zitronen (grüne Oliven, Zimt, Limettenblatt, Paprika, Tomate) | In acht Stücke schneiden (oder je nach Grösse oder Oberschenkel, ohne Haut) | Pochieren, niedrige Temperatur |

Schwein

| Tagesteller | Schneiden vor dem Kochen | Kochen |
|---|--------------------------|-------------------|
| Schweinszunge , pikante Sauce (Tomaten, weisser Essig, Kapern, Essiggurken und Estragon) | Ganz | Pochieren |
| Osso buco vom Schwein mit Walnüssen und karamellisiertem Chicorée | Rouelle | Schmoren |
| Mit Orange und Ingwer lackierter Schweinebauch | Ganz | Braten |
| Schweinefleischpalette mit Senf und Salbei | Ganz | Kochen und Braten |
| Schweineleber mit roten Zwiebeln und Balsamico-Essig | Geschnetzeltes | Sautieren |

Anhang 6 Kapitel F 2

Beispiel für die Information Ihrer Gäste zu einem ausgewogenen Menü



Logo oder der Name des Restaurants

Kochen Sie unseren Tageshit nach:
Leichte Käsewähe mit zweierlei Salat



Zutaten für 4 Personen

Teig:

| | |
|------------|--------------|
| 100 g | Weissmehl |
| 100 g | Vollkornmehl |
| 1/2 TL | Salz |
| 1 EL | HOLL-Rapsöl |
| Ca. 100 ml | Wasser |
| 1/6 | Hefewürfel |

Belag:

| | |
|----------|---------------------|
| 150 g | Gruyère gerieben |
| 75 g | Hüttenkäse |
| 75 g | Magerquark |
| 1 EL | Mehl |
| 1 dl | Milch |
| 2 | Eier |
| 1 | grosse Zwiebel |
| 2 Prisen | Salz, wenig Pfeffer |

Salat:

| | |
|-------|--|
| 600 g | Rüebli |
| 400 g | Blattsalat (z. B. Batavia) |
| 1 EL | Essig |
| 2 EL | Rapsöl |
| 2 TL | Senf |
| 3 TL | Bouillon |
| 1 | Knoblauchzehe, zerdrückt Pfeffer und Salz |

Zubereitung

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen und Rapsöl hinzufügen. Hefe in Wasser auflösen, anschliessend zum Mehl begeben. Teig kneten bis er glatt ist, dann zu einer Kugel formen. Die Kugel zugedeckt in einer Schüssel in einem warmen Wasserbad bis auf das Doppelte aufgehen lassen.
2. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Teig ausrollen und auf einem Backtrennpapier in eine Wähenform legen.
3. Alle Zutaten (bis auf die Zwiebel) für den Belag in eine Schüssel geben und gut vermischen. Masse auf dem Teig verteilen.
4. Zwiebel in Ringe schneiden und auf der Wähe verteilen.
5. Wähe ca. 30 Minuten in der unteren Backofenhälfte backen.
6. Unterdessen die Rüebli waschen, wenn nötig schälen und anschliessend raffeln. Grüner Salat rüsten und waschen.
7. Zutaten für Salatsauce vermischen und kurz vor dem Servieren die eine Hälfte über die Rüebli und die andere über den grünen Salat geben.
8. Wähe aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in vier Stücke schneiden. Die Käsewähe und den Salat auf dem Teller anrichten und geniessen.

Anhang 7 Kapitel F 2

Labels und Auszeichnungen für Gastronomiebetriebe

Ein ausgewogenes Verpflegungsangebot (gemäss Kapitel C)



Die Labels «Fourchette verte» und «Fourchette verte – Amaterra» werden an Restaurationsbetriebe vergeben, die ausgewogene Mahlzeiten nach den offiziellen Schweizer Ernährungsempfehlungen anbieten.

www.fourchetteverte.ch

Verwendung nachhaltiger Lebensmittel (gemäss Kapitel D)



Die von WWF Schweiz gegründete Stiftung «Gout Mieux» vergibt das Gütesiegel «Gout Mieux» an Gastronomiebetriebe, die nachweislich mindestens die Hälfte aller Lebensmittel aus tier- und umweltgerechter Produktion (Bio, Regio, Fairtrade) beziehen.

