

Technische Universität Dortmund
Fach Hauswirtschaftswissenschaft

Arbeitsbericht Nr. 16/2011

ISSN 1861-0129

Zwischenmahlzeiten

von

Susanne Robben

Günter Eissing

Nora Bönnhoff

Maria Hemker

44227 Dortmund

Hrsg.: Prof. Dr. Günter Eissing
Technische Universität Dortmund
Fach Hauswirtschaftswissenschaft
Emil-Figge-Straße 50
www.hww.fk14.uni-dortmund.de

Dortmund, im Januar 2011

Inhaltsverzeichnis

1	Zwischenmahlzeiten und andere Mahlzeiten	3
1.1	Mahlzeiten und Leistung	3
1.2	Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten	5
2	Gestaltung von Zwischenmahlzeiten	7
3	Organisationshinweise für die praktische Umsetzung	9
3.1	Mitgebrachtes von zu Hause – das Lunch-Paket	9
3.2	Kombinationsangebote zum Lunch-Paket	10
3.3	Organisationsmodelle für Zwischenmahlzeiten	10
3.3.1	Grundschule	10
3.3.2	Sekundarstufe I und II	11
3.4	Innovationen	13
3.5	Raumgestaltung (Verkaufs- und Verzehrsraum)	14
3.6	Empfehlungen für die Lebensmittelbeschaffung	14
3.7	Hygienevorschriften	14
3.8	Kosten	16
3.8.1	Kosten beim Verkauf in der Schule	16
3.8.2	Exemplarische Kostenkalkulation	16
4	Aufgaben und Möglichkeiten der Eltern und Lehrkräfte	17
5	Beispiele zu Organisationsmodellen für Zwischenmahlzeiten	20
6	Literatur	36
	Rezepte	39

0 Einleitung

Dieser Arbeitsbericht wurde 2007 als Teil einer umfassenderen Aktion zur Zwischenmahlzeit in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung der Milchwirtschaft e.V. erstellt und wird hier in aktualisierter Form aufgrund der häufigen Nachfrage erneut publiziert.

1 Zwischenmahlzeiten und andere Mahlzeiten

Zwischenmahlzeiten oder Snacks sind in! Viele Kinder und Jugendliche ziehen den Imbiss zwischendurch der Hauptmahlzeit vor. Die Begriffe Snack und Imbiss werden ebenso wie auch die anderen Bezeichnungen häufig für die Zwischenmahlzeit gebraucht (Abb.1).



Abb. 1: Begriffe für die Zwischenmahlzeit

Zwischenmahlzeiten ergänzen die Hauptmahlzeiten. Es sind Mahlzeiten mit geringeren Nahrungsmengen (z. B. zweites Frühstück, Nachmittagsmahlzeit, Spätmahlzeit) (Muermann 1991, S. 272; NN 2002b, S. 463). **Mahlzeiten** bestehen aus Speisen und/oder Getränken, die zu einer bestimmten Tageszeit weitgehend regelmäßig konsumiert werden. Traditionelle Mahlzeiten sind das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Nach der Menge kann in Hauptmahlzeiten und kleine Mahlzeiten, nach der Verzehrstemperatur in warme und kalte Mahlzeiten unterschieden werden (Muermann 1991, S. 164; NN 2002a, S. 355). Im Internet sind noch weitere Definitionen nachzulesen. Snack, Imbiss, Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten werden definiert.

1.1 Mahlzeiten und Leistung

Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft unterliegen im Verlauf eines 24-Stunden-Rhythmus gewissen Schwankungen. Nach der Leistungsspitze am Vormittag folgt ein Mittagstief, anschließend geht es wieder etwas aufwärts. Der Schlaf während der Nacht dient als Erholungsperiode (Abb. 2).

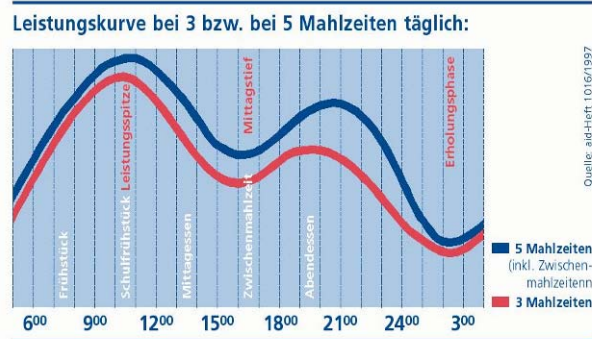


Abb. 2: Mahlzeiten und Leistungsbereitschaft (aid 1997)

Eine zentrale Rolle für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit spielt der Blutzuckerspiegel. Das ist die Konzentration von Glucose (Traubenzucker) im Blut. Da Gehirn und Nervenzellen ihre Energie aus der Verwertung von Glucose gewinnen, ist ein ausgeglichener Blutglucosespiegel für die Konzentrationsfähigkeit von Bedeutung. Ebenso ist die körperliche Leistungsfähigkeit abhängig vom Energiegewinn aus dem Glucosebestand. Sinkt der Glucosespiegel nach einer längeren Nahrungspause unter den Normalwert von 80 bis 100 mg/100ml, ist eine verminderte Leistungsbereitschaft die Folge, was sich durch Konzentrationsmangel, Müdigkeit, Hungergefühl oder sogar Übelkeit bemerkbar macht.

Mit einer warmen und zwei kalten Hauptmahlzeiten sowie zwei oder drei Zwischenmahlzeiten fühlt man sich fit und die Leistung bleibt über Stunden auf einem hohen Niveau. Durch einen ausgeglicheneren Blutglucosespiegel wird das Auftreten von Hungergefühlen erheblich verringert. Es kommt nicht so häufig zu unkontrolliertem Verzehr von Knabberereien und süßen Naschereien und Gewichtsprobleme treten so seltener auf. Große üppige Mahlzeiten belasten im Vergleich zu mehreren kleinen Mahlzeiten die Verdauungsorgane und den Kreislauf, machen müde und schlapp. Das Sprichwort „ein voller Bauch studiert und bewegt sich nicht gern“ hat so eine Berechtigung.

Die Deckung des täglichen Energiebedarfs durch Haupt- und Zwischenmahlzeiten sollte wie folgt aussehen:

- Hauptmahlzeiten: 25 bis 30 % der Energiezufuhr
- Zwischenmahlzeiten: 10 % der Energiezufuhr

Hierbei sind Modifikationen wie z. B. der Austausch des Mittagessens durch das Abendessen möglich.

Eine Zwischenmahlzeit zum richtigen Zeitpunkt kann die Tagesleistungskurve (Abb. 2) günstig beeinflussen. So bewirkt das 2. Frühstück, dass die hohe Leistungsbereitschaft am Vormittag länger erhalten bleibt und ein Leistungsabfall beim Mittagstief nicht so stark ist. Eine Nachmittagsmahlzeit kann dazu beitragen, dass auch für die Freizeitbeschäftigung nach dem Schulalltag, z. B. für eine sportliche Betätigung, noch gute Voraussetzungen bestehen. Zwischenmahlzeiten verkürzen die Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten und stabilisieren einen aus-

geglichenen Blutglucosespiegel verbunden mit der Sicherung einer kontinuierlichen Sättigung und der Erhaltung körperlicher Leistungsfähigkeit, Konzentration und Koordination.

Für einen Snack zwischen den Hauptmahlzeiten sollten für die 7 – 16 jährigen Schüler und Schülerinnen etwa 170 - 310 kcal eingeplant werden, der Mittagsimbiss darf energetisch etwas höher liegen (25 % des täglichen Energiebedarfs = 420 – 780 kcal).

1.2 Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten

Die Zwischenmahlzeiten eignen sich besonders für den Verzehr jener Lebensmittel (Tab. 1), die bei den Hauptmahlzeiten üblicherweise wenig verwendet werden. Zusammen mit Vollkornbrot, Müsli, Müsliriegeln, Haferflocken, Weizenkeimen eignen sich **Milch und Milchprodukte**, Obst und Gemüse roh besonders gut zur Herstellung empfehlenswerter Zwischenmahlzeiten. Sie sollten reich sein an Eiweiß und Stärke (= hochmolekulares, verdauliches Kohlenhydrat). Darüber hinaus ist die Zufuhr mit Ballaststoffen und die der Vitamine B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin E und der Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Kupfer und Mangan besonders gut zu gewährleisten. Ab und zu können auch Kuchen, Kekse oder Süßigkeiten Teil der Zwischenmahlzeit sein.

Durch den Verzehr stärke- und ballaststoffreicher Lebensmittel werden größere Schwankungen des Blutglucosespiegels verhindert, da so Glucose langsam und gleichmäßiger ins Blut gelangt. Ohne Zwischenmahlzeiten ist insbesondere die Deckung des Kohlenhydratbedarfs durch qualitativ hochwertige Kohlenhydratträger gefährdet. Das Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Land NRW gibt hierzu „Empfehlungen zur Mittagsverpflegung in Kindertageseinrichtungen und in Ganztagschulen sowie zum Verkauf von Speisen und Getränken in Schulen“ (Bönnhoff, Grützmacher 2001) heraus.

Lebensmittelgruppen	Beispiele
Brot Brötchen	Vollkornbrot (z. B. Weizenvollkorn-, Roggenvollkorn-, Vollkornmischbrot), Sonnenblumenkern-, Kürbiskern-, Schrot-, Mehrkorn-, Grahambrot, Vollkorntoast Knäckebrot, Weiß-, Toast-, Graubrot Vollkornbrötchen, Mehrkorn-, Müsli-, Haferflockenbrötchen, Sonnenblumenkernbrötchen, in Ausnahmefällen Weißbrötchen, auch mit Sesam oder Mohn, etc.
Müsliriegel, Müslimischung, Haferflocken, Früchteschnitten	Ohne Schokoladenüberzug; Ohne Zucker
Nüsse, Mandeln	„Studentenfutter“
Zwieback Kekse Kuchen	Vollkornzwieback Vollkornkekse, Müslikeks, Haferflockenkekse Obstkuchen, Marmorkuchen (mit geringem Zuckergehalt, ohne Schokoladenglasur)
Obst und Gemüse	Frisches Stückobst, Stückgemüse bzw. Fingerfood z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Möhren, Gurken etc., Trockenfrüchte
Milch Buttermilch Joghurt, Dickmilch Quarkspeise Käse	1,5 % - 3,5 % Fett 1,5 % - 3,5 % Fett; mit oder ohne Früchte 10 - 20 % Fett i. Tr.; mit oder ohne Früchte
Wurstwaren Schinken	Fettarme Wurstwaren, Schinken zwischen 5 und 15 % Fett: z. B. Aspikwaren, Sülzen, Geflügelwurst, Corned beef, Roastbeef, Lachsschinken, Schinken ohne Fettrand, Rauchfleisch
Getränke	Obstsäfte, Obstsafschorlen, Gemüsesäfte, Früchtetee (ohne Zuckerzusatz bei gekaufter Ware) Mineralwässer, Milchmischgetränke Achtung: Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Fruchtsirupe, Brausen, Instandtees, Colagetränke, Limonaden und Malzbier eignen sich nicht besonders gut, da sie zuviel Zucker enthalten.

Tab. 1: Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten (Bönnhoff 2007)

Ideale Zwischenmahlzeiten sind z. B.:

- frisches Obst
- Joghurt; Dickmilch pur, mit frischem kleingeschnittenen Obst und / oder Haferflocken
- Gemüsstücke, z. B. Möhren, Paprika, Schlangengurke, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten
- Rohkostsalat z. B. aus Äpfeln, Möhren, Nüssen; dazu Knäckebrötchen
- Vollkornbrot dünn belegt bzw. bestrichen mit Käse, Frischkäse oder Quark oder auch einmal mit einem vegetarischen Aufstrich, magerem Schinken, magerer Wurst und Gemüse (Salatblätter, Tomaten)
- Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst und/oder Nüssen, Samen, Rosinen, Joghurt; Dickmilch; Quark; Milch
- Milch; Kakao; Milchkischgetränke,
- Gemüsebouillon; kalte Gemüsesuppen
- evtl. Vollkorn-, Haferkekse
- Obstkuchen

Rezepte für die Zubereitung von Zwischenmahlzeiten sind dem Anhang zu entnehmen. Wie bei den Hauptmahlzeiten sollte bei den Zwischenmahlzeiten ein geeignetes Getränk wie Mineralwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee oder verdünnter Saft (Saftschorle) nicht fehlen, denn neben der körperlichen Leistungsfähigkeit wird die Konzentrationsfähigkeit eindeutig durch Trinken verbessert (Wagner et al. 2004).

2 Gestaltung von Zwischenmahlzeiten

Die Ernährung der Schüler richtet sich nach dem Rhythmus des Schulalltags und den häuslichen Gewohnheiten. Sie sind täglich mehrere Stunden in der Schule und haben sich bei ihren Mahlzeiten nach den Schulpausen und dem Schulleben zu richten. Fast 80 % der Schüler und Schülerinnen nimmt das Frühstück und Abendbrot zu festen Zeiten zu Hause zu sich (ZMP 2003a, S. 12, 14), wohingegen das Mittagessen häufig außer Haus konsumiert wird (ca. 40 % außer Haus (ZMP 2003a, S. 13)). Die Zeit des Mittagessens weist abhängig vom Alter große Schwankungen auf: Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr nehmen ihr Mittagessen zwischen 11.30 Uhr und 16 Uhr ein (ZMP 2003b, S. 20); bei Grundschulern ist dagegen von einer größeren Regelmäßigkeit auszugehen, da der Schulweg kürzer und die Schulzeit regelmäßiger ist.

Bevorzugt werden Zwischenmahlzeiten bzw. Mittagessen mit Imbisscharakter. In Abb. 3 werden unterschiedliche Mahlzeitenmodelle dargestellt, die die zeitliche Lage des Mittagessens sowie der Snacks als Zwischenmahlzeit beschreiben.

Modelle für das Mahlzeitenregime

Modell 1: Unterricht bis Mittag; Mittagessen: Zu Hause	Snack 10h	Mittagessen 12.30 - 13.30h	Snack 16h
Modell 2: Unterricht bis in den Nachmittag, Mittagessen: Schule	Snack 10h	Mittagessen 12 - 13h	Snack 16h
Modell 3: Unterricht bis in den Nachmittag, Mittagessen: Zu Hause	Snack 10h	Snack 12 - 13h	Mittagessen 15 - 16h
Modell 4: Mittagsimbiss: Schule oder zu Hause, Abendessen: Zu Hause	Snack 10h	Mittagsimbiss 12 - 13h	Snack 16h

Abb. 3: Modelle für das Mahlzeitenregime (helle Felder: 10 %, dunkle Felder 25 bis 30 % der tägl. Energiezufuhr)

Die veränderten Bedingungen verlangen mehr Flexibilität. Deshalb soll auch durch schulische Unterstützung die klassische Einteilung der Mahlzeiten (Frühstück, Zwischenmahlzeit, warmes Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen) durch veränderte Systeme (Abb. 3 und 4) modifiziert werden, die der veränderten Situation in vielen Familien besser entsprechen und bereits vielfach Alltag geworden sind.

