



# Neuigkeiten aus der Mensa

## Schritt für Schritt zur guten und gesunden Schulverpflegung

Über leckeres Essen kann man sich lange streiten und viel diskutieren. Auch in der Schule haben wir das schon an vielen Stellen getan.

Es gibt dazu auch einen Mensa-Arbeitskreis, in dem Vertreterinnen und Vertreter der Mensa, der Schüler, Lehrer und Eltern miteinander überlegen, wie das Essensangebot aussehen soll.

Von einer Schule wird erwartet, dass die Schulverpflegung gesund ist. Jeden Tag Pommes, Burger und Fleisch, das mögen



manche Schüler toll finden, aber das ist nun mal ungesund.

Deshalb soll nun im Menübereich und auch beim Snackangebot stärker darauf geachtet werden, dass das Angebot Grundsätzen einer gesunden Ernährung entspricht.

Die Kriterien dazu kommen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## Wer ist eigentlich für die Veränderungen zuständig?

Die Mensaversorgung in der Gesamtschule ist an die „Villa-Claudius“ vergeben. Das ist ein kleines Unternehmen innerhalb des großen Matthias-Claudius-Sozialwerkes, zu dem auch die beiden Schulen gehören. Die Villa Claudius gibt es, damit erwachsene Menschen mit einer Behinderung einen Arbeitsplatz erhalten. In so einer Mensa gibt es viele Tätigkeiten, die auch Menschen, die nicht mit allem so schnell sind, ausführen können. Gerade an unseren Schulen ist dafür auch die nötige Unterstützung vorhanden.

Der Vertrag mit der Villa Claudius besagt, dass das Essensangebot gemeinsam mit der Schulleitung abgestimmt und entschieden wird.

Die aktuellen Veränderungen im Angebot sind aus den Besprechungen der letzten Monate hervorgegangen. Notwendige Preiserhöhungen werden im Elternbrief erklärt und stehen nicht in unmittelbarem Zusammenhang mit der gesunden Schulverpflegung.

Alle Fragen dazu können allen Schulleitungsmitgliedern gestellt werden.

## Was sich ändern soll:

- Lebensmittelauswahl berücksichtigt stärker gesundheitsfördernde Aspekte
- sparsame Verwendung von Salz
- weniger Fleisch
- wenig Fett
- wenig Zucker
- viel Rohkost
- viel Salat
- viel Obst und Gemüse
- kürzere Schlangen durch bargeldloses Bezahlen
- regelmäßige Informationen über Neuerungen im Angebot
- Speiseplan für 4 Wochen im Voraus im Internet



### Weitere Infos:

Alle Rückmeldungen und Fragen, sowie weitere Anregungen können an die Sammeladresse [mensa@mcs-bochum.de](mailto:mensa@mcs-bochum.de) gesendet werden.

### Verantwortliche:

Für die Villa Claudius (Mensabetreiber):

**Heike Elsholz (Betriebsleiterin Villa Claudius)**

Für die Schulleitung Gesamtschule:

**Stefan Osthoff (Didaktischer Leiter)**



## Danach richten wir uns:

Über gesunde Verpflegung in der Schule haben sich schon viele Gedanken gemacht und es gibt dazu mittlerweile sogenannte „Standards“, nach denen sich Schulen richten sollen. Schließlich hört das Lernen beim Essen nicht auf und wer lernt, sich gesund zu ernähren, tut etwas für seine Lebensqualität. Mehr zu diesen Empfehlungen kann man bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erfahren ([www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)).

Einige Beispiele aus den Standards:



Qualitätsstandards  
für die Schulverpflegung



Lebensmittel/-gruppe	Lebensmittelqualität, -auswahl und -angebot
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinkwasser oder</li> <li>• Tafel-, Quell-, Mineralwasser oder</li> <li>• ungesüßte Früchte- oder Kräutertees</li> </ul>
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkorngetreideprodukte (z. B. Teigwaren, Pizzaboden) sind im Angebot; Brot oder Brötchen<sup>10</sup> mit einem Anteil von mindestens 50% Vollkorn</li> <li>• Reis in Form von Parboiled-Reis oder Naturreis</li> </ul>
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frisch zubereitet, z. B. als Pellkartoffeln<sup>9</sup> oder Kartoffelpüree</li> </ul>
Obst und Gemüse <sup>10,11</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frisches Stückobst ist immer frei verfügbar<sup>12</sup></li> <li>• täglich Gemüse als Rohkost (in Stifte oder Scheiben geschnittene Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi usw. oder als Salatbuffet) oder gegart (Basis: frisch oder tiefgekühlt); als Beilage fettarm zubereitet</li> <li>• das vielfältige Angebot an Hülsenfrüchten ist, z. B. in Form von Salaten und Eintopfgewichten, zu berücksichtigen<sup>13</sup></li> <li>• wenn Salate als Hauptgericht angeboten werden, sind Nüsse und Samen als Topping im Angebot</li> </ul>

## Zum Beispiel:

Zum Ende des letzten Jahres sind bereits einige Veränderungen vorgenommen worden, über die vorher im Arbeitskreis Mensa - dem Team aus Schülern, Eltern, Schulleitung und Leitung der Mensa - intensiv nachgedacht wurde.

### Hier einige Beispiele für die ganz konkreten Veränderungen:

- Kalorienhaltige, zuckerreiche Softdrinks wurden aus dem Angebot genommen
- Cholesterinhaltige Bockwurst/Bratwurst gibt es nur noch gelegentlich



Fit-Pizza

- Ballaststoff- & nährstoffreichere Fit-Pizza ersetzt die bisherige Pizza
- es gibt jetzt Geflügelsnacks, die besonders fettarm sind



Geflügelsnacks

- Statt Mayonnaise werden jetzt kalorienarme hausgemachte Dips angeboten