www.goutmieux.ch

Ein ausgewogenes Verpflegungsangebot (gemäss Kapitel C)



nutriMenu ist ein einfaches und pädagogisches Werkzeug. Es unterstützt die Fachleute der Gemeinschaftsgastronomie bei der Verbesserung des Nährwertprofils und der Nachhaltigkeit der Menüs.

www.nutrimenu.ch

Beschaffung nachhaltiger Lebensmittel (gemäss Kapitel D)



Das Unternehmen Beelong ist auf die Bereiche nachhaltige Lebensmittel und Verwaltung von Umweltdaten spezialisiert. Es bietet Gastronomiefachleuten und Betrieben der Lebensmittelindustrie einzigartige Tools für die Berechnung und Kommunikation von zahlreichen Umwelt- und Ernährungskindern, wie z. B. die Methode ECO-SCORE® und ein Menü-Rechner.

www.beelong.ch

Vermeiden von Lebensmittelabfällen und -verschwendung (gemäss Kapitel E)



Der Verein United Against Waste setzt sich für die Reduzierung von Lebensmittelabfällen ein. Der Verein bietet das Programm «Food Save Management» an, nach dessen Umsetzung Gastronomiebetriebe ein Zertifikat für die Kommunikation erhalten. Mitglieder des Vereins profitieren zudem von der Nutzung des Vereinslogos.

www.united-against-waste.ch

Anhang 8 Kapitel F 3

Beispiele zu Nudging – wie Sie Ihre Gäste zur gesünderen Wahl anregen

Verhaltensprävention

Der Gast wird unbewusst in seiner Wahl beeinflusst, zum Beispiel durch Bilder, das Ambiente, anregende Namen oder die prominente Platzierung gesunder Speisen.

- Wasser - der natürliche Lebensquell
- Die Vorzüge von Nüssen und Vollkornprodukten
- Drei Portionen Gemüse für Ihre Fitness
- Der optimale Tagesteller

Abbildung 1: Anrichteweise und Attraktivität des Platzes können die Wahl des Gastes beeinflussen

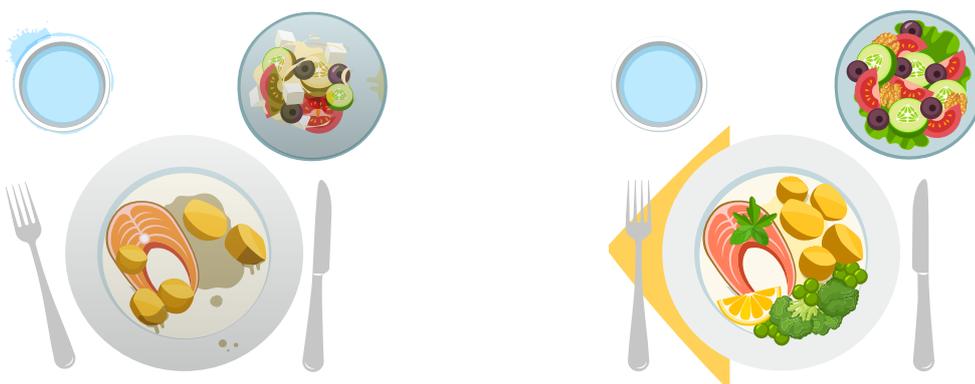


Abbildung 2: Wasser in einer Karaffe mit einigen Zitronenscheiben präsentiert, macht das Angebot attraktiver



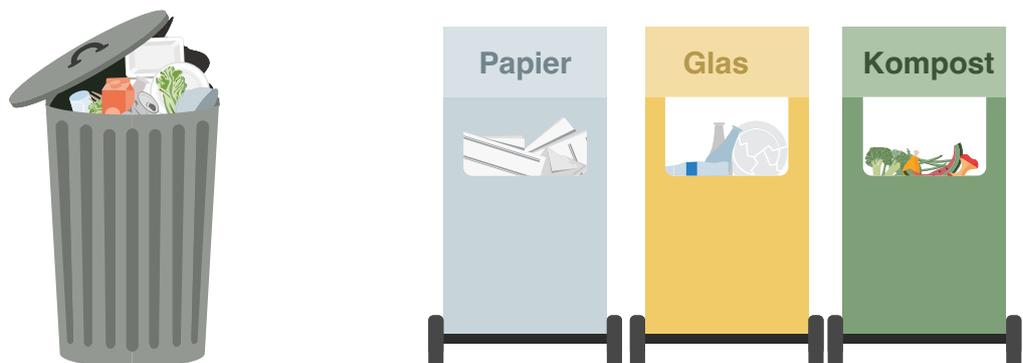
Abb. 3: Ein buntes und abwechslungsreiches Gemüsebuffet macht Lust, sich zu bedienen



