Praktischer Ratgeber Nachhaltig Gesund

Praktische Tipps und Informationen zum Thema nachhaltige Ernährung für deutsche und niederländische Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen (Cure & Care).

Im Rahmen einer Praxisstudie wurden in deutschen und niederländischen Krankenhäusern und Senioreneinrichtungen Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt, die zu einer nachhaltigeren Gestaltung der Speiseversorgung beitragen. In diesem Ratgeber finden Sie zahlreiche Tipps und Informationen für die praktische Umsetzung in Ihrer Organisation.

Gute Neuigkeiten

Eine nachhaltige Speisenversorgung mit frischen und schmackhaften Mahlzeiten, serviert in einer angenehmen Umgebung,

- trägt zu Zufriedenheit und Wohlbefinden von Patienten und Bewohnern bei.
- unterstützt den Appetit und regt zum Aufessen an.
- verringert Lebensmittelabfälle und kann so Entsorgungskosten reduzieren.
- kann zu Kosteneinsparungen schon beim Wareneinkauf und bei der Herstellung der Speisen beitragen.

Erzeugnisse aus der eigenen Region:

- schaffen ein Band zwischen Gesundheits-/Pflegeeinrichtungen und der Region

Nachhaltig Gesund

Projekt 2013 – 2014

Praktische Untersuchungen durch:

- Stichting Landwaard
- iSuN Fachhochschule Münster
- Stichting Diverzio
- ARN BV

Bei:

- Universitätsklinikum Radboudumc in Nimwegen (NL)
- Senioreneinrichtung Insula Dei Huize Kohlmann in Arnheim (NL)
- Sint Maartenskliniek in Beek-Ubbergen (bei Nimwegen) (NL)
- Katholische Karl-Leisner-Trägergesellschaft in Kleve (D)

Durchgeführt im Rahmen des INTERREG IV A-Programms Deutschland-Niederlande.

duurzaam gezond | nachhaltig gesund

INTERREG Deutschland Nederland

Nachhaltige Speisenversorgung

Nachhaltige Mahlzeit

Möchten Sie dazu beitragen die Umwelt zu schonen, Kosteneinsparungen zu realisieren und gleichzeitig die Zufriedenheit und das Wohlbefinden von Patienten und Bewohnern in Ihrem Krankenhaus oder Ihrer Pflegeeinrichtung zu steigern? Das ist mit einer nachhaltigen Mahlzeit möglich. Wichtige Voraussetzung ist ein optimiertes Gesamtkonzept der Speisenversorgung, das alle Stufen Ihrer Versorgungskette von der Einkaufsplanung bis hin zum Konsum berücksichtigt. Möchten Sie den Fokus auf einen nachhaltigen Einkauf, die nachhaltige Zubereitung und schmackhafte Gerichte legen? Auch die ansprechende Präsentation der Mahlzeit in einer angenehmen Atmosphäre kann viel ausmachen. Geschultes und motiviertes Personal ist ebenfalls sehr wichtig. Welche weiteren Prozesse entlang der Bestellkette können bei Ihnen optimiert werden?
Wie kann die Zusammenarbeit aller am Versorgungsprozess beteiligten Abteilungen verbessert werden, um Ihre Ressourcen zu sparen?

Wodurch wird eine Mahlzeit nachhaltiger?

- Kaufen Sie frische, unverarbeitete Erzeugnisse und verarbeiten Sie sie selbst.
- Regionale Erzeugnisse und Saisonware haben weniger Transportkilometer zurückgelegt.
- Einkauf über kurze Versorgungsketten sorgt für mehr Transparenz und beherrschbare Kosten.
- Entscheiden Sie sich, wenn möglich für Erzeugnisse aus biologischem Anbau, fairem Handel (Fair Trade) und nachhaltigem Fischfang.
- Verwenden Sie weniger tierisches und mehr pflanzliches Eiweiß.
- Verringern Sie den Verpackungsabfall.
- Decken Sie auf, wie viele Lebensmittel bei Ihnen verschwendet werden: Reduzieren Sie Lebensmittelabfälle und optimieren Sie Ihren Wareneinsatz.
- Machen Sie die Mahlzeit zu einem „Erlebnis“. Fördern Sie die Atmosphäre und die Freude an schmackhaften Mahlzeiten in einer gemütlichen Umgebung.

