



„Entwicklung eines Musterspeiseplans für eine Menülinie ‚Mensa Fit‘ unter Berücksichtigung von regionalen Produkten“

Martin Ricker, Stephanie Hagspihl

Hintergrund

Im Kontext einer gesundheitsfördernden Hochschule besteht ein Interesse an einem ausgewogenen und gesunden Verpflegungsangebot in der Mensa. Im Studium und Arbeitsalltag stellen Mensen häufig mindestens eine der Tagesmahlzeiten. Insbesondere die Mittagsmahlzeit sollte entsprechend den Bedürfnissen der Verpflegungsteilnehmer Nährstoffe und Energie liefern, um die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu steigern. Die Hauptzielgruppe im Bereich Mensa sind männliche und weibliche Studierende im Alter von 20 bis 25 Jahren, die häufig alleine oder in einer Wohngemeinschaft leben.

Die Hochschule Fulda plant derzeit den Neubau einer Mensa für die Versorgung von ca. 1800 Gästen. Ein gesundheitsförderndes Angebot, welches auf breite Akzeptanz bei den Studierenden und Bediensteten stößt und nachhaltige Entwicklungen fördert, soll in der neuen Mensa realisiert werden. Dabei sollen die allgemeinen Trends in der Gemeinschaftsverpflegung, wie Frische, Natürlichkeit, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Regionalität der Produkte berücksichtigt werden.

Ziel der Arbeit

Die Entwicklung eines Musterspeiseplans für eine neue gesundheitsfördernde Menülinie und der Berücksichtigung von regionalen Produkten war Ziel der Bachelorarbeit. Unter dem Namen „Mensa Fit“ soll eine gesunde und ausgewogene Verpflegung auf der Basis der Qualitätsstandards „Job&Fit“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entwickelt werden. Wichtig ist hierbei eine optimale Versorgung der Verpflegungsteilnehmer/-innen mit Nährstoffen und eine Berücksichtigung der Ernährungsgewohnheiten von jungen Erwachsenen. Bei der Entwicklung von Mittagsmahlzeiten soll besonders auf die Herkunft, Beschaffenheit, Verarbeitung, Zubereitung, Zusammenstellung, Menge und die Präsentation der Lebensmittel und Speisekomponenten geachtet werden. Es sollen bei der Speisenproduktion überwiegend regionale Produkte eingesetzt werden, um den Gesundheitsaspekt mit dem der Nachhaltigkeit zu verbinden. Außerdem sollen die zu entwickelnden Gerichte innovativ sein und durch eine moderne Anrichteweise auffallen.

Methoden

Eine Literaturrecherche zu den Gestaltungsmöglichkeiten im Bereich der Speiseplanung und der Leistungserstellung in der Gemeinschaftsverpflegung (GV), dem Materialmanagement, Anforderungen an eine gesunde Ernährung sowie die Ermittlung der Bedürfnisse der Hauptzielgruppe (der Studierenden an der Hochschule Fulda) stellt die Grundlage der Arbeit dar. Basierend auf den Ergebnissen der Literaturrecherche wurde ein Anforderungskatalog an die Menülinie „Mensa Fit“ erstellt. Anhand der aufgestellten Kriterien wurden Rezepturen mit entsprechenden Produktions- und Anrichteanleitungen entwickelt und in einen Zwei-Wochen-Speiseplan integriert. Auf der Basis der Befragung des Mensaleiters und eigener Recherchen wurden regionale Lieferanten ermittelt und der Verkaufspreis des Menüs für Studierende (VKP) auf der Basis des ermittelten Wareneinsatzes berechnet.

Ergebnisse

In der folgenden Abbildung werden die Anforderungen an die Menülinie „Mensa-Fit“ aufgezeigt, wie sie z.B. für die Kommunikation mit dem Gast verwendet werden könnte.

Abb. 1: Anforderungen an die Menülinie „Mensa-Fit“

Die Speisen der Menülinie „Mensa Fit“ garantieren:
• Nährstoffoptimierte Zusammenstellung der Gerichte
• Vitamin – und mineralstoffreiche Komponenten
• Keine hochgradig verarbeiteten Lebensmittel
• FrISCHE Verarbeitung von Lebensmitteln
• Nährstoffschonende Garverfahren
• Fettarme Zubereitung
• Fisch, Fleisch und Gemüse von regionalen Bauern
• Fisch und Fleisch aus artgerechter Tierhaltung
• Verwendung hochwertiger Öle
• Moderne und optisch ansprechende Gerichte

Für die Belieferung der Mensa in Fulda mit regional erzeugten Produkten konnten die in Abbildung 2 aufgeführten Lieferanten ermittelt werden.

