


gutessen consulting

diet composition & lifestyle changes
interaction with organic production

Karin Kaiblinger
gutessen consulting


gutessen consulting



Das Essen

- schmeckt
- gibt Kraft und Leistungsfähigkeit
- schafft Wohlbefinden
- schafft Identität
- Zugehörigkeit, Gemeinschaft
- ist Erinnerung
- strukturiert den Tag....

ist Leben!

Abb.: Katalog Shikao-Epoch, 2005


gutessen consulting

Wertewandel in Bezug auf Lebensmittel-Qualität

Ich hab Hunger!

50 er Jahre

Versorgungs-Sicherheit

Ich habe Appetit!

70 er Jahre

Produktqualität Vielfalt

Ich bin Unsicher!

2000er

Lebensmittel-Sicherheit

Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.


gutessen consulting

Bioprodukte bieten Sicherheit



gentechnikfrei

EU-Verordnung

durchgängig kontrolliert

Für Hersteller von Babykost ist Bio mittlerweile selbstverständlich.


gutessen consulting

Bio: weniger Wertminderndes



- geringere Nitratgehalte bei Gemüse
- deutlich geringere Pestizid-Rückstände
- deutlich geringere Antibiotika-Rückstände
- kaum Lebensmittelzusatzstoffe
- frei von Bestrahlung

Jedes 20. Kind und jeder 50 Erwachsene leiden bereits an einer echten Lebensmittelallergie. Biologische Kost - Pestizidausscheidung im Urin geht umgehend zurück.

Ist Bio auch gesünder?



Mehr Wertvolles!

- höhere Trockenmassegehalte
- mehr essentielle Aminosäuren (Getreide, Hülsenfrüchte)
- deutlich mehr Vitamine (Vit. C - Kraut, Äpfel, Tomaten)
- deutlich mehr Mineralstoffe
- 10-50% höhere Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen
- besser haltbar (Kartoffel, Rote Rüben)

12. Juni 2006 "Eine neue Generation entdeckt ihre Liebe zur Natur. Immer mehr Menschen haben es satt, pro Jahr und Kopf etwa 20 Kilogramm künstliche Nahrungsmittelzusätze wie Konservierungsstoffe oder Aromen zu essen."

Schwachstellen der Ernährung



- erhöhter **Fettverzehr**
- **Kohlenhydrat-Aufnahme knapp unter den DACH-Empfehlungen, ca. 50% und mehr davon: Zucker!!! (2-3 x mehr als empfohlen)**
- geringe **Ballaststoffzufuhr**
- erhöhter **Cholesterinkonsum**
- geringe Zufuhr von **Vit. A bzw. β-Carotin, Folsäure, Vit. C, D**
- wenig **Fe, Ca, J, Mg, Zink**

Quelle: Österr. Ernährungsbericht, 2003

20 - 25% zwischen 6 und 17 Jahren sind übergewichtig.
-> Diabetes, hoher Blutdruck, Herzprobleme, Verkalkung, Knochenschäden, psychisches Leid (European Childhood Obesity Group)

Ernährungsgewohnheiten...



An apple a day keeps the doctor away.



6-14-Jährige:

- **42%** der 6-14 Jährigen essen nahezu **KEIN Obst**
- ein Drittel isst sehr selten Gemüse
- jedes 5. bis 6. Kind verzichtet auf das Frühstück
- 25% vergessen in den Pausen aufs Trinken

Quelle: DONALD-Studie, Gesundheitsbericht Kinder & Jugendliche 2002

10-15-Jährige:

- 20 % essen < als 1x/Wo Gemüse
- rd. 20 % essen max. 1x/Wo Obst
- **nur 5% essen >1x/Tag Gemüse**
- **nur 18% essen >1x/Tag Obst**

Quelle: HBSC Survey, 2001/2002

"Einfluss des Frühstücks auf kognitive bzw. schulische Leistungen von Kindern/Jugendlichen"
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Kersting Mathilde

kurz & bündig:



zu viel von:

Fleisch, Wurst, Gebackenes
süße Getränke/Softdrinks
Süßigkeiten, Mehlspeisen, Salz

**unregelmäßig essen/
Hauptmahlzeiten auslassen**

zu wenig von:

Getreide, Kartoffel, Gemüse,
Obst, Milchprodukte, Wasser

Bewegung

5 am Tag! Gemüse, Obst: einfach wertvoll!



Die Vitamin C-reichen:

Kohlgemüse!!!, Paprika, Fenchel, jegliches Obst uvm.