Abbildung 4: Attraktive Beschreibungen machen Lust auf die gesunden Angebote



Abbildung 5: Dank der Bebilderung der Entsorgungsstelle werden Abfälle richtig getrennt



Beispiel für eine Gästeumfrage^a

Gästeumfrage zur Zufriedenheit mit unserem Personalrestaurant

Es ist uns ein Anliegen, das Angebot unseres Personalrestaurants stetig zu verbessern. Sie können uns dabei helfen. Wir freuen uns, wenn Sie sich fünf Minuten Zeit nehmen, um an dieser Umfrage teilzunehmen. Dafür spielt es keine Rolle, wie häufig Sie unser Personalrestaurant besuchen. Die Umfrage ist anonym.

Bitte senden Sie Ihre Antworten bis XX.XX.XXXX an XXX.

Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme.

1) Wie oft besuchen Sie unser Personalrestaurant?

- (fast) täglich
- Mehrmals pro Woche
- 1 x pro Woche
- Seltener
- Nie

Wenn Sie «(fast) täglich» oder «Mehrmals pro Woche» angekreuzt haben, weiter zu Frage 3.

Wenn Sie «1 x pro Woche», «Seltener» oder «Nie» angekreuzt haben:

2) Warum besuchen Sie unser Personalrestaurant nicht häufiger?

- Gehe nach Hause zum Essen
- Nehme Essen von Zuhause mit
- Gehe auswärtig essen oder hole etwas
- Es ist zu teuer
- Das Angebot spricht mich zu wenig an

Wenn Sie unser Personalrestaurant nie besuchen, bitte weiter zu Frage 7.

^a Diese Umfrage können Sie unter blv.admin.ch/schweizerqualitaetsstandards unter «Downloads» herunterladen

3) Zufriedenheit mit dem Angebot

| | Sehr zufrieden | | | | Nicht zufrieden | Weiss nicht |
|---|----------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| Qualität und Frische der Speisen | | | | | | |
| Abwechslung beim Angebot | | | | | | |
| Ausgewogenheit der Menüzusammenstellung | | | | | | |
| Präsentation | | | | | | |
| Ausreichend gesundes Angebot | | | | | | |
| Passendes vegetarisches Angebot | | | | | | |

4) Zufriedenheit mit der Dienstleistung und der Infrastruktur

| | Sehr zufrieden | | | | Nicht zufrieden | Weiss nicht |
|-----------------------------------|----------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| Sauberkeit | | | | | | |
| Wartezeiten | | | | | | |
| Preis-Leistungs-Verhältnis | | | | | | |
| Freundlichkeit Personal | | | | | | |
| Auskunft/Fachwissen des Personals | | | | | | |
| Schnelligkeit der Bedienung | | | | | | |

5) Zufriedenheit mit Atmosphäre und Ambiente

| | Sehr zufrieden | | | | Nicht zufrieden | Weiss nicht |
|--------------------|----------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| Platzangebot | | | | | | |
| Akustik, Geräusche | | | | | | |
| Raumtemperatur | | | | | | |

6) Zufriedenheit allgemein

| | Sehr zufrieden | | | | Nicht zufrieden | Weiss nicht |
|-------------------------|----------------|--|--|--|-----------------|-------------|
| Zufriedenheit insgesamt | | | | | | |

7) Anmerkungen, Wünsche, Lob oder Kritik

Anhang 10 Kapitel F

F 3 Literaturverzeichnis

«Nudging»