In dem Modell in Abb. 4 werden die einzelnen Mahlzeiten als Module verstanden, die kombinierbar sind. Nur das Frühstück und das Abendessen sind feste Mahlzeiten, die im Idealfall zu Hause eingenommen werden. In der Zeit dazwischen sollte es zwei kleinere Mahlzeiten (Snack) und eine größere Mahlzeit (Mittagsimbiss/ -essen) geben, die sich im Energiegehalt unterscheiden. Dabei kann die Reihenfolge der Module variiert werden. Dieses Modell schließt das klassische Modell der warmen Mittagsmahlzeit ein. Schule kann so zusammen mit den Familien einen wichtigen Beitrag für die tägliche Ernährung der Schulkinder leisten.

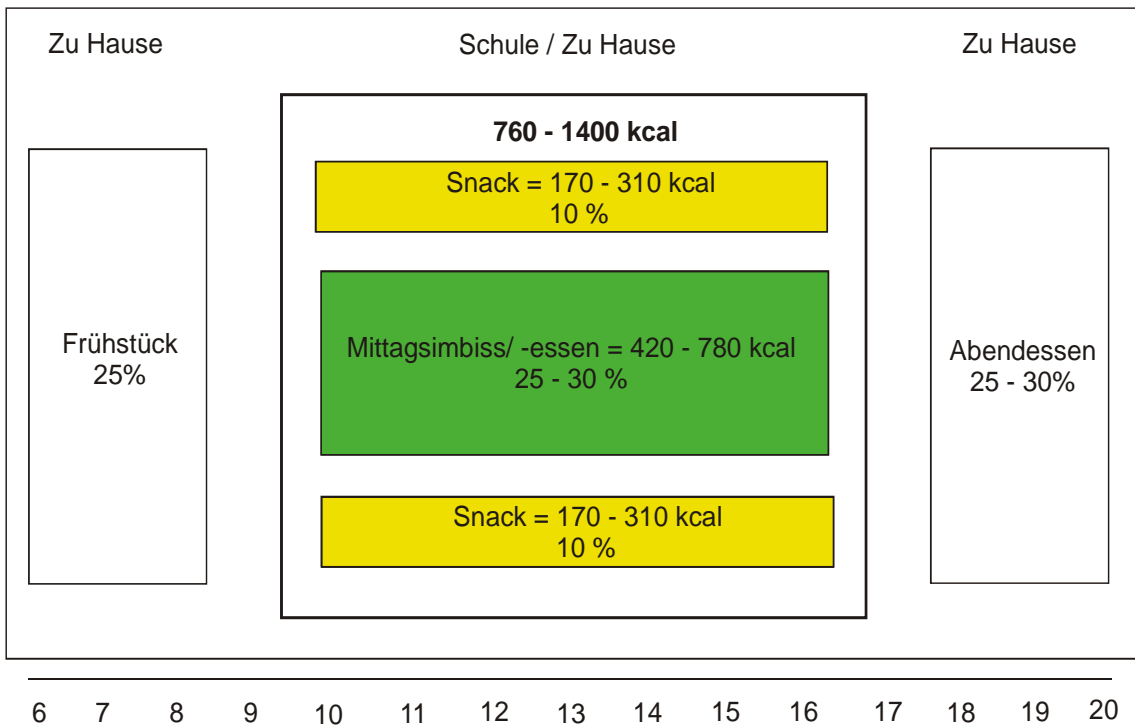


Abb. 4: Mahlzeiten im Tagesverlauf

3 Organisationshinweise für die praktische Umsetzung

3.1 Mitgebrachtes von zu Hause – das Lunch-Paket

Die Lunch-Paket Verpflegung ist wieder „in“. Sie erleichtert die Organisation der Mahlzeiteneinnahme, vor allem, wenn keine Verpflegungseinrichtungen vor Ort zur Verfügung stehen. Die farbig peppigen Lunch-Boxen (Beispiele s. Abb. 5) sind besonders gut durch ihr Box-in-Box-System geeignet, schmackhafte Mahlzeiten hygienisch einwandfrei und appetitlich zu verpacken und zur Schule mitzunehmen, um sie dort später mit Genuss zu verzehren. Nicht zu vergessen sind Getränke, die gesondert in gut verschließbaren Trinkgefäßen mitgenommen werden können. Diese Versorgung mit Mahlzeiten in der Schule ist zu bevorzugen, weil auf die Qualität der Verpflegung Einfluss genommen wird, die Schüler und Schülerinnen sie selbst mit gestalten können und sich hierbei ein deutlich niedrigerer Preis ergibt als beim Außer-Haus-Kauf (s. Kap. 3.8).

An die Verpackungsbox sind folgende Anforderungen zu stellen:

- darf nicht zu schwer sein, sollte beim Transport handlich und nicht sperrig sein;
- darf nicht zu klein sein, denn die Bestandteile einer Mahlzeit sollten hineinpassen;
- muss gut und sicher verschließbar sein;
- sollte kleinere Verpackungseinheiten beinhalten (Box in Box-System). Nahrungsmittel flüssiger bis cremiger Konsistenz können gut und separat eingepackt werden (z. B. Quarkspeise, Dipp, Obstsalat, etc.). So sind sie eventuell erst kurz vor dem Verzehr zu mischen z. B. Joghurt auf das Müsli gießen, Käsescheiben und/oder Tomatenscheiben auf oder zwischen die

- muss die Nahrungsmittel über einen gewissen Zeitraum, auch bei höheren Außentemperaturen, frisch halten; Die Nahrungsmittel dürfen nicht extrem temperaturempfindlich sein oder müssen dementsprechend verpackt werden (Folie oder Boxen mit Kühlakku).
- sollte bei Bedarf wiederverwendbares Besteck und Papierservietten enthalten;
- sollte gut und hygienisch zu reinigen sein.

Für Getränke empfiehlt sich ein gut verschließbares Thermogefäß, das sowohl für kalte als auch für warme Getränke geeignet ist und die Temperaturen konstant hält. Auch dieses Gefäß sollte wiederverwendbar, handlich, nicht zu klein und nicht zu groß sein.



Abb. 5a: Einzelbox (Foto Bausen)



Abb. 5b: Box-in-Box-System
(Foto Bausen)

3.2 Kombinationsangebote zum Lunch-Paket

Häufig bekommen Kinder Geld, um sich in der Schule Lebensmittel zur Ergänzung der Zwischenmahlzeit zu kaufen. In der Praxis könnte es so aussehen: Das Brot wird zu Hause belegt, Milchprodukte oder Obst werden **frisch** und **gekühlt** in der Schule zugekauft. Dazu muss aber in der Schule das entsprechende Angebot vorhanden sein.

Ein Kühlschrank im Klassenraum sichert die kühle und hygienische Aufbewahrung mitgebrachter Lebensmittel. Die Schüler können noch vor Unterrichtsbeginn die Lebensmittel dort hineinstellen. Insbesondere in den unteren Klassenstufen ist diese Idee gut zu realisieren, da die Schüler in der Regel einen festen Klassenraum haben. In höheren Jahrgängen mit Kurssystem muss abhängig von den schulischen Gegebenheiten eine geeignete Lösung gefunden werden.

3.3 Organisationsmodelle für Zwischenmahlzeiten

3.3.1 Grundschule

In der Primarstufe verzehren die Kinder ihr Pausenfrühstück in der Regel im Klassenraum. Dieses nehmen sie von zu Hause mit, da an Grundschulen selten etwas zum Kauf angeboten wird. An vielen Grundschulen erfolgt nach der zweiten Stunde ein gemeinsames Frühstück. Erst danach gehen die Kinder auf den Pausenhof. Dies hat viele Vorteile. Ess- und Bewegungspause

sind getrennt und nur so finden viele Kinder die Ruhe zum Essen. Es können Verhaltensregeln für das Essen und Trinken aufgestellt und überprüft werden. Der Lehrer ist Vorbild, wenn er ein gesundes Frühstück mitbringt und die Verhaltensregeln ebenso einhält wie die Schüler. Die gemeinsame Pause ermöglicht persönliche Gespräche zwischen Lehrer und Schüler. Das Klassenfrühstück ist eine also wichtige Institution in der Grundschule.

Zu überlegen ist, ob man die Bewegungspause der Frühstückspause voranstellt. Nach zwei Stunden Unterricht, in dem die Schüler und Schülerinnen zumeist still sitzen müssen, haben sie einen hohen Bewegungsdrang und wollen zuerst auf den Schulhof. Nach der Bewegungspause haben sie Ruhe für das Frühstück. Regelmäßig sollte das gemeinsame Frühstück mit Hilfe von Sonderaktionen wie Probiertage z. B. eines neuen Milchproduktes oder mit einem Frühstücksbuffet belebt werden.

Ein Schulkiosk lässt sich am Besten mit Hilfe der Eltern oder durch den Hausmeister realisieren. Schüler können z. B. im Rahmen der Projekttag an der Produktion und am Verkauf beteiligt werden.

3.3.2 Sekundarstufe I und II

Für die Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe I und II ist ein Klassenfrühstück nicht mehr geeignet. Sie bevorzugen eine Snackbar, Cafeteria oder ähnliche Einrichtungen. Hier treffen sie sich mit ihren Freunden und können sich in einer angenehmen Atmosphäre unterhalten. Es gibt verschieden Organisationsformen für das Angebot der Zwischenmahlzeit an Schulen, die das ganze Jahr über bzw. an bestimmten Tagen der Woche geöffnet sind. Zu allen Organisationsformen sind im Anhang Beispiele aus der Praxis zu entnehmen.

1. Hausmeistermodell

Der Hausmeister betreibt einen kleinen Kiosk, in dem die Schüler Bestandteile der Zwischenmahlzeit bzw. die Zwischenmahlzeit kaufen können. Das Warenangebot sollte in einer Zusammenarbeit von Hausmeister, Eltern, Lehrern und Schülern abgestimmt werden und den empfohlenen Lebensmittel für eine Zwischenmahlzeit entsprechen.

2. Caterer-Modell

Der Caterer, d.h. eine von der Schule unabhängige Firma, bietet ein Zwischenmahlzeiten-Angebot in der Schule an. Das Angebot sollte mit Schülern, Eltern und Lehrern festgelegt werden. Als Caterer können u. U. auch eine Mensa einer Hochschule oder die Kantine eines Großbetriebes gewonnen werden.

3. Eltern-Modell

Engagierte Eltern übernehmen in Absprache mit der Schulleitung die Pausenverpflegung. Dies erfolgt in der Regel ehrenamtlich und damit unentgeltlich. Probleme treten häufig auf, wenn die eigenen Kinder die Schule verlassen und die Nachfolge nicht früh genug geregelt wurde.

4. Modelle mit Schülerbeteiligung

Es gibt zahlreiche Gründe für die Einbeziehung der Schüler bei der Gestaltung und Leitung der Cafeteria. Den Schülern wird ein Ort für selbstverantwortliches Handeln geboten. Sie lernen Verantwortung für ein Projekt zu übernehmen, das bis hin zur Schülerfirma (s. „Genius: Das Unternehmen Schülerfirma“) weiter entwickelt werden kann.

- Werden die Schüler auch bei der räumlichen Gestaltung der Cafeteria einbezogen, kann diese nach den Vorstellungen der Schüler eingerichtet werden. Dort werden sie sich in einer angenehmen Atmosphäre gerne in der Pause aufhalten. Für einen selbstgestalteten Raum übernehmen die Schüler eine höhere Eigenverantwortung.
- Im Unterricht erarbeitete Ernährungsthemen können praktisch und handlungsorientiert mit der Realität verbunden werden. Dies ist wirksamer als eine rein theoretische Wissensvermittlung.
- Die Schüler erhalten Kompetenzen, wie sie sich auch zu Hause ernährungsphysiologisch wertvoll ernähren können und wie sie ihre optimale Pausenverpflegung zubereiten können
- Durch Projekte zum Thema Zwischenmahlzeit werden die Schüler aufgefordert, sich aktiv mit ihrem eigenen Ernährungsverhalten auseinander zu setzen (aid 1999, S. 21ff.).

4.1 Schüler-Modell

Das Schüler-Modell eignet sich besonders für Schüler der Mittelstufe. Das Angebot und die Organisation bestimmen die Schüler selbst. Lehrer sollten aber als Berater zur Seite stehen. Einschränkungen gibt es nur bei der Vielfältigkeit des Produktangebots und der begrenzten Öffnungszeiten, da die Schüler am Unterricht teilnehmen müssen und keine Zeit für Vorbereitungen haben, sodass die Hilfe einiger Eltern sinnvoll wäre. Insbesondere wenn zur Mittagszeit auch warme Produkte angeboten werden sollen, ist das Schülermodell alleine nicht mehr ausreichend.

4.2 Lehrer-Schüler-(Eltern)-Modell

Bei diesem Modell sind Lehrer und Schüler und evtl. auch die Eltern die Verantwortlichen. Dies kann z. B. im Rahmen einer AG, des Hauswirtschaftsunterrichts, einer fächerübergreifenden Veranstaltung oder eines Projektes erfolgen. Das Betreiben eines Kiosks, einer Cafeteria oder Ähnlichem ist für alle Beteiligten mit hohem organisatorischem Aufwand verbunden.

Bei der Umsetzung in der Schule führen kleine Schritten zum Ziel. Sind diese am Anfang zu hoch gesteckt, ist man schnell enttäuscht. Deshalb gilt:

- klein anfangen,
- das Projekt nach anfänglichem Erfolg erweitern und festigen und

- regelmäßig mit Innovationen beleben.
- Beispiele für eine Umsetzung dieses Modells sind auf der Internetseite der Fachgruppe Haushaltslehre (<http://www.fachgruppe-haushaltslehre.org>) zu finden.