Anfangen = entscheiden Beginnen Sie mit konkreten Maßnahmen in überschaubarem Umfang. Schritt für Schritt. Z.B. auf zwei bis drei Ziele konzentrieren. Setzen Sie dort an, wo es für Sie am einfachsten ist.

Reduzierung von Lebensmittelabfällen in drei Schritten

1. **Messen ist Wissen: Der Messprozess**
2. **Was, wo, wann?: Ergebnisse im Überblick**
3. **Verbessern: Erstellen Sie einen Plan**

schritt 1 Messen ist Wissen: der Messprozess

Messen Sie zwei Wochen lang die Lebensmittelabfälle. Verwenden Sie spezielle Gastronomiebehälter oder (etikettierte) Eimer, um die Lebensmittelabfälle zu messen. Entscheiden Sie, welche Abfallarten für Sie wichtig zu messen sind: Lagerverluste, Zubereitungsverluste, Ausgabereste oder Tellerreste und welche Mahlzeiten Sie in die Messung mit einbeziehen möchten (Frühstück, Mittag- oder Abendessen).

Tipps:

- Besprechen Sie vorab mit Ihren Kollegen warum, wann und wo gemessen wird und wer misst.
- Die erste Messung gilt als Nullmessung.
- Stellen Sie vorab genügend Gastronomiebehälter oder Eimer für die Abfalltrennung auf: Je Produktgruppe und/oder Ort der Abfallentstehung
- Stellen Sie vorher eine Waage bereit.
- Messen Sie zu festen Tageszeiten.
- Verwenden Sie Abfalllisten, auf denen Sie folgende Angaben vermerken: Zeitpunkt, Datum, Abteilung, Name der Person, die die Messergebnisse erfasst.
- Notieren Sie die insgesamt hergestellte Menge an warmen Mahlzeiten (Gramm), indem Sie beispielsweise die Gesamtzahl der tatsächlich durchgeführten Kochaufträge vermerken. Stellen Sie sicher, dass Sie die Anzahl der Verpflegungsteilnehmer kennen.
- Notieren Sie die Ergebnisse der Lebensmittelabfallmessungen (Gramm) insgesamt und aufgeschlüsselt nach Abfallarten (Lagerverluste, Zubereitungsverluste, Ausgabereste und Tellerreste) und nach Produktgruppe (wie z.B. Suppe, Stärke, Eiweiß, Gemüse und Nachtisch).

schritt 2 Was, wo, wann: Ergebnisse im Überblick

Erstellen Sie beispielsweise in Excel eine Übersicht über die Ergebnisse der Abfallmessungen während der zwei Messwochen. Besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihren Kollegen.
Wie groß war die gesamte Lebensmittelabfallmenge pro Tag und während der Messperiode (in Kilogramm oder Gramm). Wie groß war die Lebensmittelabfallmenge an den verschiedenen Stellen: etwa bei der Lagerung, der Zubereitung und nach dem Verzehr? Wie groß war die Menge je Produktgruppe? Wie groß war die Abfallmenge pro Patient / Bewohner und Tag?

Webapp Lebensmittelabfall-Monitor Nachhaltig Gesund

Mit der praktischen Webapplikation „Lebensmittelabfall-Monitor Nachhaltig Gesund” können Sie im Handumdrehen die Messergebnisse verarbeiten. Sie finden diese App auf https://nachhaltiggesundmonitor.eu.

schritt 3 Verbessern: Erstellen Sie einen Plan

Nachdem Sie die Lebensmittelabfälle gemessen, die Ergebnisse verarbeitet und diese mit Ihren Kollegen besprochen haben, können Sie die Aktionspunkte zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen in einem Verbesserungsplan auflisten.