- Eugster, G. (2012). *Kinderernährung gesund & richtig: Expertenwissen und Tipps für den Essalltag* (2. Aufl.). München: Elsevier, Urban & Fischer.
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness* (Rev. and expanded ed.). New York: Penguin Books.
- Lombardini-Riipinen, C., & Lankoski, L. (2010). Take off the heater: Utility effect and food environment effect in food consumption decisions. In 115th Joint EAAE/AAEA Seminar, September 15-17, 2010.
- Bucher, T., Siegrist, M., & van der Horst, K. (2014). Vegetable variety: an effective strategy to increase vegetable choice in children. *Public health nutrition*, 17(6), 1232–1236. doi:10.1017/S1368980013002632
- Keller, C., Markert, F., & Bucher, T. (2015). Nudging product choices: The effect of position change on snack bar choice. *Food Quality and Preference*, 41, 41–43. doi:10.1016/j.foodqual.2014.11.005
- Hanks, A. S., Just, D. R., Smith, L. E., & Wansink, B. (2012). Healthy convenience: nudging students toward healthier choices in the lunchroom. *Journal of public health (Oxford, England)*, 34(3), 370–376. doi:10.1093/pubmed/fds003
- Hanks, A. S., Just, D. R., & Wansink, B. (2013). Smarter lunchrooms can address new school lunchroom guidelines and childhood obesity. *The Journal of pediatrics*, 162(4), 867–869. doi:10.1016/j.jpeds.2012.12.031
- Smith, L. E., Just, D. R., & Wansink, B. (2010). Convenience Drives Choice in School Lunch Rooms: A Salad Bar Success Story. *The FASEB Journal*, 24(1 Supplement), 732-11.
- Sunstein, C. R. (2015). Nudges, Agency, Navigability, and Abstraction: A Reply to Critics. *Review of Philosophy and Psychology*, Special Issue on Nudges, Forthcoming Preliminary draft, 1-21.
- Wansink, B., & Hanks, A. S. (2013). Slim by design: serving healthy foods first in buffet lines improves overall meal selection. *PloS one*, 8(10), e77055.
- Engell D, Kramer M, Malafi T, et al. Effects of effort and social modelling on drinking in humans. *Appetite* 1996; 26:129.
- Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *Am J Clin Nutr* 2002; 76:1207.
- Meiselman HL, Johnson JL, Reeve W, Crouch JE. Demonstration of the influence of the eating environment on food acceptance. *Appetite* 2000; 35:231.
- Marshall D, Hrsg. *The role of eating environments in determining food choice*. Glasgow: Blackie Academic & Professional; 1995.
- Goldfield G.S, Epstein L. H. Can fruits and vegetables and activities substitute for snack foods? *Health Psychol* 2002; 21:299.
- Favre J.P., November A. *Color and communication*. Zürich: ABC-Verlag; 1979.
- Gruenwedel DW, Whitaker JR, Hrsg. *Food analysis: principles and techniques*. New York: Marcel Dekker; 1984.
- Walford J. *Developments in food colours*. London: Applied Science; 1980.
- Lyman B. *A psychology of food: More than a matter of taste*. New York: Van Nostrand Reinhold Co.; 1989.
- Ross L. *Effects of manipulating salience of food upon consumption by obese and normal eaters*. Chichester: John Wiley & Sons; 1974.
- Brobeck JR. *Food intake as a mechanism of temperature regulation*. *J Biol Med*; 1948(20):545.
- Marriott BM. *Nutritional needs in hot environments*. Washington, DC: National Academy Press; 1993.
- Gulas CS, Bloch PH. Right under our noses: ambient scent and consumer responses. *J Bus Psychol* 1995; 10:87.
- Schifferstein HN, Verlegh PW. The role of congruency and pleasantness in odor-induced taste enhancement. *Acta Psychol* 1996; 94:87.
- McCarron A, Tierney KJ. The effect of auditory stimulation on the consumption of soft drinks. *Appetite* 1989; 13:155.
- Roballey TC, McGreevy C, Rongo RR ea. The effect of music on eating behavior. *Bull Psychon Soc* 1985; 23:221.
- McElrea H, Standing F. Fast music causes fast drinking. *Percept Motor Skill* 1992; 75:362.

F 5 Literaturverzeichnis

«Atmosphäre»

- Stroebele N, Castro JM de. Effect of ambience on food intake and food choice. *Nutrition* 2004; 20(9):821–38. doi: 10.1016/j.nut.2004.05.012.
- Bossert-Zaudig S, Laessle R, Meiller C, Ellring H. Hunger and appetite during visual perception of food in eating disorders. *Eur Psychiatry* 1991; 6:237.