3.4 Innovationen in der Organisation des Zwischenmahlzeitenangebots

Die Schüler und Schülerinnen haben nur eine begrenzte Zeit für die Pause. In dieser kurzen Zeit wollen sie gleichzeitig etwas für die Zwischenmahlzeit kaufen und genug Zeit haben, dies in Ruhe zu verzehren. Im Folgenden werden Vorschläge gemacht, wie das Zeitproblem gelöst werden kann:

- 1) Mehrere Ausgabestellen: Das Angebot wird an einer zentralen Stelle zubereitet und an mehreren Standorten ausgegeben; einzelne Ausgabestellen haben u. U. nur ein eingeschränktes Angebot.
- 2) Selbstbedienungstheken: Schüler nehmen sich selbst das Essen und zahlen es an der Kasse mittels Bargeld oder Wertmarken. Die Ware wird parallel mehrfach angeboten, um die Verkaufsschnelligkeit zu erhöhen und damit lange Wartezeiten der Schüler zu vermeiden.
- 3) Automaten mit Kühlung für Getränke, Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse und belegte Brötchen: Werden sie gekauft oder gemietet, befüllt die Schule sie selbst. Alternativ werden sie der Schule zur Verfügung gestellt und von einem Betreiber regelmäßig neu befüllt, gereinigt und Instand gehalten.
- 4) Vorbestellung mit Abholung: Die Schüler bestellen vor Unterrichtsbeginn eine bestimmte Zwischenmahlzeit, zahlen im Voraus und erhalten eine Wertmarke, die sie in der Pause zügig einlösen. Alternativ können Vorbestellungen auch im Unterricht gemacht werden. Im Laufe der ersten und zweiten Stunde werden alle Vorbestellungen von einem Kioskmitarbeiter abgeholt.
- 5) Vorbestellung mit Lieferungen: Vor Schulbeginn oder im Laufe der ersten Stunde werden Bestellungen abgegeben, die dann vor der ersten Pause in die Klasse gebracht werden. Die Bezahlung erfolgt entweder bei Bestellung oder beim Erhalten des Essens.
- 6) Imbisswagen: Im Laufe des Vormittags wird ein Imbisswagen in alle Klassen gefahren. Die Schüler können dort Lebensmittel und Zwischenmahlzeiten kaufen und sie dann in der Pause verzehren.
- 7) Bon- bzw. Wertmarkensystem: Es gibt nur 3 Preiskategorien, z. B. 30, 60 und 90 Cent. Die entsprechenden Marken werden an einem gesonderten Ort ausgegeben. Nur passende Marken werden bei der Bezahlung akzeptiert.

Die Vorschläge sind auf die Möglichkeiten der Schule abzustimmen. Sie können miteinander kombiniert oder einzeln verwirklicht werden.

3.5 Raumgestaltung (Verkaufs- und Verzehrsraum)

Neben einem ansprechenden Angebot an Lebensmitteln muss auch der Verkaufs- und Verzehrsraum einladend gestaltet sein. Die Pause dient der Erholung der Schüler. Sie sollen sich in der Cafeteria wohl fühlen und in Ruhe Essen können. Steh- und Sitzmöglichkeiten, abgegrenzte Sitzbereiche, angenehme Lichtverhältnisse, selbst gestaltete Bilder, Tischdekorationen, Blumen und Ähnliches sorgen für eine angenehme Atmosphäre. Die Schüler sollen in die Gestaltung des Raumes einbezogen werden und für die Pflege und Instandhaltung mit verantwortlich sein. Möglichkeiten zur Geschirrrückgabe und zur Mülltrennung müssen vorhanden sein. Wichtig ist außerdem, dass der Verkaufsraum leicht erreichbar ist.

3.6 Empfehlungen für die Lebensmittelbeschaffung

Der Einkauf der Lebensmittel ist immer mit einem Zeitaufwand verbunden. Ideal wäre es, wenn Eltern den Einkauf übernehmen könnten. Gibt es in der Schule bereits einen Hausmeister oder eine Mensa, die Lebensmittel zum Verkauf anbieten, kann die Bestellung über den gleichen Lieferanten erfolgen. Alternativ bieten auch viele Lebensmittelgeschäfte einen Lieferservice an. Außerdem liefern Caterer fertige Produkte wie belegte Brötchen, geschnittenes Gemüse usw.

3.7 Hygienevorschriften

Jeder, der am Verkehr mit Lebensmitteln verantwortlich beteiligt ist, hat dafür zu sorgen, dass sein Tun sowie die Beschaffenheit und Bezeichnung der Lebensmittel im Einklang stehen mit den gesetzlichen Vorgaben. Dies trifft in Schulen insbesondere zu für den Unterricht mit Schülern und Schülerinnen in der Lehrküche, für die Bewirtschaftung eines Schulkiosks oder ähnlicher Verkaufsstätten in der Schule, u. U. unter Mitwirkung von Schülern und Schülerinnen im Rahmen eines Projektes, für Schulfeste mit einem Verpflegungsangebot, eventuell durch Schüler und Schülerinnen und/oder deren Eltern initiiert, für die Verpflegungsangebote in Kindertagesstätten und Kindergärten. Ebenfalls betreffen die gesetzlichen Vorgaben und Rahmenbedingungen die Verpflegungslogistik in der mit zunehmendem Maße positionierten Ganztagschule. Grundsätzlich ist eine Absprache mit dem Gesundheitsamt angezeigt, das in vielen Fällen kostenneutrale Lösungen anbietet.

Mit den gesetzlichen Vorgaben sind insbesondere die Lebensmittelhygieneverordnung (LMHV) und das Infektionsschutzgesetz (IfGS) gemeint.

Geltungsbereich der LMHV (§ 1; § 1 Artikel (1) LMHV)

Diese Verordnung gilt für die hygienischen Anforderungen an das gewerbsmäßige Herstellen, Behandeln und Inverkehrbringen von Lebensmitteln (NN: § 1 (1) LebensmittelhygieneVO. 950. 1997/geändert 2001, S. 1).

Durch den Begriff **“gewerbsmäßig“** wird der Anwendungsbereich der Verordnung vom privaten bzw. häuslichen Bereich abgegrenzt. Gewerbsmäßig ist jede gewerbliche, d. h. im Rahmen

eines Gewerbes oder zu gewerblichen Zwecken vorgenommene Tätigkeit, die nicht notwendigerweise gegen Bezahlung oder in der Absicht einer Gewinnerzielung oder in Wiederholungsabsicht erfolgen muss (Stähle 1998, S. 35).

Das Infektionsschutzgesetz (IfSG)

Durch das am 1. Januar 2000 in Kraft getretene neue Infektionsschutzgesetz (IfSG) wurde das aus den 50-er und 60-er Jahren stammende Bundesseuchengesetz abgelöst.

„Ziel des Gesetzes ist es, Leben und Gesundheit des Einzelnen und der Gemeinschaft vor Gefahren durch Infektionskrankheiten zu schützen. Dabei wird die Prävention als die wirksamste und kostengünstigste und damit wichtigste Maßnahme zum Schutz vor übertragbaren Krankheiten angesehen“ (Bertling 2006, S. 22).

Belehrung, Bescheinigung des Gesundheitsamtes (IfSG) § 43 Absatz (1)

Jede Person, die gewerbsmäßig Lebensmittel herstellt, behandelt oder in Verkehr bringt und dabei mit ihnen direkt (mit der Hand) oder indirekt über Bedarfsgegenstände (z. B. Geschirr, Besteck oder andere Arbeitsmaterialien) in Berührung kommt, muss vor **erstmaliger** Aufnahme der Tätigkeit anstelle des bisher vorgesehenen Gesundheitszeugnisses eine Bescheinigung gemäß § 43 Abs. 1 Infektionsschutzgesetz über eine Belehrung durch das Gesundheitsamt oder durch einen, vom Gesundheitsamt beauftragten Arzt nachweisen.

Die Belehrung setzt eine persönliche Vorstellung beim Gesundheitsamt voraus. Sie muss sicherstellen, dass der Belehrtete in der Lage ist, mögliche Hinderungsgründe für die Tätigkeiten bei sich zu erkennen und sich danach zu verhalten. Die erworbene Belehrungsbescheinigung des Gesundheitsamtes darf nicht älter als drei Monate sein.

Eine betriebsinterne Belehrung der Mitarbeiter hat nach erstmaliger Aufnahme der Tätigkeit am Dienort und im weiteren jährlich und dokumentarisch erfasst über Verbote und Verpflichtungen zu erfolgen.

Praktische Empfehlungen zur Personalhygiene im schulischen Bereich

- Auf saubere Arbeitskleidung achten.
- Haare zusammenbinden.
- Handschmuck und lange Ketten ablegen.
- Hände vor Arbeitsbeginn und nach Toilettenbesuch gründlich waschen bzw. desinfizieren.
- Bei Erkrankungen den Umgang mit Lebensmitteln meiden.
- Verletzungen an Händen und Armen sachgerecht versorgen.

Praktische Empfehlungen zum Umgang mit Lebensmitteln im schulischen Bereich

- Leicht verderbliche Lebensmittel kühl und nur kurzfristig lagern (Kühlkette vom Einkauf bis zur Lagerung nicht unterbrechen).
- Speisen ausreichend erhitzen.
- Alle Küchenarbeiten mit leichtverderblichen Lebensmitteln zügig durchführen.
- Die Aufbewahrung von Speiseresten meiden.

Praktische Empfehlungen zu Küchenräumen und Küchengeräten

- Küchenräume und Arbeitsgeräte nach jeder Benutzung sauber und in ordentlichem und aufgeräumtem Zustand hinterlassen. Das betrifft vor allem die Arbeitsflächen, Lagerräume und Kühlgeräte.

Ein Leitfaden zur Unterrichtsgestaltung zum Thema Lebensmittelhygiene von Bönhoff und Hemker (2007) ist in Form eines Arbeitsberichtes erschienen. Ein kostenloser Download der Materialien ist unter <http://hww.fb14.uni-dortmund.de/de/index.html> möglich.

3.8 Kosten

3.8.1 Kosten beim Verkauf in der Schule

Alle laufenden Kosten müssen beim Verkaufspreis berücksichtigt werden. Zu den laufenden Kosten kommen noch die Investitionskosten hinzu, die aber nicht in die Preise eingerechnet werden, sondern durch Spenden, einen Förderverein oder Investitionsprogramme gedeckt werden sollten.

Der Preis setzt sich bei Einkauf durch Eltern oder Lehrer aus den Kosten für die Lebensmittel, den Fahrt-, Strom- und den Personalkosten zusammen. Die Personalkosten entfallen, wenn es sich um ehrenamtlich arbeitende Eltern, Lehrer und/oder Schüler handelt.

Bei der Anlieferung durch einen Lebensmittelhändler entfallen die Fahrtkosten für Eltern oder Lehrer. Lieferkosten werden nicht immer gesondert ausgewiesen, sondern sind in der Preiskalkulation für die Lebensmittel des Lieferanten enthalten. Vorteil bei diesen beiden Beschaffungsarten ist, dass die Produkte frisch und zeitlich angepasst zubereitet werden können.

Bei der Lieferung verzehrfertiger Produkte bzw. Zwischenmahlzeiten durch einen Caterer entstehen Kosten für die Lebensmittel, den Strom und evtl. das Personal. Nachteilig ist eine geringere Flexibilität bei schwankender Nachfrage.

3.8.2 Exemplarische Kostenkalkulation

In erster Linie sollten Zwischenmahlzeiten zu einem erheblichen Anteil von zu Hause mitgebracht werden. Zusätzlich können Lebensmittel in der Schule gekauft werden. Die dritte Möglichkeit ist der Kauf auf dem Weg zur Schule. In Tab. 2 ist der Kostenvergleich exemplarisch dargestellt.

Mehrkornbrötchen mit Käse	Zubereitung zu Hause	Kauf in der Schule	Kauf beim Bäcker
Mehrkornbrötchen	0,55 €	0,40 €	
1 Scheibe Käse (30 g)	0,24 € (7,90 €/kg)	0,20 €	
Butter (10 g)	0,05 € (1,20 €/250 g)	0,02 €	
Kostenkalkulation für Wareneinsatz	0,84 €	0,62 €	-
Preis	-	0,60 – 0,90 €	1,90 – 2,50 €

Tab. 2: Preisvergleich für ein Mehrkornbrötchen mit Käse

Der Kostenvergleich in Tab. 2 zeigt, dass die Zubereitung zu Hause deutlich die kostengünstigste Lösung sein kann. Die Wareneinkaufspreise ändern sich je nach Einkaufsort und –menge. Personalkosten fallen hier durch den persönlichen Einsatz der Eltern oder der Schüler selbst nicht an.

Der Kauf unterwegs (z. B. beim Bäcker) stellt unter Kostengesichtspunkten die schlechteste Lösung dar. Der Preis variiert je nach Einkaufsort.

Durch die Abnahme größerer Mengen an Lebensmitteln erhalten Schulen häufig Rabatte und die Lebensmittelkosten sinken. Dagegen muss eine Schule beim Verkauf zur Kostendeckung etwa 50 % auf den Wareneinkaufspreis aufgeschlagen. Bei einem Wareneinkaufspreis von 0,62 € (s. Tab. 2) läge der Verkaufspreis bei 0,93 €. Durch diesen Aufschlag liegt der Verkaufspreis höher als die Ausgaben für die häusliche Zubereitung. Die Schule kann bei dieser Kalkulation den Lebensmitteln auch unterschiedliche Aufschläge machen. Empfehlenswerte Lebensmittel für eine Zwischenmahlzeit werden zum Einkaufspreis angeboten. Weniger empfehlenswerte Lebensmittel wie Eis, Brötchen mit Nuss- Nougat- Creme o. ä. erhalten einen Aufschlag von 100 %. Die ungesunden Lebensmittel subventionieren die gesunden. Berechnet man aus diesen Zahlen die Kosten für einen ganzen Monat (20 Schultage) ergeben sich für die Zubereitung zu Hause Kosten in Höhe von 16,80 €. Der Kauf in der Schule kostet monatlich zwischen 12 und 18 €. Beim täglichen Kauf beim Bäcker liegen die Kosten zwischen 38 und 50 €.

4 Aufgaben und Möglichkeiten der Eltern und Lehrkräfte

Die Grundlagen der Ernährung werden in der Familie gelegt. Die Haushaltsführung wird zu einem großen Teil von den Eltern bestimmt. Ihre Einbeziehung in die Ernährungserziehung der Schule, die Information über Projekte und die Weiterführung in den Familien sind deshalb wichtig. Molderings (2005) konnte in einer Untersuchung zum Schulfrühstück nachweisen, dass sich das Ernährungsverhalten der Schüler in der Grundschule positiv verändert, wenn die Eltern an einem Elternabend über die Zubereitung eines gesunden Schulfrühstück informiert werden. El-

tern können sich aber auch in die Schule einbringen, indem sie in einer Cafeteria mitarbeiten und Projekte unterstützen.

In den meisten Familien werden die Geschmacksvorlieben und -abneigungen der Kinder berücksichtigt. Bereits bei den 6- bis 12-jährigen entschieden 50 - 70% selbst, was sie am Morgen, Nachmittag und am Abend essen wollen. Beim Mittagessen beeinflusst der Geschmack des Kindes bei jeder zweiten Familie die Auswahl (Abt 1993).