Abb. 2: Regionale Lieferanten

Lieferant	Anschrift	Besondere Kennzeichen
Antoniusheim Kartoffeln, Backwaren	Antonius-Laden An St. Kathrin 4 36041 Fulda	Heilpädagogische Einrichtung, Bioland-Gärtnerei, Bio-Bäckerei
Geflügelhof Bleuel Hähnchenfleisch	Herbert Bleuel GbR Fuldaer Straße 40 36145 Hofbieber	Artgerechte Tierhaltung, verlängerte Mastzeit, Hofschlachtung
Forellenhof Lothar Keidel Fisch	Lothar Keidel Forellenhof 1 36115 Ehrenberg	Erhalt heimischer Arten, kein Transport lebender Tiere, Erhalt regionaler Arbeitsplätze
Kirchners Bauernladen Schweinefleisch	Kirchners Bauernladen Unterrückersbach 2 36142 Tann- Unterrückersbach	Artgerechte Tierhaltung, hofeigenes Futter, Hofschlachtung
Frucht Hartmann GmbH Obst und Gemüse	Frucht Hartmann GmbH Daimler-Benz-Str. 21 36039 Fulda	Großhändler mit großem Angebot regional erzeugter Produkte, betriebseigene Solaranlage, Erdgasfahrzeuge
Töpfer - Salate und mehr Obst und Gemüse	Töpfer - Salate und mehr Am langen Tag 37320 Albertshofen	Bevorzugung regionaler Produkte, Umweltschutz und Abfallvermeidung
Milchhof Hügel Fulda Milch	Milchhof Hügel Fulda Zum Geisküppel 2 36043 Fulda	Artgerechte Tierhaltung, hofeigenes Futter, hofeigene Molkerei

Der saisonal ausgerichtete Musterspeiseplan (Abbildung 3) auf der Basis detaillierter Rezepturen, Produktions- und Anrichteanleitungen für zwei Wochen im Monat Juni enthält ein täglich wechselndes Hauptgericht sowie einen Salat oder ein Dessert. Die Hauptkomponenten bestehen aus regional erzeugten Lebensmitteln. Die Kalkulation des Wareneinsatzes erfolgte auf der Basis der von den regionalen Anbietern genannten Preisen und marktüblichen Großhandelspreisen für die übrigen Zutaten. Auf der Basis des Wareneinsatzes wurde der Verkaufspreis für Studierende errechnet (Basis: 65 % des Wareneinsatzes). Der Preis für ein Hauptgericht mit einem Salat oder Dessert liegt für Studierende zwischen 1,76 € und 3,11 €. Im Zwei-Wochen-Durchschnitt würden Studierende demnach weniger als 2,50 € für ein „Mensa Fit Menü“ am Tag bezahlen. Ein gesundes Essen unter Einsatz von regionalen Erzeugnissen ist somit nicht teurer als das bisherige Angebot.

Abb. 3: Speiseplan „Mensa-Fit“ für zwei Wochen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VKP Student: 2,55 €	VKP Student: 2,99 €	VKP Student: 2,57 €	VKP Student: 2,51 €	VKP Student: 3,11 €
Chiliburger mit Curryjoghurt, marinierten Blattsalaten, Biobrötchen	Marinierte Blattsalate mit Äpfeln, Walnüssen und Hühnerbrust- streifen im Kräutermantel	Bunte Gemüse aus dem Wok in würziger Kokosmilch mit Basmatireis	Schweinesteak mit Aprikosen-Salbei- Karotten und Frühlingslauch- kartoffelpüree (Biokartoffeln)	Rhöner Lachsforelle auf Mangold-Tagliatelle mit einer leichten Limettensauce
Erdbeer- Orangenquark	Gurken-Chilli-Salat	Rhöner Obstsalat	Holunderquark mit Chilikirschen	Gurken-Wasabi- Salat
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VKP Student: 3,00 €	VKP Student: 1,76 €	VKP Student: 2,06 €	VKP Student: 2,43 €	VKP Student: 1,99 €
Szechuan- Hähnchen mit Frühlingsgemüse und Reis	Kresse- Orangenquark auf Ofenkartoffel (Biokartoffeln)	Penne mit Rhöner Kräuterpesto und gegrilltem Gemüse	Hähnchen alla Tel Aviv mit Kichererbsen und Gemüse	Bachforelle aus der Rhön auf Marokkanischem Gemüse Couscous mit Minzjoghurt
Karotten- Ingwersalat	Kokosmilchreis mit Johannesbeeren	Pudding alla Catalana mit Heidelbeeren	Chocolate-Chip- Crumble	Apfelrotkrautsalat

Schlussfolgerung

Die Menülinie „Mensa Fit“ berücksichtigt die Qualitätsanforderungen der DGE „Job&Fit“ an ein gesundheitsförderndes Speisenangebot. Die gesteckten Ziele in Bezug auf die Regionalität der Lebensmittel konnten erreicht werden, da die für den gesamten Musterspeiseplan benötigten Produktgruppen Fleisch, Fisch, Milch, Gemüse und Obst von regionalen Erzeugern bezogen werden können. Die kalkulierten Preise für das „Mensa-Fit-Menü“ werden für Studierende als Hauptnutzer/-innen der Mensa als akzeptabel eingeschätzt.