Anhang 11 Kapitel F

Beispiele zur Allergen-Deklaration bei Broten

| Produkt | Zusammensetzung |
|-------------------|---|
| Laugenbrötli | Weizenmehl , Wasser, Sonnenblumenöl, Backhefe, Vollmilchpulver , Bio-Meersalz, Gerstenmalz , Natriumhydroxid E524. |
| Knusperbrötli | Weizenmehl , Wasser, Bio-Meersalz, Backhefe, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam , Backhefe. |
| Pausenbrötli | Maismehl, Weizenmehl , Butter , Eier , Zucker, Salz, Malz, Ascorbinsäure (Vitamin C), Weizenstärke , Enzyme, Wasser, Hefe. |
| Buttergipfel | Weizenmehl , Butter , Zucker, Salz, Malz , Ascorbinsäure (Vitamin C), Weizenstärke , Enzyme, Wasser, Hefe. |
| Semmeli | Weizenmehl , Salz, Hefe, Malz , Ascorbinsäure (Vitamin C), Wasser. |
| Maisbrötli | Weizenmehl , Maismehl, Mandelmasse , Eier, Sultaninen, Salz, Hefe, Wasser, Butter . |
| Brioche | Weizenmehl (weiss), Butter (17 %) Vollmilch , Eigelb , Zucker, Meersalz. |
| Nussbrötli | Wasser, Weizenmehl , Baumnusskerne , Bio-Meersalz, Backhefe, Roggenvollkornmehl , Weizenvollkornmehl , Soja , Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Bio-Meersalz, Sauerteig getrocknet, Sesam , Salz, Weizenprotein , Zucker, Malzmehl , Lupinenmehl , Enzyme. |
| Maisbrötli pikant | Wasser, Urdinkel , Weizenmehl , Mais, Weizenmehl , Wasser, Bio-Meersalz, Backhefe. |

Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, sind in der Zutatenliste fett hervorgehoben.

Anhang 12 Kapitel F

Online-Shops und Lieferanten, die glutenfreie Produkte anbieten

- Sortiment von Coop: www.coop.ch/freefrom
- Glutenfreies Gebäck und Nudeln: www.glutenfrei-geniessen.ch
- Glutenfreie Brühen/Suppen: www.haco.ch
- Schnitzer GmbH D; www.schnitzer.eu (Brote, Backwaren, Rezepte)
- Bäckerei Wälchli: www.baeckerei-waelchli.ch (in Rothrist, Zofingen)
- Glutenfreie Brote und Backwaren von Roland Schraner: Facebook/Schraner.Roland
- Glutenfreie Nudeln: www.molinodiferro.com
- Migros AHA-Produkte: www.migros.ch/aha
- Glutenfreies Sortiment: www.mahlerundco.ch
- Amaranth, glutenfreies Getreide: www.amaranth.ch
- Glutenfreie Produkte von Morga: www.morga.ch
- Glutenfreie Backwaren von Genius: www.geniusglutenfree.com
- Grosses Reformhaus mit vielen glutenfreien Produkten: www.libergy.ch
- Bäckerei und Konditorei Gehrig: www.baeckerei-gerig.ch
- Glutenfreies Brot und Gebäck: www.pistor.ch
- Glutenfreies Sortiment Transgourmet: www.transgourmet.ch
- Glutenfreie Teigwaren, Brot, Snacks und Müesli: www.schaer-foodservice.com
- Glutenfreies Bier: www.appenzellerbier.ch, Birra da Ris
- Glutenfreie Aufbackbrote im Backbeutel: <https://www.swissgastrosolutions.ch/de/marken/huttwiler/>
- Glutenfreies Mehl, Müsli und Paniermehl: <https://www.zwicky.swiss/de/shop/liste>

Die IG Zöliakie berät Sie gerne.