Mit zunehmendem Alter verringert sich die Bedeutung des Elternhauses für die Jugendlichen. Dies ist auch in der Ernährung zu erkennen. In der Pubertät entscheiden die Jugendlichen zunehmend selbst, was sie essen wollen, und sie lassen sich von Gleichaltrigen beeinflussen. Sie wollen sich mit ihrem Verhalten und damit auch im Bereich der Ernährung von ihren Eltern absetzen. Dies kann soweit gehen, dass Konflikte in der Familie provoziert werden. Das gemeinsame Treffen und Essen mit Freunden in Fast Food Restaurants kann zu einem Merkmal der Gruppe werden.

Trotz des auch für die Ernährung ausgegebenen Taschengelds erfolgt die Ernährung weitaus überwiegend zu Hause. In der Schule wird das von zu Hause Mitgebrachte durch Gekauftes ergänzt und nur z. T. durch Gekauftes ersetzt. Es kann daher gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen geplant und vorbereitet werden, was in der Schule verzehrt wird. Eine wichtige Voraussetzung ist, sich hierfür Zeit zu nehmen. Wie die Rezepte im Anhang zeigen, ist eine Vielfalt in der Gestaltung möglich, die den unterschiedlichen und sich bei Kindern und Jugendlichen immer wieder verändernden Präferenzen entgegen kommt. Hinzu sollte ein attraktives Angebot in der Schule kommen.

Für die Entwicklung der Kinder, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Gewohnheiten auch in Bezug auf die Ernährung und der Kultur des Essens werden in der Kindheit gelegt. Je früher Kinder eine ausgewogene Ernährung kennen lernen, desto höher ist die Akzeptanz in späteren Jahren. Eine wichtige Aufgabe der Schule ist, die Kinder an eine gesundheitsförderliche Lebensweise heranzuführen. Ernährung ist ein wichtiges Thema in der Schule. Vermittlung von Ernährungswissen in Kombination mit der Handlungskompetenz, d. h. der praktischen Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise im Alltag, ist ein Ziel des ernährungsbezogenen Unterrichts. Die Arbeit in einem Schulkiosk o.ä. bietet sich als praktische Umsetzung des im Unterricht Erlernten an.

In der Grundschule bietet der Sachunterricht Möglichkeiten, gesunde Ernährung zu thematisieren. Einzelne Lebensmittelgruppen wie z.B. Milch- und Milchprodukte, Obst und Gemüse oder Getreide können Thema des regulären Unterrichts sein oder im Rahmen von Projekten behandelt werden. Unterrichtsvorschläge zur Milch finden sich in der Mappe „Projekt: Milch Primarstufe“ oder „Projekt: Milch Sek I“ (Bönnhoff, Eissing 2003/ 2005). Hier lernen die Schüler die Bedeutung der Milch in der Ernährung kennen. Untersuchungen haben gezeigt, dass mit Hilfe dieser Leitfäden die Akzeptanz und der Konsum von Milch gesteigert werden kann. Unterrichtsleitfäden für Primar- und Sekundarstufe zu den angeführten Themen und zur Vermittlung von

Handlungskompetenzen sind auf der Internet-Seite des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft der Universität Dortmund <http://hww.fb14.uni-dortmund.de/de/index.html> zu finden.

Mit den Unterrichtsbausteinen zur Schnellen Schülerküche erlangen die Schüler der Sek I Kenntnisse über eine gesunde Ernährung, setzten sich mit ihrem Ernährungsverhalten auseinander und werden befähigt, sich schnell gesunde Gerichte zuzubereiten (Küppers-Hellmann, Eissing, Lach 2001). Auch hier konnten positive Veränderungen bei der Ernährung der Schüler nachgewiesen werden. Eine weitere Untersuchung des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft hat gezeigt, dass Kinder gerne und viel Obst und rohes Gemüse essen und dass der Verzehr gesteigert wird, wenn es ihnen als „Finger Food“ angeboten wird (Bönnhoff et al. 2002).

Neben einzelnen Lebensmitteln sind auch die Bedeutung, Zusammensetzung und Umfang der Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten anzusprechen. Setzt sich eine Gruppe von Schülern im Rahmen einer Projektwoche, in einem Projekt in der Klasse oder in einer AG mit dem Thema Ernährung, Zwischenmahlzeit, Pausenfrühstück oder Ähnlichem auseinander und befasst sich auch mit der praktischen Umsetzung der Ideen, kann sie die Produkte ihren Mitschülern an einem Aktionsstand zum Verkauf anbieten.

Wenn in einer weiterführenden Schule eine Cafeteria geplant wird, sollen die Schüler nicht nur durch den Hauswirtschaftsunterricht in die Planung des Angebots eingebunden werden, sondern auch bei der Gestaltung der Räumlichkeiten mitentscheiden und -planen. Die Gestaltung und Einrichtung erfolgt z. B. im Kunstunterricht und Werkunterricht. Finanzielles kann im Mathematikunterricht behandelt werden.

Sowohl für die Grundschule wie auch für die Sek I gilt, dass die Umsetzung in der Schulöffentlichkeit sowohl die Handlungskompetenz verbessert wie auch das Einstellungslernen unterstützt wird.

Grundsätze:

- Eltern sollen in die Ernährungserziehung der Schule einbezogen werden.
- Sie können sich in die Schule einbringen, in dem sie in einer Cafeteria mitarbeiten oder sich in Projekte einbringen.
- Ernährungsgewohnheiten werden in der Kindheit gelegt. Je früher Kinder eine ausgewogene Ernährung kennen lernen, desto höher ist die Akzeptanz in späteren Jahren.
- Die Schule sollte im Rahmen der Ernährungserziehung einzelne Lebensmittel und die Bedeutung, Zusammensetzung und Umfang der Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten, behandeln.
- Die Vermittlung von Handlungskompetenz für Eltern und Schüler ist ein wichtiges Ziel in der Schule.

5 Beispiele zu Organisationsmodellen für Zwischenmahlzeiten

5.1 Hausmeistermodell

Die **Europaschule in Bornheim** mit ca. 1300 Schülerinnen und Schülern ist eine Ganztagschule. Täglich essen etwa 250 Schülerinnen und Schüler in der Mensa. Die anderen nehmen sich ihre Pausenverpflegung von zu Hause mit oder kaufen sie z. B. am Kiosk der Schule, der von der Schulreinigungskraft betrieben wird. Der Kiosk ist nur in den Pausen geöffnet und die Schülerinnen und Schüler können hauptsächlich Süßes und Getränke kaufen. Zusätzlich haben die Schüler die Möglichkeit in der Q-Bar (1.2 Caterer-Modell) oder in der Oase (1.3 Eltern-Modell) etwas zu Essen zu kaufen.

5.2 Caterer-Modell

In der Europaschule in Bornheim haben Sponsoren 2004 das nötige Geld für die Einrichtung der „Q-Bar“ zur Verfügung gestellt. Ein Innenarchitekt hat bei dem Entwurf der ansprechenden Räumlichkeiten geholfen.



Foto 1: Verkauf



Foto 2: Verkauf

Sie ist ein Treff für Schülerinnen und Schüler, der für die Oberstufe durchgehend geöffnet ist. Schülerinnen und Schüler der Unterstufe dürfen sich nur in den Pausen dort aufhalten. Die „Q-Bar“ gehört zur Mensa und wird von deren Angestellten mitbetrieben. Es können belegte Brötchen, Süßwaren, Gebäck, Milch und Getränke gekauft werden (Tab. 3). Drei Computer mit Internetzugang bieten den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, im Internet zu surfen. Eine Besonderheit ist ein Automat, an dem Milch erworben werden kann (Foto 3). Erfahrungen in der Europaschule haben gezeigt, dass die Schülerinnen und Schüler bei großem Andrang und langen Wartezeiten an der Bedienungstheke auf diese schnelle Möglichkeit des Automatenverkaufs ausweichen, da auch hier Milch, Kakao, Vanillemilch oder Erdbeermilch gekühlt sind.



Foto 3: Milchgetränke

Produkt	Preis
Belegtes Brötchen (normal)	0,90 €
Belegtes Mehrkornbrötchen	1,00 €
Belegtes Baguette	1,40 €
Laugenbrezel	0,90 €
Laugenbrötchen	0,60 €
Käselaugenstange	1,00 €
Süße Brötchen ohne Rosinen	0,60 €
Süße Brötchen mit Rosinen	0,60 €
Schokobrötchen	0,70 €
Schokocroissant	1,00 €
Nuss-Nougat Croissant	1,00 €
Zuckerknoten	0,80 €
Amerikaner	1,00 €
Berliner	1,00 €
Weckmann	1,40 €
Stuten	1,20 €
Vanilleberliner	1,10 €
Sonstiges Gebäck	1,00 €
Fanta, Sprite, Apfelschorle (mit Pfand)	1,15 €
Wasser (still)	0,50 €
Eistee	1.10 €

Tab. 3: Angebot Schulkiosk

5.3 Eltern-Modell

Gesamtschule Gartenstadt

Die **Gesamtschule-Gartenstadt in Dortmund** hat eine sehr große Cafeteria (genannt „Cafete“) mit einem sehr umfangreichen Produktangebot.



Foto 4: Eingang zur „Cafete“

Neben dieser Cafete bietet die Schule zusätzlich eine warme Mittagsmahlzeit in der integrierten Mensa an. Von den ca. 1200 Schülerinnen und Schülern nehmen täglich etwa 100 ein warmes Mittagessen ein. Die Cafete besteht seit 1992 und wurde durch die Schule finanziert und professionell ausgestattet. Der Förderverein betreibt die Cafeteria, sodass nicht nur die Lehrkräfte, sondern vorrangig die Eltern hinter dem Projekt stehen. Ohne die ehrenamtliche Mitarbeit der Eltern bei der Zubereitung und dem Verkauf der Lebensmittel könnte die Cafete nicht betrieben werden. Bereits um 6.30 Uhr fangen sie mit den Vorbereitungen an. Zusätzlich zu den ehrenamtlich arbeitenden Helfern haben einige täglich in der Cafeteria arbeitenden Eltern einen Arbeitsvertrag.



Foto 5: Theke



Foto 6: Essbereich

Besonders gemütlich ist der großzügige Sitzbereich, der mit Unterstützung von ABM-Kräften errichtet und von den Schülerinnen und Schülern gestaltet wurde. Die Farbgestaltung, die Bilder an den Wänden und die Sitzgruppen schaffen eine angenehme Atmosphäre. Die

Cafeteria ist täglich von 7.45 Uhr bis 13.30 Uhr geöffnet, sodass die Schülerinnen und Schüler auch in den Freistunden dort etwas zu Essen kaufen können.



Foto 7: Verkauf



Foto 8: Verkauf

Die Cafeteria der Gesamtschule-Gartenstadt ist bei der Stadt Dortmund als Firma angemeldet. Somit ist eine ordentliche Buchführung notwendig und Gewinne müssen versteuert werden. Trotz der geringen Preise werden die Produkte nicht zum Selbstkostenpreis abgegeben. Den Gewinn erhält die Schule für besondere Anschaffungen.

Bei der Zusammenstellung des Produktangebots sind sowohl Gesundheit als auch Genuss wichtig. Auf zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Cola oder Limonade wird zu Gunsten von verschiedenen Säften mit 100 % Fruchtanteil verzichtet. Trotz ernährungsphysiologischer Bedenken bei dem Angebot von Speiseeis und Süßwaren werden diese Produkte angeboten. Der Verkauf dieser Produkte wird damit begründet, dass die Schülerinnen und Schüler sich diese ansonsten in umliegenden Geschäften kaufen.



Foto 9: Eisverkauf



Foto 10: Angebot

Den Einkauf der Lebensmittel übernehmen die Eltern und berücksichtigen bei der Lebensmittelauswahl das regionale und saisonale Angebot. Alle Lebensmittel werden im Großmarkt bzw. im Großhandel gekauft oder von einem Catering-Service geliefert. Jeden Morgen

liefert ein Bäcker frische Brötchen. Täglich werden ca. 300 belegte Brötchen und Baguettes und 550 Brötchen ohne Belag oder Gebäck verkauft.



Foto 11 + 12: Grüne Hexe (Mehrkornbrötchen mit Remoulade, Käse, Salat, Gurke, Tomate und Ei)



Foto 13-16: Angebot an Brötchen und Backwaren

Besonders gerne essen die Kinder kleine Pizzen, warme Baguettes und Hot Dogs.



Foto 17: Mini Pizza

Bei dem Kauf der Lebensmittel wird darauf geachtet, dass wenig Verpackungsmüll entsteht. Alle Speisen werden entweder auf Tellern oder Servietten angeboten. Die Getränke sind im Pfandrückgabesystem erhältlich. Außerdem verzichten die Eltern auf den Kauf von Joghurtbechern, auch wenn diese günstiger sind, und bereiten den Quark (5 kg täglich) mit frischen Früchten selber zu. Tab. 4 ist das Produktangebot der Cafeteria der Gesamtschule-Gartenstadt zu entnehmen. Da 25 % der Schülerinnen und Schülern Moslems sind, wird bei der Lebensmittelauswahl Rücksicht auf die religiösen Besonderheiten genommen.

Getränke:

Kaffee klein (0,30 €+ 0,50 €Pfand)
Kaffee groß (0,60 €+ 1,00 €Pfand)
Eistee Zitrone (0,30 €+ 0,50 €Pfand)
Eistee Pfirsich (0,30 €+ 0,50 €Pfand)
Orangensaft (0,30 €+ 0,50 €Pfand)
Apfelsaft (0,30 €+ 0,50 €Pfand)
Mineralwasser (0,30 €+ 0,50 €Pfand)

Schulmilch:

Kakao (0,30 €+ 0,20 €Pfand)
Vanillemilch (0,30 €+ 0,20 €Pfand)
Erdbeermilch (0,30 €+ 0,20 €Pfand)
Milch (0,25 €+ 0,20 €Pfand)



Foto 18: Obstangebot

Produkt	Preis	Produkt	Preis
Baguette ohne Vollkornanteil		Gebäck	
Camembert	1,00 €	Käsebrötchen	0,50 €
Fleischwurst	1,00 €	Milchhörnchen	0,35 €
Frikadelle	1,20 €	Rosinenbrötchen	0,40 €
Käse	1,00 €	Schokobrötchen	0,40 €
Lachs	1,20 €	Croissant	0,70 €
Mozzarella	1,20 €	Schoko-Croissant	0,80 €
Pute	1,20 €	Marzipan-Croissant	1,00 €
Salami	1,00 €	Käse/Schinken	1,00 €
Schinken/Käse	1,00 €	Laugengebäck	0,60 €
Suçuk	1,00 €		
Thunfisch	1,20 €		
Brötchen mit		Apfeltasche	0,70 €
Grüne Hexe	1,00 €	Amerikaner	0,70 €
Mett	1,00 €	Berliner	0,60 €
		Muffin	0,35 €
		Spritzkuchen	0,60 €
½ Brötchen (ohne Vollkornanteil)		Streuseltaler	0,70 €
Käse	0,30 €	Donuts	0,50 €
Salami	0,30 €	Choco-Rondo	0,20 €
Schinken	0,30 €	Honigwaffel	0,20 €
Mett	0,60 €	Marmorkuchen	0,50 €
Thunfisch	0,60 €	Pardos	0,40 €
½ Körnerbrötchen	0,50 €		
		Obst nach Saison	
Käsebrötchen mit			
Käse	1,20 €	Verschiedene Süßwaren	
Schinken/Käse	1,20 €		
Kornpyramide	1,00 €		

Tab. 4: Angebot Cafete



Foto 19 + 20: Gebäck

Europaschule in Bornheim

Das Cafe in der Oase der **Europaschule in Bornheim** wird von ehrenamtlich arbeitenden Eltern geführt. An den langen Schultagen (Montag, Mittwoch und Freitag) ist das Cafe in der Mittagspause geöffnet. An jedem Wochentag arbeiten andere Eltern, die ein Angebot für Schülerinnen und Schüler (und Lehrkräfte) zusammenstellen. Einige Teams haben einen 14-tägigen Rhythmus. Jedes Team hat ein individuelles Angebot, sodass bestimmte Zubereitungen mit einem Wochentag und einem Team verbunden werden und die Schülerinnen und Schüler aus einem wechselnden (aber kleinen) Angebot wählen können. Am Montag werden z. B. Fladenbrote mit Schinken, Salami und Käse angeboten. Außerdem essen die Schülerinnen und Schüler gerne Milchreis. Am Freitag gibt es u. a. rohes Gemüse mit Dipp.