- Erstellen Sie einen Verbesserungsplan mit gesundem Ehrgeiz und realistischen Zielen. Einige Beispiele: Reduzierung der Lebensmittelabfälle von 10.000 kg (Zubereitungsverluste und Ausgabereste) pro Jahr auf weniger als 4.000 kg pro Jahr. Oder Senkung von 40% Lebensmittelabfall auf weniger als 10% innerhalb von zwei Jahren. Oder: Reduzierung von sieben Mülltonnen pro Woche auf weniger als drei Mülltonnen pro Woche.
- Berücksichtigen Sie bei der Erstellung eines Verbesserungsplans weitgehend konkrete Maßnahmen für einzelne Abteilungen oder Personen, die spezifisch, messbar, realistisch und zeitgebunden sind.
- Erstellen Sie den Verbesserungsplan nach Rücksprache und in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung, der Küchenleitung und dem Restaurant- und Küchenpersonal, um den Rückhalt und die Kooperationsbereitschaft zu stärken.
- Präsentieren Sie sich gegenseitig die erzielten Verbesserungen. Teilen Sie gemeinsam erzielte Erfolge.
- Wiederholen Sie die Messung ein bis zweimal jährlich.

Tipps für Krankenhäuser, Senioren- und Pflegeheime

1 Sensibilisierung

Sensibilisieren Sie Ihre Kollegen für dieses Thema. Verdeutlichen Sie, dass es für Ihre Einrichtung wichtig ist, Lebensmittelabfälle zu reduzieren, um damit die Umwelt zu schonen und erhebliche Kosteneinsparungen zu erzielen. Wenn Sie dieses Problem gemeinsam mit Ihrem Team und der Geschäftsführung in Angriff nehmen, lassen sich rasch sichtbare Ergebnisse erzielen. Erst messen, dann verbessern und anschließend überwachen; dies ist ein guter Ansatz, der sich in der Praxis bei Krankenhäusern und Senioren-und Pflegeeinrichtungen bewährt hat.

2 Abstimmung auf Ihren Gast, Patienten und Bewohner

Persönlicher Kontakt

Gehen Sie zu Ihren Gästen und fragen Sie sie selbst nach ihren Wünschen und Bedürfnissen. Wann möchten sie bestellen, wann und wo möchten sie am liebsten ihre Mahlzeit einnehmen. Erkundigen Sie sich nach speziellen Essgewohnheiten und danach, ob bestimmte Gerichte, Beilagen, Geschmacksrichtungen und Portionsgrößen bevorzugt werden.

- Fragen Sie Ihre Gäste, warum Essen übrig bleibt.
- Beziehen Sie Patienten und Bewohner in die Zusammenstellung des Speiseplans ein.
- Lassen Sie die Patienten und Bewohner möglichst kurze Zeit vor dem Verzehr wählen.
- Bieten Sie auch halbe Portionen oder kleinere Mengen der Gerichte oder Komponenten an und garantieren Sie gleichzeitig einen kostenlos Nachschlag.
- Sorgen Sie dafür, dass die Speisenauswahl für die Gäste, Bewohner und Patienten verständlich und einfach ist.
- Streichen Sie schlecht angenommene Gerichte vom Speiseplan.

Präsentation und Atmosphäre

- Das Decken des Tisches, die Gestaltung des Tellers, die Verwendung von Tischsets und Bestecktaschen können einen erheblichen Unterschied beim Erleben der Mahlzeit bewirken.
- Eine kulinarische Beschreibung auf der Speisekarte und eine persönliche Erläuterung durch Mitarbeiter; Angaben über die Zubereitung und den Koch der Mahlzeit, die verwendeten Zutaten, die Herkunft und den Geschmack können sich auch positiv auf das Erleben der Mahlzeit auswirken.
- Eine aktive und anregende Ansprache durch das Personal kann die Wahl und das Empfinden des Gasts beeinflussen.