Literaturverzeichnis

«Vegane Mahlzeiten»

- Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A. Ernährung in Prävention und Therapie. 2. überarbeitete Auflage. Stuttgart: Hippokratesverlag; 2003
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE. Flexitarier die flexiblen Vegetarier. DG Info 2013 [cité le 14 juil. 2020]; (10). <https://www.dge.de/wissenschaft/fachinformationen/flexitarier-die-flexiblen-vegetarier/>.
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Merkblatt vegetarische Ernährung 2018
- Burd NA, van Loon LJ. The skeletal muscle anabolic response to plant- versus animal-based protein consumption. J Nutr 2015; 145(9):1981–91. DOI: 10.3945/jn.114.20430
- van Vliet S, Burd NA, van Loon LJC. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- versus Animal-Based Protein Consumption. J Nutr 2015; 145(9):1981–91. DOI: 10.3945/jn.114.204305
- WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Protein and amino acid requirements in human nutrition. World Health Organ Tech Rep; 2007
- Gorissen SHM, Crombag JJR, Senden JMG, Waterval WAH, Bierau J, Verdijk LB et al. Protein content and amino acid composition of commercially available plant-based protein isolates. Amino Acids 2018; 50(12):1685–95. DOI: 10.1007/s00726-018-2640-5
- Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., Berning, J., & Kelley, D. Wardlaw's perspectives in nutrition. McGraw-Hill Higher Education; 2012
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, directeur. Schweizer Nährwerttabelle. 2. Auflage; 2015
- Quorn Schnitzel Nature – Ernährungsinformationen [cité le 14 juil. 2020]. <https://www.quorn.ch/produkte/quorn-schnitzel-nature>.
- Coop. Karma Betty Bossi Tofu Nature - Nährwerte [cité le 14 juil. 2020]. <https://www.coop.ch/de/tofu/karma-betty-bossi-tofu-nature/p/5779877?context=search>.

Glossar

| | | | |
|------------|--|-------------|--|
| BTS | Tierwohlprogramm «Besonders tierfreundliche Stallhaltungssysteme» | RAUS | Tierwohlprogramm «Regelmässiger Auslauf im Freien» |
| FAO | Food and Agriculture Organization of the United Nations (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) | | |

Literatur- und Quellenverzeichnis

A Einleitung

1. Faktenblatt NCD aufgerufen am 04.03.2019: <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/nat-gesundheitsstrategien/ncd-strategie/faktenblatt-ncd.pdf.download.pdf/faktenblatt-ncd.pdf>
2. WHO, 2018
3. Kurylowicz and Kopczynski, 1986; Carrera-Bastos P. et al., 2011; UNEP, 2015; BAG, 2016
4. Forschungsgruppe «Good Practice – Gemeinschaftsgastronomie» (Hrsg.). Schweizer Qualitätsstandards für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie. Festlegung einer Arbeitsdefinition für den Forschungsgegenstand «Gemeinschaftsgastronomie». Bern: Berner Fachhochschule, Fachbereich Gesundheit, 2009

C Ein ausgewogenes und nachhaltiges Verpflegungsangebot

1. Anthropometric characteristics and indicators of eating and physical activity behaviors in the Swiss adult population Results from menuCH 2014-2015, Report on behalf of the Federal Office of Public Health and the Food Safety and Veterinary Office, 2017: <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html>
2. Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention (2015), iga.Report 28, Berlin [eingesehen am 24.11.2020: http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_28_Wirksamkeit_Nutzen_betrieblicher_Praevention.pdf]
3. Neira M., (2015); Development's Healthy Heartbeat; Our Planet, the magazine of the United Nations Environment Programme (UNE) [eingesehen am 16.12.2020: https://wedocs.unep.org/bitstream/handle/20.500.11822/9414/-Our_Planet_Healthy_planet_healthy_people-2015Our_Planet_May_2015_fa.pdf.pdf?sequence=3&isAllowed=1]
4. Hayer A., Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Schweizer Lebensmittelpyramide, Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene. 2011 [eingesehen am 16.11.2020: https://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_D_2020.pdf]
5. Federal Commission for Nutrition (FCN), Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. An expert report of the Federal Commission for Nutrition (FCN / EEK) Bern, December 2019, eingesehen am 24.06.2020: <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/de/dokumente/das-blv/organisation/kommissionen/EEK/neubewertung-erkenntnisse-lebensmittelkonsoum-ncd/EEK-pyramid-final-report-w-annexes>
6. Schweizer Lebensmittelpyramide und D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2015, Bogner Yield and retention factors, Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, 2002, MONICA Mengensliste, aid, 2009
7. Fette und Öle in der Küche, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2016 [eingesehen am 16.11.2020: https://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Fette_und_Oele_in_der_Kueche_2016.pdf]