Das Cafe ist mit einem Arbeitsbereich für die Eltern, einem großen Kühlschrank und einer Bedienungstheke ausgestattet. Sitzgelegenheiten bietet die Oase vor dem Cafe.

5.4 Modelle mit Schülerbeteiligung

Hoimar-von-Ditfurt-Realschule in Vreden

Die **Realschule** hat als Pilotschule seit August 2001 an dem Projekt Schülerfirma der LV Milch NRW teilgenommen. Ziel des Projektes war es, dass die Schülerinnen und Schüler alleine einen Schulkiosk betreiben, an dem ihre Mitschülerinnen und -schüler in den Pausen Brötchen, Milchprodukten und Ähnliches erwerben können. Bei dem Neubau der Schule 1998 wurden hierfür bereits die Grundlagen gelegt. Im Eingangsbereich gibt es einen Verkaufsraum mit Schiebeklappe, der mit zwei Kühlschränken, Regalen, Schränken und einer Arbeitsplatte eingerichtet ist. Zusätzlich ist in der Schule eine Küchenzeile vorhanden, die vom Verkaufsraum gut zu erreichen ist.



Foto 21: Ausgabestelle



Foto 22: Brötchen

Im Rahmen einer freiwilligen AG wird der Schulkiosk seit Gründung als Aktiengesellschaft geführt. Der Vorstand der Aktiengesellschaft besteht aus neun Schülerinnen und Schülern (je zwei für Kasse/ Buchführung, Einkauf/ Verkauf und Personalwesen und drei für das Marketing). Die Leitung der Arbeitsgemeinschaft übernimmt eine Lehrkraft, da in der Schule die Erfahrung gemacht wurde, dass eine Ansprechperson notwendig ist. Der Vorstand der Aktiengesellschaft verkauft das Angebot des Kiosks in den Pausen in der Regel nicht selber. Dafür sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingestellt. Schülerinnen und Schüler der Realschule können sich schriftlich bewerben und werden nach einer ersten Auswahl zum Vorstellungsgespräch eingeladen. So lernt der Vorstand nicht nur den Einkauf und die Finanzierung kennen, sondern auch das Personalwesen und arbeitet selbstständig wie eine kleine Firma. Täglich sind andere Schülerinnen und Schüler eingeteilt, die zu zweit in beiden Pausen (20 und 15 Minuten) arbeiten. Als Lohn erhalten sie einen Brötchen- oder einen Milchgutschein. Schülerinnen und Schüler, die im Kiosk arbeiten wollen, werden in einer Schulung darauf vorbereitet. Die Vorstellung der Produkte mit ihren Preisen, Rechenaufgaben, Hygieneregeln und die Besichtigung des Kiosks mit einer Aufgabenbeschreibung sind Inhalt der Schulung. Zurzeit hat der Kiosk 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Klassen 7 und 8, die jeweils jede zweite Woche im Kiosk arbeiten.

Das Angebot des Kiosks ist nicht sehr groß. Hauptsächlich werden Brötchen und Milchmischgetränke verkauft. Manchmal gibt es auch Mohrenköpfe, Produkte aus dem „Eine-Welt-Laden“ oder andere Süßwaren. Im Sommer werden meist Wasser und Apfelschorle angeboten.

Produkt	Preis	
Belegtes Brötchen mit Salami	0,60 €	
Überbackenes Schinken-Käsebrötchen	0,60 €	
Mexico-Stange	0,90 €	
Schokobrötchen	0,60 €	
Käselaugenstange	0,60 €	
Laugenstange	0,50 €	
Käsebrötchen	0,50 €	
Körnerbrötchen	0,40 €	
Einfaches Brötchen	0,30 €	
Rosinenbrötchen	0,40 €	
Kakao	0,30 €	+ 0,50 €Pfund
Vanillemilch	0,30 €	+ 0,50 €Pfund
Erdbeermilch	0,30 €	+ 0,50 €Pfund
Wasser (0,3l)	0,60 €	+ 0,50 €Pfund
Apfelschorle (0,3l)	0,40 €	+ 0,50 €Pfund

Tab. 5: Angebot Schulkiosk

Die Brötchen werden täglich von einem Bäcker belegt und geliefert. Die Kioskmitarbeiterinnen und -mitarbeiter holen die Milchgetränke alle zwei bis drei Tage vom Hausmeister und lagern sie in den Kühlschränken des Kiosks. Die weiteren Angebote werden vom Vorstand in unregelmäßigen Abständen bestellt oder eingekauft. Der tägliche Verkauf beträgt etwa:

- 10 einfache Brötchen
- 10 Schokobrötchen
- 55 Käsebrötchen
- 5 Körnerbrötchen
- 35 Laugenstangen
- 15 Laugenstangen mit Käse
- 25 Käse/Schinken Brötchen
- 50 Mexicostangen
- 10 belegte Brötchen

Damit der Verkauf schnell und ohne Drängeln erfolgt, gibt es Linien für die Schülerinnen und Schüler, an denen sie warten müssen. Auf einer Linie dürfen immer nur zwei Personen stehen. Wenn keine Linie mehr frei ist, warten die anderen Schülerinnen und Schüler an der Seite. Dieses System wurde eingeführt, damit die Kleineren ganz vorne nicht eingedrückt werden (Foto 23 und 24). Nach Angaben der Schulleiterin hat sich dieses System bewährt.



Foto 23: Verkauf



Foto 24: Schüler warten

Cafeteria des Berufskollegs für Blinde und Sehbehinderte in Soest

Die **Cafeteria des Berufskollegs**, die von den Schülerinnen und Schüler der Schule geführt wird, hat täglich geöffnet und bietet ein vielfältiges und ausgewogenes Angebot. Die Schülerinnen und Schüler sind in der SEK I oder in der Berufsausbildung. Die Leitung der Cafeteria hat eine Lehrerin der Schule. Die Cafeteria ist in den Unterricht der Schule integriert und die Schülerinnen und Schüler lernen Praktisches für den Alltag. Ohne die Organisation, die Unterstützung und die Kontrolle einer leitenden Lehrerin wäre ein optimaler und regelmäßiger Betrieb nicht möglich.



Foto 25: Obst, Gemüse und Brötchen



Foto 26: Quarkspeisen

Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte und Mehrkornbrötchen sind ein wichtiger Bestandteil des Angebotes. Zusätzlich werden aber auch einige Süßwaren angeboten (Tab. 6).

Brötchen (jeweils eine Hälfte)	
Camembert (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Käse (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Fleischwurst (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Kassler (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Kochschinken (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Putenbrust (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Roher Schinken (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Salami (Normal/ Mehrkorn)	0,35 €
Garniertes Brötchen	0,45 €
Quarkspeisen	
Quark mit Früchten, groß	0,50 €
Quark mit Früchten, klein	0,25 €
Müsli mit Quark, groß	0,50 €
Müsli mit Quark, klein	0,25 €
Milch und Kakao	
Milch 0,5l	0,60 €
Buttermilch 0,5l	0,60 €
Kakao 0,5l	0,60 €
Süßwaren	
Mentos, frucht/ mint	0,50 €
Haribo, Colorado/ Goldbären	0,50 €
Duplo/ Kinderriegel	0,20 €
Knoppers	0,25 €
Lila Pause, Nuss/ Erdbeere	0,50 €
Snickers/ Twix/ Kit Kat Chunky	0,50 €

Tab. 6: Angebot Cafeteria

Zusätzlich zum regulären Angebot, bieten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Aktionen zu Jahreszeiten und Produkte aus der Region an. Ein Thema lautet z. B. Vitaminsnacks und Vitamindrinks. Angebote dazu sind der Tab. 7 zu entnehmen.

Vitaminsnacks	Obstspieße (Erdbeere, Ananas)	0,50 €
	Hafercreme mit Erdbeeren	0,50 €
	Käsehäppchen	0,50 €
	Gemüsesticks mit Kräuterdipp	0,50 €
Vitamindrinks	Apfelsaft mit Erdbeeren	0,50 €
	Buttermilch-Orangen-Möhren-Drink	0,60 €
	Molkevitaminchen (Ananassaft, Orangensaft, Kiwi)	0,60 €

Tab. 7: Aktionsangebot



Foto 27: Aktionsangebot



Foto 28: Aktionsangebot

Zubereitung und Verkauf der Produkte übernehmen die Schülerinnen und Schüler. Dazu sind sie in 5 Gruppen eingeteilt, die jeweils als Team zusammenarbeiten und sich mit der Arbeit abwechseln.



Foto 29: Verkauf

Foto 30: Verkauf

Für die zweite große Pause können Bestellungen aufgegeben werden, die von den Kioskmitarbeiterinnen und -mitarbeitern zubereitet und zur Abholung bereitgestellt werden (Foto 31 und 32). Bestellungen können von einzelnen Schülerinnen und Schülern, Lehrkräften oder von Gruppen und Klassen aufgegeben werden.



Foto 31: Vorbereitungen



Foto 32: Vorbereitungen

Städtische Realschule Billerbeck

Seit 1998 wird an der **Städtischen Realschule in Billerbeck** ein Kiosk von Schülerinnen und Schülern geleitet. Die Realschule hat 400 Schülerinnen und Schüler und der Unterricht findet an einigen Tagen ganztägig statt. An diesen Tagen haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, eine warme Mahlzeit einzunehmen. Da das Essen an die Schule geliefert wird, müssen sie jeweils für einen Monat festlegen, an welchen Tagen sie in der Schule essen möchten. Die Eltern zahlen das Geld im Voraus. Die Teilnahme der Schülerinnen und Schüler an der warmen Mittagsverpflegung liegt unter 10 %, was für den Betrieb eines Kiosks spricht. Der Kiosk ist in den zwei großen Pausen geöffnet (9.30 – 9.45 Uhr und 11.25 – 11.35 Uhr). Eine Öffnung über die Mittagszeit ist nicht möglich, da im Sitzbereich des Kiosks das Mittagessen eingenommen wird.

Im Rahmen einer AG organisieren Schülerinnen und Schüler der 9. und 10. Klasse den Einkauf, den Verkauf und die Buchführung des Kiosks mit Unterstützung einer Lehrkraft selber. Sie nehmen für ein Jahr an dem Projekt „Management für Schüler“ teil und lernen die unterschiedlichen Aufgabenbereiche einer Firma, die als Aktiengesellschaft geführt wird, kennen. Die Firma und der Kiosk tragen den Namen Guddy-Guddy. Die Mitarbeit in der AG kann in zwei Bereichen erfolgen.

1) Verkauf

An dem Projekt nehmen immer etwa 20 Schülerinnen und Schüler teil, die sich die Arbeit teilen. Jeweils 4 bis 5 Schülerinnen und Schüler haben eine Woche Verkaufsdienst und dürfen dadurch den Unterricht in der Regel etwas früher verlassen, um den Schlüssel vor der ersten Pause aus dem Sekretariat zu holen (Tab 8.).

1. Pause	
Zeit	Tätigkeit
9.30	Stühle und Tische in der Cafeteria bereitstellen Musik anstellen Bei schönem Wetter: Tür zur Außenanlage öffnen Waren ins Regal bzw. in die Kühltheke legen
9.35	Bei Warenlieferung: Ware zählen und mit Lieferschein vergleichen. Eventuelle Fehllieferungen ins Buch eintragen
9.40	
9.45	Erster Gong: Stühle und Tische zurechtrücken Müll in den Mülleimer werfen
9.50	Verkauf beenden

2. Pause	
Zeit	Tätigkeit
11.25	Verkaufsbeginn
11.30	
11.35	Reinigung des Verkaufsraums und der Cafeteria Geld zählen, in die Geldtasche stecken und die Tageseinnahmen in das Kassensbuch notieren (25 € Wechselgeld bleiben in der Kasse) Verkaufsraum abschließen
11.40	Schüssel und Kasse ins Sekretariat bringen

Tab. 8: Arbeitsplan Verkauf

Täglich liefert ein Bäcker frische Brötchen, die er den Schülerinnen und Schülern mit einem Rabatt von 30 % bezogen auf seinen Ladenverkaufspreis überlässt. Die Kioskbetreiberinnen und -betreiber veräußern sie in der Schule zum Ladenverkaufspreis des Bäckers, sodass die Aktiengesellschaft einen Gewinn erwirtschaftet. Der Gewinn wird für besondere Anschaffungen in der Schule verwendet, wie z. B. Computer. Nicht verkaufte Brötchen müssen über den Gewinn finanziert werden. Außer Brötchen werden Milch und Milchmischgetränke, Erfrischungsgetränke und Süßwaren angeboten (Tab. 9). Milch und Milchmischgetränke werden je nach Bedarf kurzfristig bestellt und täglich geliefert. Alle zwei Wochen liefert ein Großhändler auf Bestellung Erfrischungsgetränke und Süßwaren.