Die Folsäure-reichen:

alles Grünel, Vogelsalat, Mangold, Spinat, Salate, Apfel, Orange uvm.

Reich an β-Carotin:

gelbe, rote, grüne - Marillen, Karotte, Kürbis, Paradieser, Salate, Mangold, Spinat uvm.

Reich an Eisen:

alles Grüne und Rote, Beeren, Gemüse uvm.

5 x am Tag! Konventionell?



Mit Obst und Gemüse kommen zunehmend auch unerwünschte Substanzen auf den Tisch - !?

Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen sinken - !?

Der Geschmack geht verloren - !?

5 x am Tag! Wertvoll...



Warenkorbuntersuchung aus 2004 vgl. mit Nährwerten Souci-Fachmann-Kraut, 1994

- Äpfel**
 - 87% bei Mineralstoffen (Fe, Ca, Cu)
 - 96% bei Vit. C
- Tomaten**
 - 65% bei Cu
 - 50% bei Vit. C

Quelle: Finzel, Universität Hamburg, 2004
 zit. aus Der Standard, 29.7.04

100 g Neuseelandkiwi: rd. 100 mg Vit. C
 100 g Weinviertler Minikiwi: rd 1200 mg Vit. C

5 x am Tag! Rückstände?



Spritzungen
 Erdbeeren - 7 mal gespritzt - Fungizidendspritzung
 Zwetschken/Pflaumen - 11,5 Äpfel - 27
 Durchschnittswerte lt. D. Landwirtschaftsministerium aus Lampert, Schmidt v. noch 2005

Anteil der pestizidbelasteten Proben

	D	A
Erdbeeren	99 %	54 %
Salate		77 %
Tafeltrauben	81 %	81 %
Paprika		79 %
Tomaten		67 %
Kirschen		86 %
Karotten		86 %
Äpfel		93 %

Quellen: Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart, 2005 + 2004; AGES-Ober: Lebensmittelmonitoring 2003 + 2002
 www.pesticides-online.com; Lampert, 2005

Ö importierte 2004
 32,5 t Tafeltrauben - 4 kg/Person
 28,9 t Gemüsepaprika - 3,6 kg/Pers.
 23,7 t Erdbeeren - 2,9 kg/Person
 46,8 t Tomaten - 5,9 kg/Pers.

“5 am Tag” widerspricht der Höchstwerte-Verordnung

Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.



Iprodion - ADI-Wert 0,06
 Ö: 10 mg/kg Erdbeeren, Salat, Kernobst, Trauben
 5 mg/kg in Tomaten, Paprika...
Kind: 3-5 Erdbeeren od 1/2 Apfel oder 80 g Trauben oder 1 Tomate oder 1 Paprika

Chlorofeniphos - ADI-Wert 0,0005
 Ö: 0,5 mg/kg Karotten, Radieschen, Zwiebel,..., 0,1 mg/kg Kartoffel
Kind: 14 g Karotten oder 14 g Radieschen oder...68 g Kartoffeln

Chlorthalonil - ADI-Wert 0,03
 Ö: 10 mg/kg Himbeeren, Ribisel, Porree, Stangensellerie
Kind: 41 g Himbeeren oder 41 g Ribisel...

5 x am Tag - am besten bio, regional & saisonal, abwechslungsreich und fair!



Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.

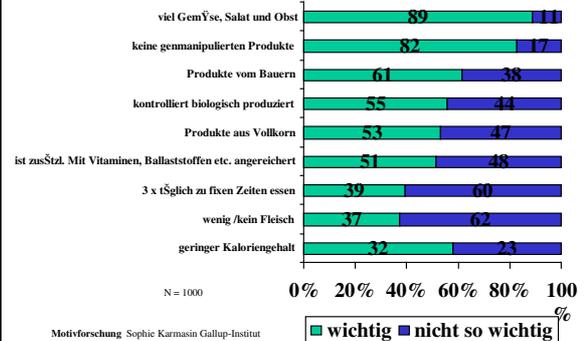
Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.

Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.

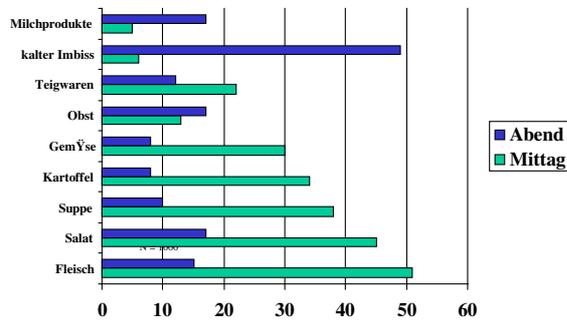
Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.