8. Rapport sur le sel. Rapport sur la mise en place de mesures visant une réduction de la consommation de sel en Suisse. Pascale Mühlemann. 2019. Consulté le 21 juin 2021, [Rapport sur la mise en place de mesures visant une réduction de la consommation de sel en Suisse](#)
9. [Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Merkblatt vegetarische Ernährung 2018.](#)
10. Leitzmann C, Müller C, Michel P, Brehme U, Hahn A. Ernährung in Prävention und Therapie. 2. überarbeitete Auflage. Stuttgart: Hippokratesverlag; 2003.
11. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. DGE. Flexitarier die flexiblen Vegetarier. DG Info 2013 [cité le 14 juil. 2020]; (10). Disponible : <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/flexitarier-die-flexiblen-vegetarier/>.
12. Byrd-Bredbenner, C., Moe, G., Berning, J., & Kelley, D. Wardlaw's perspectives in nutrition. McGraw-Hill Higher Education; 2012.
- 13 Adapté de Healthy Eating Advisory Service, Nemours Health & Prevention Services. Consulté le 24 mai 2021 : [HealthyVendingGuide.pdf \(ucsdcommunityhealth.org\)](#)
- 14 United States Department of Agriculture. Approach 4: Adopt Marketing Techniques to Promote Healthful Choices. Available at http://www.fns.usda.gov/tn/resources/k_app4.pdf
- 15 Idée de classement Healthy vending ideas | Healthy Eating Advisory Service
- 16 Healthy vending plan-o-grams | Healthy Eating Advisory Service ; Healthy Eating Advisory Service _ Improving wellbeing through healthy eating
- 17 Fiske A, Cullen K. Effects of Promotional Materials on Vending Sales on Low-Fat Items in Teachers' Lounges. J Am Diet Assoc 2004;104:90-93.
- 18 French S, Jeffery R, Story M, Breitlow K, Baxter J, Hannan P, Snyder P. Pricing and Promotion Effects on Low-Fat Vending Snack Purchases: The CHIPS Study. Am J Public Health 2001;91:112-117.
- 19 Bergen D, Yeh M. Effects of Energy-Content Labels and Motivational Posters on Sales of Sugar-Sweetened Beverages: Stimulating Sales of Diet Drinks among Adults Study. J Am Diet Assoc 2006;106:1866-1869.
- 20 French S, Jeffery R, Story, M, Hannan P, Snyder P. A Pricing Strategy to Promote Low-Fat Snack Choices through Vending Machines. Am J Public Health 1997;87:849-851

D Nachhaltige Lebensmittelbeschaffung

1. Quelle: [fibl.org](#)
2. FAO 2005
3. FAO 2018
4. Ransom A Myers, Boris Worn. Rapid worldwide depletion of predatory fish communities. Nature (vol 423; 2003. www.nature.com/articles/nature01610.pdf
5. WWF, 2013 Defining and estimating global marine fisheries bycatch, publié en 2009. La donnée est toujours présente sur le site du wwf : [Prises accessoires - un sujet bien triste - Fish Forward \(WWF\)](#)

E Lebensmittelverschwendung, vermeidbare Abfälle, Entsorgung

1. FAO, 2017
2. BAFU: <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html>
- 3 ZHAW/Foodwaste: https://foodwaste.ch/wp-content/uploads/2023/06/2021_blv-datierungsleitfaden.pdf
4. <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wirtschaft-konsum/fachinformationen/oekologische-oeffentliche-beschaffung.html>
5. FAO: <http://www.fao.org/flw-in-fish-value-chains/value-chain/retail/restaurants-and-catering/en/>
6. Foodwaste.eu: <http://www.reducefoodwaste.eu/pa-8-food-waste-prevention-in-tourism-and-food-preparation.html#>
8. National Geographic, 2020
9. Novethic, 2019
10. Studie der ETH Zürich zu Foodwaste: <https://www.research-collection.ethz.ch/>

G Spezielle Ernährungsformen und -bedürfnisse

1. IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, www.zoelie.ch; aufgerufen am 13.08.2020
2. Aha Allergiezentrum Schweiz, [aha_ahashop_broschuere_intoleranz_laktoseintoleranz_milchunvertraeglichkeit](#), aufgerufen unter www.aha.ch am 13.08.2020