Produkt	Preis	
Schokobrötchen	0,70 €	
Käsebrötchen	0,60 €	
Laugenbrezel	0,60 €	
Laugenkringel	0,50 €	
Durstlöscher Multi/ Pfirsich/ Zitrone/ Orange	0,50 €	
Power Drink	0,50 €	
Kakao/ Vanillemilch/ Erdbeermilch	0,30 €	
Milch	0,25 €	
Wasser/ Apfelschorle	0,50 €	+0,25 € Pfand
Schokowaffel	0,50 €	
Nic Nac's	0,50 €	
Pudermilch Waffel	0,50 €	
Kracker Mix	0,40 €	
Kinder Pinguin	0,30 €	
Milchschnitte	0,30 €	
Corny	0,30 €	
Muffin hell/ dunkel	0,30 €	
Space	0,30 €	
Lotus	0,20 €	
Chokick	0,20 €	

Tab. 9: Angebot Schulkiosk

Außerdem bietet der Kiosk seit einiger Zeit Mineralwasser und Apfelschorle an. Preisermittlungen haben gezeigt, dass die Getränke im örtlichen Lebensmittelmarkt von den Schülerinnen und Schülern am günstigsten eingekauft werden können. Zeitweise wurde Jogurt zum Verkauf angeboten. Die Nachfrage war aber so gering, dass sich der Verkauf nicht gelohnt hat und das Mindesthaltbarkeitsdatum oft überschritten wurde.



Foto 33: Kühltheke für Getränke



Foto 34: Süßwaren



Foto 35: Verkauf in der Pause

Damit der Verkauf möglichst geregelt erfolgen kann, dürfen in dem Verkaufsraum höchstens fünf Schülerinnen und Schüler sein. Alle anderen stehen vor dem Raum.



Foto 36: Schüler vor dem Verkaufsraum



Foto 37: Sitzgelegenheiten

2) Teilnahme an den Projekttreffen

Einmal in der Woche trifft sich die Arbeitsgruppe in den Räumlichkeiten der Cafeteria. Hier wird Organisatorisches abgewickelt wie z. B. Überweisungen an Lieferanten tätigen, Bestellungen durchführen, Buchführung erledigen und Ausgabestelle des Kiosks reinigen. Die Schülerinnen und Schüler werden im Unterricht über die hygienischen Richtlinien belehrt.

Außerdem lernen sie den theoretischen Hintergrund einer Firma kennen und übertragen sie auf ihre eigene Firma Guddy-Guddy. Unterrichtsinhalte sind

- Grundlagen der Wirtschaft
- Unternehmung
- Menschliche Arbeit im Betrieb
- Leitung des Betriebs
- Warenabsatz / Marketing
- Geld und Zahlungsverkehr

Das Ende des Schuljahres ist gleichzeitig auch das Ende des Rechnungsjahres der Firma. Es wird eine Inventur durchgeführt, eine Bilanz erstellt und die Dividende an die Aktionäre ausgezahlt.

Literatur

- Abt, H. G.: Ernährungsverhalten in Familienhaushalten. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. In: Weggemann, S. & Ziche, J. (Hrsg.): Soziologische und humanethologische Aspekte des Ernährungsverhaltens. Strategien und Maßnahmen. Schriftenreihe der Arbeitsgemeinschaft Ernährungsverhalten e.V., Band 9, Ernährungs-Umschau 40 (1993), 95-103.
- aid (Hrsg.): Gesund essen und trinken in Kinderkrippen, Kindertagesstätten und Schulen. Bonn: Eigenverlag, 1999
- aid (Hrsg.): Essen und Trinken in Schulen. Bonn: Eigenverlag, 2004
- Bertling, L.: Wichtige Bestimmungen des Lebensmittelrechts für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung. aid (Hrsg.), Special Heft 3747, Bonn, 2006
- Bönnhoff, N., G. Eissing: Projekt Milch Sek I. Eine Vernetzung interaktiver fächerübergreifender Projektmodule für die Sekundarstufe I. Düsseldorf: Eigenverlag Landesvereinigung für Milchwirtschaft NRW e.V. (Hrsg.), 2003
- Bönnhoff, N., G. Eissing: Projekt Milch Primarstufe. Eine Vernetzung interaktiver und fächerübergreifender Projektmodule für die Primarstufe. Düsseldorf: Eigenverlag Landesvereinigung für Milchwirtschaft NRW e.V. (Hrsg.), 2005
- Bönnhoff, N., Eissing, G., Baumann, T., S. Kuß: Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs bei Grundschulkindern. Ernährungs-Umschau 49 (2002) H. 9, S. 340 – 343
- Bönnhoff, N., Eissing, G., Hemker, M., S. Robben: Snacks für Wissensdurstige. Teil 1 Basis-Information. Düsseldorf: Eigenverlag Landesvereinigung für Milchwirtschaft NRW e.V. (Hrsg.), 2006
- Bönnhoff, N., Eissing, G., Hemker, M., S. Robben: Snacks für Wissensdurstige. Teil 2 Rezepte. Düsseldorf: Eigenverlag Landesvereinigung für Milchwirtschaft NRW e.V. (Hrsg.), 2006
- Bönnhoff, N., S. Grützmacher: Empfehlungen zum Verkauf von Speisen und Getränken in Schulen. Im Auftrag des Ministeriums für Schule, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) Düsseldorf: Eigenverlag, 2001
- Bönnhoff, N., M. Hemker: Lebensmittelhygiene. Empfehlungen für den haushaltsbezogenen Unterricht unter besonderer Berücksichtigung des HACCP-Konzeptes In: Eissing, G. (Hrsg.): Schriftenreihe Arbeitsberichte des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft Nr. 7/2007, Universität Dortmund, 2007
- Bönnhoff, N., M. Hemker: Zwischenmahlzeiten. Ein Manual für's Essen und Trinken – Theorie und Praxis. CD. Dortmund 2008; erstellt in Kooperation mit dem DLV und dem OSP Westfalen
- Ellrott, T., B. Ellrott: Die 100 besten Snacks. Neustadt an der Weinstraße: Umschau Buchverlag GmbH, 2004
- EUFIC: Foods on the Move: the Role of Snacking in our Diet.
<http://www.eufic.org/article/de/expid/review-role-of-snacking/> Datum: 18.4.2007
- Küppers-Hellmann, B., Eissing, G., J. Lach: Unterrichtsbausteine Schnelle Schülerküche. Düsseldorf: Hagemann, 2001
- Ministerium ländlicher Raum: Ernährungserziehung in der Schule. Stuttgart, 1996
- Molderings, M.: Elterneinbeziehung – empirische Untersuchung eines schulischen Interventionsansatzes zur Gesundheitsförderung bei Grundschulkindern. In: Eissing, G. (Hrsg.): Schriftenreihe Arbeitsberichte des Fachs Hauswirtschaftswissenschaft Nr. 1/2005, Universität Dortmund, 2005
- Muermann, B.: Lexikon Ernährung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag GmbH, 1991
- NN.: Lexikon der Ernährung. Band 2. Fettle-M. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, 2002a

- NN.: Lexikon der Ernährung. Band 3. N-Z. Heidelberg, Berlin: Spektrum Akademischer Verlag, 2002b
- NN: 950. Lebensmittelhygiene-Verordnung (LMHV). August 1997. BGBl.III/FNA 2125-40-68; geändert 2001. In: Meyer, A.H. (Hrsg.): Lebensmittelrecht. Textsammlung. München: Verlag C.H. Beck, 2006
- NN: IfSG 8900 §§ 33, 34, 35, 36, 37; §§ 42/43; München: C.H. Beck, Stand 1. Februar 2006. In: Meyer, A.H. (Hrsg.): Lebensmittelrecht. Textsammlung. München: Verlag C.H. Beck, 2006
- Stähle, S.: Verordnung über Lebensmittelhygiene - LMHV und HACCP. Leipzig: Fachbuchverlag Pfanneberg, 1998
- Verbraucher-Zentrale Hessen: Schule mit Biss. Ein Check-Up für den Schulkiosk. Frankfurt, 2002
- Verbraucher-Zentrale NRW: Grüne Pause. Praktische Ansätze zur Förderung eines gesundheitsbezogenen Ernährungsverhaltens in der Schule. Düsseldorf, 1991
- Verbraucher-Zentrale NRW: Vollwert- Schulkiosk. Ein Leitfaden für Lehrer/ innen, Schüler/ innen, Eltern und Hausmeister/ innen, die das Lebensmittelangebot am Schulkiosk verbessern wollen, 1993
- Wagner, G., Lehl, S., Schröder U., Bönhoff, N.: Richtig trinken im Unterricht - Flüssigkeitszufuhr und mentale Leistungsfähigkeit. Ernährung im Fokus 4 (2004) H. 9, S. 238-241
- ZMP: Verzehrverhalten im Wochenverlauf. Bonn, 2003a
- ZMP: Verzehrverhalten in verschiedenen Lebenszyklusphasen. Bonn, 2003b

Rezepte Übersicht

Rezeptname	Kategorie
Pumpernickel mit Kräuterkäse auf Feldsalat	Brot und Getreideprodukte
Thunfischbrote überbacken	Brot und Getreideprodukte
Zwiebel-Schinkenkuchen-Snack	Brot und Getreideprodukte
Pikante Wraps	Brot und Getreideprodukte
Brot mit Eieraufstrich	Brot und Getreideprodukte
Brot-Gemüse-Snack	Brot und Getreideprodukte
Pizzabrötchen – Partygebäck	Brot und Getreideprodukte
Toast mit warmen Putenbrust-Salat	Brot und Getreideprodukte
Vollkorntoast Hawaii	Brot und Getreideprodukte
Überraschungsbrot – Mosaikbrot	Brot und Getreideprodukte
Bratenbrötchen	Brot und Getreideprodukte
Hähnchen Toast	Brot und Getreideprodukte
Falscher Hase auf Salat	Brot und Getreideprodukte
Bermuda-Dreieck	Brot und Getreideprodukte
Matrosenfrühstück	Brot und Getreideprodukte
Brot Tropic	Brot und Getreideprodukte
Toast „Napoli“	Brot und Getreideprodukte
Mit Käse und Schinken gefüllte Brötchen	Brot und Getreideprodukte
Toast Pfirsich Melba	Brot und Getreideprodukte
Green Garden	Brot und Getreideprodukte
Hot Pan	Brot und Getreideprodukte
Brötchen mit Gurken und Mais	Brot und Getreideprodukte
Fladenbrot Italia	Brot und Getreideprodukte
Sandwich mit Hacksteak	Brot und Getreideprodukte
Bananen-Nutella-Sandwich	Brot und Getreideprodukte
Bistro Baguette	Brot und Getreideprodukte
Brot mit Quark und Paprikawürfeln	Brot und Getreideprodukte
Croissant Parisienne	Brot und Getreideprodukte
Fit-Brötchen	Brot und Getreideprodukte
Gauche-Taost mit Radieschen	Brot und Getreideprodukte
Hawai-Sandwich	Brot und Getreideprodukte
Käse-Paprika-Brot	Brot und Getreideprodukte
Strammer Max	Brot und Getreideprodukte
Williamstoast	Brot und Getreideprodukte
Schinkenbrot mit Hühnernudelsuppe	Brot und Getreideprodukte
Himbeer- Müsli	Brot und Getreideprodukte
Flockenvariationen	Brot und Getreideprodukte
Zitronenmüsli	Brot und Getreideprodukte
Früchte-Müsli	Brot und Getreideprodukte
Schoko-Müsli	Brot und Getreideprodukte

Rezeptname	Kategorie
Kartoffel-Snack	Obst und Gemüse
Gemüwestreifen mit Kräuter-Dip	Obst und Gemüse
Gemüse-Taco „Los Banditos“	Obst und Gemüse
Salat rot-gelb-grün	Obst und Gemüse
Gemüse-Wurst-Salat	Obst und Gemüse
Champignoncremesuppe	Obst und Gemüse
Schnelle Möhren-Joghurt-Suppe – kalt	Obst und Gemüse
Gemüsebouillon	Obst und Gemüse
Tomatensuppe mit Quarkbrot	Obst und Gemüse
Käse-Obst-Salat	Obst und Gemüse
Obst mit Vanillejoghurt	Obst und Gemüse
Obstquark	Obst und Gemüse
Obstsalat	Obst und Gemüse
Buttermilch-Drink	Milch und Milchprodukte
Afrika-Milch	Milch und Milchprodukte
Joggers Krafttrunk	Milch und Milchprodukte
Lila Muntermacher	Milch und Milchprodukte
Grüner Muntermacher	Milch und Milchprodukte
Milch mit Obst	Milch und Milchprodukte
Möhrencocktail	Milch und Milchprodukte
Zaubertrank	Milch und Milchprodukte
Pfirsich im Creme-Nestchen mit Himbeersoße	Milch und Milchprodukte
Schokoquark	Milch und Milchprodukte

Pumpernickel mit Kräuterkäse auf Feldsalat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
60 – 100 g Magerquark ½ - 1 EL Milch	verrühren und in zwei Hälften teilen.
Paprika ,Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer	mit der 1. Quarkhälfte verrühren
1 Knoblauchzehe Kräuter (Schnittlauch, Dill, Estragon, Basilikum etc.) Salz	Knoblauch und Kräuter fein hacken und alles mit der 2. Quarkhälfte verrühren
65 g Feldsalat	putzen, waschen und auf einem Teller anrichten
weißer Balsamico-Essig	auf den Feldsalat sprühen
2 Scheiben Pumpernickel oder Vollkornbrot	mit je einer Quarksorte bestreichen und zum Salat servieren

Thunfischbrote überbacken (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Tomaten	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
4 Scheiben Brot	jeweils halbieren
Mayonnaise	aufstreichen
1 Dose Thunfisch	Saft abgießen und Fisch auf der Mayonnaise verteilen Tomatenscheiben darauf legen.
Salz Pfeffer	würzen
4 Käse (Scheibletten-Käse)	oben auflegen
Paprikapulver, edelsüß	darüber streuen
	Brote bei 180°C in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Käse zerlaufen.

Tipp: Überbacke den Toast in der Mikrowelle (bei maximale Wattleistung ca. 1 Min.).

Zwiebel-Schinkenkuchen-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
	Backblech mit Backpapier auslegen
2 - 4 Zwiebeln 100 g Bacon (Frühstücksspeck)	putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden würfeln
600 g Fertigteig, z. B. Brötchenteig	zu einer Rolle formen und in 4 Scheiben schneiden, mit der Hand flach drücken zu kleinen Fladen und auf das Back- blech legen
250 g Frischkäse evtl. mit Kräutern	dick auf die Fladen streichen Zwiebeln darauf verteilen, dann den Bacon.
	Im vorgeheizten Ofen bei 200° auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten hellbraun backen.

Pikante Wraps (4 – 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
12 Tortillafladen	
1 Kopfsalat	putzen, waschen und die Blätter kleinrupfen
4 - 6 Möhren	waschen, putzen, waschen und raspeln
4 - 6 Tomaten	waschen, putzen und würfeln
200 g Putenbrust, geräucherte, in Scheiben	
1 Pck. Frischkäse	auf die Tortillas streichen
	Fladen nacheinander mit Salatblättern, Putenbrust, Möhren und Tomaten belegen. Fladen unten und an den Seiten einschlagen und aufrollen.