Zur Anzeige wird der QuickTime™ Dekompressor „TIFF (LZW)“ benötigt.

Wichtigkeit der Merkmale gesunder Ernährung



Was haben Sie gegessen - beim letzten Mittag/Abendessen?



Motivforschung, Sophie Karmasin Gallup-Institut



Kann mit Bio eine ernährungsphysiologisch ausgewogenere Ernährung erreicht werden?

Beispiel: Bio in der Gemeinschaftsverpflegung

- Genuss
- Gesunde Ernährung
- Ökologische Qualität
- Wirtschaftliche Umsetzung

Definition Außer-Haus-Verpflegung/ Gemeinschaftsverpflegung



5 Mio ÖsterreicherInnen
essen täglich „Ausser Haus“
„Umsatzvolumen 2005: 12,8 Mrd. €
(LEH: 14,9 Mrd. €)

Mittagessen
43% aller ÖsterreicherInnen
59% der Erwerbstätigen

Vormittagsjause
32% aller ÖsterreicherInnen
42% der Erwerbstätigen

Abendessen und Spätmahlzeit
ca. 1/3 aller
ÖsterreicherInnen

„Außer-Haus-Markt“=
Traditionelle Gastronomie
+
Gemeinschaftsverpflegung

GV: 8,2% der Betriebe erwirtschaften rd. 15% des Außer-Haus-
Umsatzes, produzieren über 33% aller ausgegebenen Essen/Tag
370 Mio Essen/Jahr (Gastro Observer)

Besonderheiten der GV zur Abgrenzung Gastronomie



die größten Küchen:
(10.000 Mahlzeiten pro Tag)
Spitalküche des AKH Wien
Betriebsküche der VÖEST Alpine

frisch
cook & chill
TK

➤ Angebot für eine bestimmte
Zielgruppe

➤ Relativ konstante Zahl von
Essensteilnehmern

➤ täglicher Angebotswechsel

➤ Ernährungsphysiologische und
gesundheitspezifische Aspekte
spielen eine Rolle

➤ nicht gewinnorientiert

Gemeinschaftsverpflegung



	verpflegte Personen pro Tag
Betriebsverpflegung gesamt	241.000
Anstaltsverpflegung gesamt	192.000
Seniorenheime	70.000
Krankenhäuser	56.000
Bundesheer	45.000
Kuranstalten	9.000
Jugendvollzugsanstalten	7.000
Sonstige Heime	4.000
Behindertenheime	2.000
Bildungsverpflegung gesamt	378.000
Krippen, KiGa, Hort	178.000
Schulen, Internate	202.000
Gemeinschaftsverpflegung gesamt	1.794.000

Quelle: BML/FUW, 2. Lebensmittelbericht

• **Betriebsverpflegung**
(Teilverpflegung)
Kantinen,
Betriebsrestaurants,
Werksküchen...

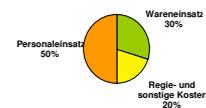
• **Anstaltenverpflegung**
(Vollverpflegung)
Krankenhäuser,
Pflegerheime,
Kuranstalten, Kasernen,
Justizanstalten...

• **Bildungsverpflegung**
(Teilverpflegung)
Einrichtungen vom
Kindergarten
bis zur Hochschulbildung

Verpflegskosten



	Verpflegungssätze pro Tag
Betriebsverpflegung	10 - 15 € pro Menü
Krankenhäuser	10 - 17 € pro Tag
Kuranstalten	ca. 11 € pro Tag
Heime	ca. 11 € pro Tag
Gefängnisse	ca. 6 € pro Tag
Bundesheer	3,50 € pro Soldatentag
Schulen, Internate	ca. 1 € pro Jause
Schulen, Internate	ca. 2,5 € pro Mittagessen



Gründe für Außer-Haus-Verzehr



- geselliges Zusammensein (59%)
- zu wenig Zeit um zu Hause zu essen (44%)
- keine Lust selbst zu kochen (31%)
- als Form der Freizeitgestaltung (28%)
- größeres Speisenangebot als daheim (28%)
- größerer Genuss (19%)
- Notwendigkeit - u. v. m.

Quelle: BMLFUW, 2. Lebensmittelbericht



Kochen für Betagte und Hochbetagte



Abb. weinfranz/ERNITE

- hohe Nährstoffdichte
- geschmackvoll
- „wie früher“

Die Küche trägt wesentlich zur Pflege und Therapie der BewohnerInnen bei.