3 Bestellen und zubereiten

- Änderungen über Mahlzeitbestellungen sollten an eine zentrale Stelle geleitet werden, so dass diese Korrekturen, die Einkauf, Planung und Herstellung betreffen, organisieren kann.
- Gewährleisten Sie, dass Änderungen in der Belegung, wie Entlassungen oder Verlegungen, aber auch Änderungen bei den Kostformen oder der Patienten und Bewohner rasch in der Küche aufgegriffen werden.
- Kochen Sie nach Rezept, arbeiten Sie mit festen Rezepturen.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Mitarbeiter sensorisch geschult werden, die Speisen vor dem Servieren abzuschmecken und zu kosten.
- Verwenden Sie feste Maße, Mengen und Einheiten bei der Zubereitung, Portionierung und beim Auffüllen der Mahlzeiten (Kellen, Löffel, Messbecher, Waage usw.).
- Verarbeiten Sie frische Produkte der Saison in verschiedenen Gerichten
- Verarbeiten Sie Restprodukte unter Einhaltung der Hygienestandards u.a. in Suppen, Salaten, Soßen, als Beilage oder Vorspeise/Dessert.
- Verwenden Sie Produkte mit einer kurzen Zubereitungszeit, damit Sie besser auf die Wünsche der Gäste, Patienten oder Bewohner eingehen können.
- Frieren Sie zubereitete Bestandteile ein (kleine Mengen).
- Verhindern Sie, dass Reservemahlzeiten bestellt und nicht gebraucht werden und gewährleisten Sie stattdessen, dass Mahlzeiten mit einer kurzen Zubereitungszeit als Back-Up in der Küche vorhanden sind, z.B. als Tiefkühlkost.

Fakten und Zahlen zum Thema Lebensmittelabfälle aus dem Projekt „Nachhaltig Gesund“

- In Deutschland fallen in Alten- und Pflegeheimen Lebensmittelabfallmengen von etwa 93.000 bis 145.000 t pro Jahr an. In Krankenhäusern sind es durchschnittlich 65.000 t pro Jahr.
- Bis zu 40 % der zubereiteten warmen Mahlzeit landen in der Mülltonne.
- Insbesondere Gemüse und Stärkebeilagen (die einen festen Platz auf der Speisekarte haben) werden weggeschmissen.
- Lebensmittelabfälle verursachen mehr als nur Entsorgungskosten. Schon bei der Herstellung der Mahlzeiten entstehen durch die später entsorgten Lebensmittel Kosten (z.B. für den Wareneinkauf). Es ist daher auch aus betriebswirtschaftlicher Sicht sinnvoll, Lebensmittelabfälle zu reduzieren.

Mit einer Reduzierung der Lebensmittelabfälle schonen Sie die Umwelt und können Ihre Kosten senken.

Europäische Union

duurzaam gezond | nachhaltig gesund

Das Projekt „Nachhaltig Gesund" wird im Rahmen des INTERREG IV A-Programms Deutschland-Niederlande mit Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) kofinanziert.

An dieser grenzübergreifenden Zusammenarbeit sind der Lead Partner **Stichting Landwaard,** das **Institut für Nachhaltige Ernährung und Ernährungswirtschaft (iSuN) der Fachhochschule Münster** und **Diverzio – Stichting voor gezond en duurzaam eten en drinken in instellingen** beteiligt. Die Untersuchungen wurden bei der **Universitätsklinik Radboudumc in Nimwegen,** dem **Seniorenheim Insula Dei Huize Kohlmann** in Arnheim und drei Einrichtungen der **Katholischen Karl-Leisner -Trägergesellschaft mbH im Kreis Kleve** vorgenommen. Das Abfallentsorgungsunternehmen **ARN BV** in Nimwegen und die **Sint Maartenskliniek** in Beek-Ubbergen (bei Nimwegen) sind als Wissenspartner in das Projekt eingebunden.

Die zuvor genannten Partner und Einrichtungen sorgten gemeinsam mit der **Provinz Gelderland, Provinz Limburg, Provinz Brabant** und dem **Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz** des Landes Nordrhein-Westfalen für die erforderliche Unterstützung in Form von Geldmitteln, Wissen und Erfahrungen. Das Projekt wird vom Programmmanagement der **Euregio Rhein-Waal** betreut.

Unterstützt durch/mede mogelijk gemaakt door

www.deutschland-nederland.eu