Brot mit Eieraufstrich (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei, gekocht	klein schneiden
¼ Zwiebel	putzen, kurz unter kaltes Wasser und sehr fein würfeln
¼ TL Senf	
1 TL Creme fraîche	
¼ TL Brühe, gekörnt	
Schnittlauch	
Salz und Pfeffer	
	Alle Zutaten vorsichtig vermischen.
1 Scheibe Vollkornbrot	Eieraufstrich darauf verteilen

Brot-Gemüse-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
4 kleine Tomaten 4 Champignons 1 Lauchzwiebel	waschen, putzen und in Scheiben schneiden putzen und in Scheiben schneiden putzen, waschen und sehr fein schneiden
4 Scheiben Vollkornbrot Senf	aufstreichen Brot mit Gemüse belegen.
Salz, Pfeffer	würzen

Pizzabrötchen – Partygebäck (4 - 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
600 g Mehl 500 g Quark 16 EL Milch 12 EL Öl 2 EL Zucker 2 Pkt. Backpulver 1 TL Salz	alles miteinander verkneten
50 g Röstzwiebeln 150 g Käse, gestiftelt 150 g Schinken, gewürfelt	zum Schluss unterkneten
	Brötchen formen (ca. 20 - 25 Stck.) und bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Toast mit warmen Putenbrust-Salat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
150 g Putenbrust, gebraten (Aufschnitt)	in Streifen schneiden
1 Becher Joghurt, fettarm 1 TL scharfer Senf evtl. Salz, Pfeffer	verrühren
1 - 2 Scheiben Vollkorntoastbrot	rösten und in Dreiecke schneiden
¼ Kopfsalat ½ Tomate ¼ Gurke	putzen, waschen, trocknen und die einzelnen Blätter kleinrupfen putzen und in Scheiben schneiden putzen und in Scheiben schneiden
	Salat auf einem Teller anrichten. Putenbrust mit Sauce darüber geben. Toastbrot an den Salat legen.

Tipp: In den meisten Lebensmittelgeschäften gibt es schon fertig vorbereiteten gemischten Salat aus der Kühltheke.

Vollkorntoast Hawaii (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Vollkornbrot	toasten
ca. 1 El Öl 50 g Putenbrust	erhitzen kurz darin anbraten und auf dem Brot anrichten
35 g Ananasstücke 20 g Käse (Scheibletten-Käse)	auf die Putenbrust legen auf die Ananas geben Snack bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 8 - 10 Min. überbacken

Überraschungsbrot – Mosaikbrot (4 – 6 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
4 Eier	hart kochen
2 Möhren	putzen, würfeln und bissfest dünsten
200 g Champignons (Dose)	abtropfen lassen und klein würfeln
200 g Schinken, gekocht	fein würfeln
1 Frühlingszwiebel	fein hacken
1 Roggenmischbrot (500g), ungeschnitten	Brot halbieren und die Krume bis auf 1 cm des Randes herausnehmen
200 g Butter, weich	in einer Schüssel schaumig rühren
	Eier schälen, halbieren und die Eigelbe durch ein Sieb zur Butter streichen. Butter mit den Eigelben verrühren Eiweiße fein würfeln und mit Champignons, Frühlingszwiebeln und Schinken zur Butter geben.
½ TL Sellarisalz Salz und weißer Pfeffer	Buttermasse würzen und alles gut vermischen
	Masse mit einem Esslöffel in das Brot füllen und gut festdrücken, es sollen keine Hohlräume bleiben. Das Brot wieder zusammensetzen. Das Brot in Alufolie wickeln und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Bratenbrötchen (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
4 Radieschen	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
1 TL Schnittlauch	fein schneiden
1 Weizenbrötchen	halbieren
8 g Butter / Margarine wenig Senf, Salz, Pfeffer,	verrühren und aufstreichen
50 g magerer Schweinebraten	fein würfeln und auf dem Brötchen verteilen
	Brötchen mit Radieschenscheiben und Schnittlauchröllchen garnieren.

Hähnchen Toast (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Vollkornbrot bzw. Weißbrot	toasten
1 TL Creme fraîche Petersilie, Schnittlauch (TK) Salz, Pfeffer	alles verrühren und auf das Brot streichen
1 Salatblatt	waschen, aufs Brot legen
1 Tomate	waschen, putzen, in Scheiben schneiden und auf dem Brot anrichten
100 g Hähnchenbrust (gebratener Aufschnitt)	auflegen

Falscher Hase auf Salat (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei 60 g Hackfleisch (mager) Salz, Pfeffer ca. 1 El Öl	hart kochen Hackfleisch würzen und Ei damit umhüllen Hackfleisch von allen Seiten anbraten und nach dem Abkühlen in Scheiben schneiden
1 Scheibe Mehrkornbrot 2 Tl Kräuterfrischkäse	aufstreichen
1 Salatblatt	auf dem Brot anrichten Hackfleischscheiben auflegen.

Bermuda-Dreieck (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Scheiben Weißbrot oder Vollkorn(toast)brot 10 g Mayonnaise	toasten auf die 1. Scheiben Brot streichen
2 Salatblätter 3 Scheiben gebratene Putenbrust ½ Pfirsich 2 Orangenspalten	darauf legen auf den Salat legen fächern und auf der Putenbrust anrichten garnieren
10 g Brunnenkresse	aufstreuen 2. Brotecke oben darauf legen und alles diagonal durchschneiden.
2 Zahnstocher	das Brot damit befestigen

Matrosenfrühstück (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Ei Schnittlauch Salz, Pfeffer 20 g gepulverte Nordseekrabben ca. 1 EL Öl	alles verquirlen erhitzen und das Rührei darin garen
1 Kümmelstange o. ähnliches Spezialbrötchen	aufschneiden
1 Salatblatt	waschen und auflegen
1 dünne Scheibe mageren Schinkenspeck	auf das Salatblatt legen Rührei darauf geben.
3 dünne Streifen Tomatenpaprika	auf dem Rührei anrichten

Brot Tropic (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Knäckebrot ½ Banane einige Tropfen Zitronensaft 1 TL Zucker 1 EL Frischkäse (25 g)	mit einer Gabel zerdrücken aufträufeln Alles verrühren und auf dem Knäckebrot verteilen
½ TL Schokostreusel	aufstreuen

Toast „Napoli“ (2 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 - 2 Tomaten	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
1 kleine Zwiebel	putzen, kurz unter kaltes Wasser halten und in Scheiben schneiden
1 kleine Dose Thunfisch	abgießen und Fisch zerflücken
2 Scheiben Toastbrot 20 g Butter / Margarine	toasten aufstreichen Tomaten, Thunfisch und Zwiebeln darauf legen
Salz, Pfeffer	würzen
50 g geriebener Käse	aufstreuen Snack bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 8 - 10 min. überbacken.

Mit Käse und Schinken gefüllte Brötchen (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Frühlingszwiebel 75 g Champignons 50 g gekochter Schinken 75 g Maasdamer Käse 2 – 4 EL Creme fraîche Salz, Pfeffer	waschen und in hauchdünne Ringe schneiden in Scheiben schneiden in Würfel schneiden in Würfel schneiden alles vermischen und abschmecken
2 Brötchen	halbieren und ein wenig aushöhlen
	Masse in die Brötchen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 10 – 15 Minuten überbacken.

Toast Pfirsich Melba (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Mehrkornbrot 10 g Butter / Margarine	aufstreichen
1 Scheibe gekochten Schinken	darauf legen
½ Pfirsich	auf den Schinken legen
Camembert	in Scheiben schneiden und auf dem Schinken verteilen Toast ca. 10 Minuten bei 200°C überbacken.
Paprikapulver 1 TL Preiselbeeren	als Garnierung aufstreuen oder auf den Camembert geben

Green Garden (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Scheibe Roggenvollkornbrot 10 g Butter / Margarine	aufstreichen
½ Avocado Kräutersalz 1 TL gehackte Petersilie gewürfelte Gewürzgurke	zerdrücken Alles vermischen und auf das Brot streichen.

Hot Pan (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
	Feuerfeste Form fetten
6 große Champignons Gorgonzolakäse oder Gouda	waschen, in die feuerfeste Form legen in 3 mm dicke Scheiben schneiden, auf den Champignons verteilen und alles bei 200°C im vorgeheizten Backofen überbacken
1 – 2 Scheiben Weizenvollkornbrot	dazu servieren

Brötchen mit Gurken und Mais (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 kleine Möhre 1 Stück Salatgurke 2 EL Gemüsemais aus der Dose	waschen, putzen, waschen und in sehr fein Stifte schnei- den oder raspeln schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden abgießen
40 g Frischkäse 1 EL Milch	mit Käse verrühren
1 Vollkornbrötchen 10 g Butter / Margarine Sonnenblumenkerne	halbieren aufstreichen Gemüse darauf verteilen. aufstreuen Käsemasse aufstreichen. Brötchen bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Mi- nuten überbacken.

Fladenbrot Italia (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
3 Tomaten ½ Mozzarella (75 g) 1 Zweig Basilikum	waschen, putzen und in Scheiben schneiden in Scheiben schneiden waschen und fein schneiden
1 kleines rundes Fladenbrot wenig Olivenöl Salz, Pfeffer	aufschneiden auf die Schnittflächen verteilen Tomaten, Käse und Basilikum abwechseln darauf schichten darauf streuen
	Brot bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Tipp: Das Brot schmeckt auch ohne das Überbacken.

Sandwich mit Hacksteak (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1 Zwiebel 50 g Hackfleisch 1 Messerspitze Senf Salz, Paprika	3 Ringe abschneiden und zur Seite stellen, restliche Zwiebel fein würfeln Alles vermengen und 1 flaches Hacksteak formen.
1 EL Öl	erhitzen und das Hacksteak darin braten
2 EL saure Sahne ½ EL Tomatenketchup 2 Scheiben Toastbrot oder Vollkornbrot 1 Salatblatt 1 Scheibe Gouda oder Edamer, fettarm	verrühren toasten und 1. Scheibe mit Ketchup bestreichen darauf legen Frikadelle und Zwiebelringe darauf anrichten. darauf legen 2. Scheibe Brot oben auflegen und alles etwas andrücken. Brot evtl. diagonal halbieren.

Tipp: Fertig-Frikadelle oder evtl. vom Vortag übriggebliebene Frikadelle (in Scheiben geschnitten) verwenden.

Bananen-Nutella-Sandwich (2 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
4 Scheiben	Vollkorntoast	toasten
2 El	Nutella	2 Scheiben Toast damit bestreichen
1	Banane	waschen, schälen und in Scheiben schneiden; Scheiben auf den Nutella-Toasts verteilen
		2. Toastscheiben auflegen und die Sandwichs jeweils diagonal in 4 Teile schneiden.

Bistro Baguette (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
3 Blätter	Eisbergsalat	putzen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
1	Baguette	aufschneiden
30 g	Knoblauchbutter	aufstreichen
ca. 5 Sch.	Lachsschinken	auf die untere Hälfte legen
50 g	mittelalter Gouda, geraspelt	zusammen mit den Salatstreifen aufstreuen.
		Obere Baguettehälfte wieder auflegen.

Brot mit Quark und Paprikawürfeln (1Pers.)

Zutaten		Zubereitung
¼	Paprikaschote, rot	putzen, waschen und in Würfel schneiden
2 El	Quark (20 % Fett i. Tr.)	glattrühren
2 Pr.	Salz	
1 Pr.	Pfeffer	
1 Tl	TK-Salatkräuter	
1 Scheibe	Vollkornbrot	mit dem Quark bestreichen und mit den Paprikawürfeln bestreuen.

Tipp: Anstelle des Quarks Frischkäse oder Frühstücksquark verwenden.

Radieschenwürfel, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben etc. einzeln oder in Kombination verwenden.

Croissant Parisienne (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
4	Cornichons	abtupfen und in Scheiben schneiden
1 El 1 Tl 1 Tl	Crème fraîche körniger Senf Honig	alles verrühren
1	Croissant	halbieren und mit der Mayonnaise bestreichen; untere Hälfte mit Cornichons belegen
ca. 4 Sch.	Hähnchenbrustfilet (dünn geschnitten)	darauf legen
		Obere Hälfte des Croissants auflegen

Fit-Brötchen (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt ½	Kopfsalat Tomate	putzen, waschen, trocken tupfen waschen, putzen, in Scheiben schneiden
2 Scheiben ½ Tl	Mehrkorn-Brot Butter	Brotscheiben damit bestreichen Salatblatt auflegen.
2 Scheiben	Truthahnbrust	auf das Salatblatt legen Tomatenscheiben darauf legen und die 2. Brotscheibe darüber klappen

Tipp: Als Geschmacksvariante kann die Butter durch wenig Mayonnaise oder Senf ersetzt werden.

GaUCHO-Taost mit Radieschen (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Bd. ½ Bd.	Radieschen Schnittlauch	waschen, putzen und in eine Servierschale geben putzen, waschen und in Röllchen schneiden
2	Eier Salz Pfeffer	zusammen mit dem Schnittlauch verquirlen
40 g	Schinkenstreifen	unterrühren
1 El 2 Scheiben	Sonnenblumenöl Toast	erhitzen Eiermasse dazugeben und unter Rühren stocken lassen. auf einen Teller legen und das Rührei darauf verteilen.

Tipp: Als Geschmacksvariante kann die Butter durch wenig Mayonnaise ersetzt werden. Erfrischend schmecken unter das Rührei gemischte gewürfelte Tomaten.

Hawai-Sandwich (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt	Eisbergsalat	putzen, waschen, trocken tupfen Abtupfen bzw. abtropfen lassen
1 Scheibe	Ananas	
1 Tl	Ananassaft	verrühren
1 El	Crème fraîche Salz, Pfeffer	
2 Scheiben	Vollkorntoast	mit der Mayonnaise bestreichen und auf eine Scheibe das Salatblatt auflegen. auf das Salatblatt legen Ananasscheibe auf den Schinken legen. Zum Schluss die 2. Toastscheibe auflegen und die Bro- te diagonal durchschneiden.
2 Scheiben	gekochten Schinken, dünn	

Käse-Paprika-Brot (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Blatt	Kopfsalat	putzen, waschen, trocken tupfen und etwas zerrupfen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden würzen
¼	Paprikaschote, rot	
	Salz	
	Pfeffer	
1 Scheiben	Weizenmischbrot	Brot damit bestreichen Salatblatt auf das Brot legen. darauf legen Paprikawürfel auf dem Käse verteilen
etwas	Butter	
1 Scheibe	Gouda, jung	

Strammer Max (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
½	Tomate	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
1 El	Sonnenblumenöl	auf mittlere Temperatur erhitzen
1	Ei	aufschlagen und in die Pfanne geben
1 Pr.	Salz	sofort aufstreuen Pfannendeckel auflegen und das Ei für ca. 3 Min. bei middle- rer Hitze garen.
1 Scheibe	Grahambrot	zum Ei in die Pfanne legen und anbräunen Brotzscheibe auf einen Teller geben, evtl. mit Butter be- streichen.
	Butter	
2 Scheiben	Westfälischer Kern- schinken	auflegen Tomatenscheiben darauf verteilen, Spiegelei oben auflegen

Tipp: Soll das Ei von beiden Seiten bräunen, muss es einmal umgedreht werden.