Kochen für Kranke und Rekonvaleszente



Abb. UGB

„30% der Dekubitusfälle bei guter Ernährung vermeidbar“

Deutsches Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik, Aachen

- hohe Nährstoffdichte
- geschmackvoll

Mangelernährung

- schwer zu beheben
- erhöhter Infektanfälligkeit
- verlängerte Wundheilung
- Kreislauf-Probleme
- geistige Probleme
- chronische Müdigkeit



Kochen für Kinder und Jugendliche



Abb. gutessen consulting

Übergewicht, Diabetes
Konzentrationsschwäche,...
Allergien, Unverträglichkeiten,..

lernen, sitzen,..

Essen steuert

- Aufmerksamkeit
- Geschmacksbildung
- Nährstoffversorgung
- Prävention
- Kultur, Integration
- Kenntnisse, Fertigkeiten



Kochen für Kinder und Jugendliche



Abb. gutessen consulting

Die Realitäten in den Familien haben sich geändert.

Ernährungsverantwortung wird früh an Kinder bzw. ihre „Versorger“: Kindergarten, Schule, Hort oder Heim übertragen.



Kochen für den Betrieb

Voller Bauch - oder volle Motivation!

Abgestimmt auf die Bedürfnisse der MitarbeiterInnen.
Gesundheitsvorsorge - über Jahre!

Angebot in der Kantine ist auch Frage der „Corporate Identity“.

- tägliche „Incentives“
- Geschäftsessen
- Firmengeschenke,..

Küche bestimmt, ob ihre Gäste wieder kommen!




 gutessen consulting

Bio in GV in Österreich

rd. 300 Großküchen
 rd. 30 Mio Euro
 (Gesamtumsatz an Biolebensmitteln
 rd. 500 Mio Euro/a)

Abb.: gutessen consulting




 gutessen consulting

Bio in GV

Individuelles Konzept

- Teilumstellung
- Komponentenaustausch
- Biomenü
- 100% Bio,...
- Bio oder Vollwert
- Bio +

regional
 funktionell
 sicher
 authentisch
 mit Geschichte
 mit mehr Geschmack,....
 Qualitätsdifferenzierung

Abb.: gutessen consulting




 gutessen consulting

Bio in GV

Bio-Ranking

- tierische Produkte: Milch, Fleisch, Eier
- Kartoffeln
- Wurzelgemüse
- und „der Rest“

Fleisch

Ochs, Kalbin +++
 Kalb ++
 Fleischwaren ++
 Jungrind
 Schwein
 Geflügel

Abb.: gutessen consulting




 gutessen consulting

Bio in GV

Angebot

- diverse Liefermöglichkeiten
- Produktvielfalt
- hohe Professionalität
- vorgerüstet, vorgefertigt

Abb.: gutessen consulting




 gutessen consulting

Bio in GV

Preisfrage

- saisonale Angebote nutzen
- reduzieren der Fleischportionen
- Fleischmischspeisen
- geringere Garverluste berücksichtigen (10% - 20%)
- Fleischteile: nicht nur teure Edelteile
- Kalbfleisch durch Jungrind ersetzen
- sorgsamer Umgang mit Produkten
- teure Produkte gezielt einsetzen

Abb.: gutessen consulting




 gutessen consulting

Bio in GV

Qualitätssicherung

- geschulte MitarbeiterInnen
- Bio - nur zertifizierte Lieferanten
- Bio richtig deklariert
- „Bio-Trittbrettfahrer“

• Bio-Zertifizierung

Abb.: gutessen consulting



Mit Bio ein kulinarisches Unternehmensprofil entwickeln!

gesund: abseits von Pute & Vollkorn
vegetarisch: mehr als Gebackenes & Fertigprodukte
abheben: von Convenience & Co

- **mehr Wert**
- funktionell, gesundheitsfördernd, ökologisch, sicher
- **authentisch & echt**
- natürlich biologisch, Geschmack der Region
- **zielgruppengerecht**
- Betagte, Kranke, Rekonvaleszente, Kinder, Business Lunch, Frauen - Männer, Power snacks, 50+
- **verführernd**
- kreativ, fantasievoll - ohne Zeigefinger

Eine unverwechselbare Speisekarte



Überall wo Menschen essen steigen die Ansprüche!

Nach mehr Genuss, mehr Convenience und mehr Gesundheit.

Gutes Essen muss schmecken, verfügbar und leistbar
– einfach attraktiv sein. **Und das ist machbar!**

gesund - biologisch - up to date

www.gutessen.at