Williamstoast (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
2 Scheiben	Vollkorntoast	toasten
4 Scheiben	Butter	Toast bestreichen
	gek. Schinken , dünn (Country)	je 2 Scheiben auf eine Toastscheibe legen
2	Birnenhälften (Dose)	trocken tupfen und auf die Toasts legen
2 Scheiben	Gouda	auf die Birnen legen
		Toast in der Mikrowelle ca. 1,5 – 2,5 Min. überbacken bis der Käse verläuft.

Tipp: Anstelle der Birne eine in Scheiben geschnittene Banane verwenden (Bananen-Toast).

Schinkenbrot mit Hühnernudelsuppe (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1/2 Bd.	Schnittlauch	putzen, waschen und klein schneiden
1 Scheibe	Bauernbrot	
1 TI	(Joghurt) Salat-Creme	aufstreichen
2 Scheiben	Lachsschinken	auflegen und das Brot mit Schnittlauch bestreuen
150 ml	Wasser	zum Kochen bringen
1 Beutel	Tassensuppe „Hühner- suppe mit Nudeln“	in eine Suppentasse geben, mit dem Wasser aufgießen und gleichzeitig kräftig umrühren

Himbeer- Müsli (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
2 EL Früchtemüsli	(TK Himbeeren auftauen und beides) vermengen
100 g Himbeeren (frisch bzw. TK)	
200 ml Dickmilch	
1 TL Fruchtaufstrich Himbeere	vermischen und darauf verteilen

Flockenvariationen (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
<i>Grundzutaten</i>	
3 – 4 gehäufte EL Haferflocken 125 - 250 ml Milch	
<i>Variation 1:</i> 1 Apfelsine Honig	schälen und in Stücke schneiden zugeben
<i>Variation 2:</i> 1 Apfel ½ Zitrone 1 TL Rosinen Honig	reiben zugeben
<i>Variation 3:</i> 1 Banane ½ TL Zitronensaft 2 EL Dosenmilch Honig	evtl. waschen, schälen und in Scheiben schneiden zugeben abschmecken
<i>Variation 4:</i> 2 TL Kakao	unterrühren

Zitronenmüsli (1 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
75 g Hüttenkäse Saft und Schale von 1 ungespritzten Zitrone 3 EL Haferflocken 1 TL gehackte Haselnüsse oder Mandeln 1 EL brauner Zucker	alles gut verrühren

Früchte-Müsli (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
1	Banane	kurz waschen, schälen und in Scheiben schneiden schälen und in Stücke schneiden
1	Orange	
300 g	Joghurt natur	in eine Schale geben
2 El	kernige Haferflocken	dazugeben
2 Tl	Honig	dazugeben und alles mit dem Obst vorsichtig vermischen

Schoko-Müsli (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1	Banane	kurz waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in ein Schälchen geben
1 El	Haselnüsse, gehackt	
3 El	kernige Haferflocken	
1 Tl	Kakao	
200 ml	Milch 1, 5 % Fett	
		alles zu der Banane geben und vorsichtig durchmischen

Kartoffel-Snack (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
2 Eier 750 ml Wasser	verquirlen
1 Pck. Knödel, halb und halb (Fertigmischung)	einrühren und alles 10 Min. quellen lassen
3 Paprikaschoten 1 Zwiebel 3 Tomaten	putzen, waschen und klein schneiden putzen, kurz unter kaltes Wasser halten und fein schneiden waschen, putzen und klein schneiden
5 EL Mehl	unter den Knödelteig rühren Aus dem entstandenen Teig 12 kleine Kugeln formen, auf ein Backblech setzen und flach andrücken.
Salz, Pfeffer	Gemüse auf die Teigkreise geben und würzen.
200 g Käse (Emmentaler), gerieben	aufstreuen Im vorgeheizten Ofen bei 225°C (E), Stufe 4 (G) oder 185°C Umluft ca. 35 Min. backen.

Gemüstreifen mit Kräuter-Dip (4 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
4 EL Petersilie	waschen, hacken
1 Paprika 4 Möhren 1 Kohlrabi 200 g Staudensellerie 1 Salatgurke	Gemüse waschen und putzen, in Stifte schneiden
160 g Frischkäse mit Kräutern 4 EL Magerquark Evtl. etwas Milch	glatt verrühren
schwarzer Pfeffer	abschmecken
4 Blatt Eisbergsalat	auf Tellern dekorieren Gemüse und Frischkäse darauf anrichten.

Gemüse-Taco „Los Banditos“ (2 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1 Möhre		putzen, waschen, reiben
1 Frühlingszwiebel		putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
¼ Beutel Salatmischung (Kühltheke)		kurz waschen, evtl. kleinschneiden
¼ Dose Mais		öffnen und auf einem Sieb abtropfen lassen,
50 g Cheddar, gerieben		
2 El French Dressing		
¼ Tl Chilipulver		Alles vorsichtig vermischen
2 Taco-Schalen / Pfannkuchen		Salatmischung darauf verteilen Taco-Schale erst unten, dann rechts und links einklappen (es entsteht eine Tasche)

Tipp: Cheddar kann auch durch einen anderen herzhaften Käse oder Gouda ersetzt werden

Salat rot-gelb-grün (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
¼ Dose (2-3 El) Mais		öffnen und auf einem Sieb abtropfen lassen
1 Tomate		waschen, Stielansatz herausschneiden und die Tomate würfeln
¼ Salatgurke		waschen und hobeln
¼ Zwiebel		schälen, kurz waschen und in feine Würfel schneiden Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben.
1 Beutel Salatsoße „Gartenkräuter“		verrühren, zum Salat geben und den Salat insgesamt vermischen
3 El Wasser		
3 El Sonnenblumenöl		

Tipp: Frische Kräuter über den Salat streuen und eine Brotscheibe dazu essen.

Salat mit einer normalen Öl-Essig-Marinade versehen: 2 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Wasser, 3 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kleingehackte frische Kräuter zum Schluss untermischen. Ein wenig Senf gibt dieser Marinade einen pffiffigen Geschmack.

Gemüse-Wurst-Salat (1 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
1 Dose	Mais, klein	abtropfen lassen
2	Knackwürste	in Würfel schneiden
¼ Bd.	Radieschen	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
¼	Salatgurke	schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden
1 Zweig	Petersilie	waschen, trocken tupfen, hacken
1 Beutel	Salatsoße „Italienische Kräuter“	lt. Packungsanweisung zubereiten
3 El	Wasser	
2 El	Sonnenblumeöl	
		Salat vorsichtig vermischen und sofort servieren.

Tipp: Eine Brotscheibe dazu essen.

Salat mit einer normalen Öl-Essig-Marinade versehen: 2 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Wasser, 3 Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kleingehackte frische Kräuter zum Schluss untermischen. Ein wenig Senf gibt dieser Marinade einen pffiffigen Geschmack.

Champignoncremesuppe (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
50 g	Champignons	putzen und in Scheiben schneiden
2	Frühlingszwiebeln	putzen, waschen; grüne Teile in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen, restlichen Teil in Scheiben schneiden.
2 Stängel	Petersilie	waschen, putzen, hacken
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen Frühlingszwiebelscheiben darin andünsten, Champignons zufügen und kurz mitdünsten.
½ l	Wasser	zugießen
1 Beutel (für 2 Pers.)	Champignoncreme-Suppe	einrühren, unter Rühren aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt 5 Min. kochen. Petersilie und Frühlingszwiebelringe aufstreuen.

Tipp: Dazu ein knuspriges Baguette genießen.

Schnelle Möhren-Joghurt-Suppe - kalt

Menge		Zutaten	Zubereitung
4 Pers.	10 Pers.		
800 ml	2 l	Möhrensaft	verrühren
500 g	1,5 kg	Joghurt, mild 3,5 % Fett	abschmecken
		Salz	
		Pfeffer	
2 große	5 große	Äpfel	waschen, putzen, fein reiben und zur Suppe geben.

Gemüsebouillon (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
½ P.	TK-Leipziger Allerlei	leicht antauen lassen
1 El	Sonnenblumenöl	erhitzen
		Gemüse darin andünsten
1 Beutel (für 2 Pers.)	Gemüse-Nudel-Suppe	It. Packungsanweisung Wasser und Packungsinhalt zu dem Gemüse geben und alles weitere 10 Min. kochen lassen, dann die Suppe fertig stellen

Tipp: Dazu ein Vollkornbrötchen verzehren.

Bei Verwendung von frischem Gemüse, Spargel, Blumenkohl und Möhren in gleich große Stücke schneiden, Erbsen hinzufügen und das Gemüse dann andünsten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Tomatensuppe mit Quarkbrot (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
1/2 Bd.	Schnittlauch	putzen, waschen und klein schneiden
50 g	Magerquark	alles zusammen mit dem Schnittlauch verrühren
2 El	Milch 1,5% Fett	
	Salz	
	Pfeffer	
1 Scheibe	Bauernbrot	Quarkmasse aufstreichen
150 ml	Wasser	zum Kochen bringen
1 Beutel	Tassensuppe „Tomatensuppe“	in eine Suppentasse geben und mit dem Wasser aufgießen

Käse-Obst-Salat (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
1 El Zitronensaft ½ Tl Honig	zum Dressing verrühren
1 Scheibe Gouda	in Streifen schneiden, mit Birnen und Weintrauben mischen
100 g Weintrauben, blau 1 Birne	waschen, halbieren waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne mundgerechte Scheiben schneiden
	Dressing und Salat mischen; evtl. nochmals abschmecken
1 Tl Walnüsse, gehackt	aufstreuen

Obst mit Vanillejoghurt (2 Portionen)

Zutaten	Zubereitung
1 Apfel 1 Birne	waschen, schälen, putzen und in feine Würfel schneiden waschen, schälen, putzen und in feine Würfel schneiden Obst mischen und in 2 Dessertschälchen verteilen
2 Becher Vanillejoghurt 1 El Haselnüsse, gem.	glatt rühren und auf dem Obst verteilen als Verzierung oben aufstreuen

Obstquark (4 Pers.)

Zutaten	Zubereitung
1St. Zitrone 1St. Orange 1St. Apfel 1St. Banane	halbieren und auspressen waschen, schälen, von der weiße Haut entfernen und Orange in Würfel schneiden waschen, evtl. schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. waschen, schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
400 g Magerquark ca. 100 ml Milch 1,5 % Fett 2 Tl Zucker Vanille- zucker	in eine Schüssel füllen hinzugeben bis eine cremige Masse entstanden ist nach Geschmack hinzugeben
Mandeln	Obst vorsichtig untermischen und den Quark evtl. noch einmal abschmecken. Quark in Schälchen füllen hacken und über den Quark streuen

Obstsalat (4 Pers.)

Zutaten		Zubereitung
1 St.	Zitrone	halbieren und auspressen
1 St.	Orange	waschen, schälen, von der weiße Haut entfernen und Orange in Würfel schneiden
150 g	Weintrauben	waschen und vierteln
1 St.	Apfel	waschen, evtl. schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
1 St.	Banane	waschen, schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
ca. 2 El	Zucker	auf das Obst streuen
ca. 100 ml	Apfelsaft	mit dem restlichen Zitronensaft dazugeben
	Mandeln, gehackt <u>oder</u> Sonneblumenkerne	aufstreuen

Buttermilch-Drink (1 Portion)

Zutaten	Zubereitung
100 ml Möhrensaft Saft 1 Orange (ca. 80 ml) 50 ml Buttermilch	verrühren

Afrika-Milch (ca. 4 Gläser)

Zutaten	Zubereitung
1 Banane 1,5 Tl Kakao 2 El Milch 1,5 % Fett	kurz waschen, schälen, in einen hohen Becher geben hinzugeben und alles pürieren
350 ml Milch 50 ml süße Sahne	
	dazugießen und verrühren

Joggers Krafttrunk (ca. 1 Glas)

Zutaten	Zubereitung
1 Orangen 2 Spritzer Zitronensaft 3 El süße Sahne 1 – 2 El Quark 80 ml Karottensaft	kurz abspülen, halbieren, auspressen und in eine Schüssel füllen Im Glas anrichten und kalt servieren.

Tipp: Frischen Orangensaft durch Saft aus der Flasche ersetzen (ca. 80 ml).

Lila Muntermacher (ca. 1 Glas)

Zutaten	Zubereitung
50 g Heidelbeeren 1 El Zucker 2 El Milch 1,5 % Fett	waschen, abtupfen hinzugeben dazugeben und mit dem Mixstab alles pürieren
100 ml Milch 1,5 % Fett 1 Spritzer Zitronensaft wenig Zimt, gemahlen	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmischen.

Grüner Muntermacher (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
1 Stengel	Pfefferminz	waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und einige zur Dekoration zur Seite stellen
50 g	Stachelbeeren	putzen, waschen, trocken tupfen und zu den Minzeblättern geben
1 El	Zucker	hinzugeben
2 El	Buttermilch	dazugeben und alles mit dem Mixstab pürieren
100 ml	Buttermilch	hinzugeben und alles noch mal kräftig durchmischen. Dekoration nicht vergessen

Milch mit Obst (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
1 El	Zitronensaft	
½	Banane	
2 El	Milch 1,5 % Fett	dazugeben und alles auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken oder im Mixbecher zerkleinern
125 ml	Milch 1,5 % Fett	hinzugeben und alles vermischen
	Zucker	nach Geschmack unterrühren
	Vanillezucker	

Tipp: Anstelle der Bananen eine andere beliebige Obstsorte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, etc.) verwenden.

Bei Verwendung von Obst aus einer Konserve (Sauerkirschen) kann der Saft anstelle der 2 Esslöffel Milch verwendet werden.

Möhrencocktail (ca. 2 Gläser)

Zutaten		Zubereitung
1/8 l	Möhrensaft	
1 B.	Joghurt (150 g)	
1 Tl	Zucker	Alles vermischen und kalt servieren

Tipp: Anstelle des Möhrensaftes kann auch Tomatensaft verwendet werden (Tomatencocktail).

Zaubertrank (ca. 1 Glas)

Zutaten		Zubereitung
100 ml	Multivitamin-Fruchtsaft	vermischen dazurühren Zaubertrank gekühlt servieren.
1 Tl	Himbeersirup	
100 ml	Buttermilch	

Pfirsich im Creme-Nestchen mit Himbeersoße (2 Portionen)

Zutaten		Zubereitung
2	Pfirsichhälften (Dose)	abtropfen lassen
3 El	Magerquark	alles cremig rühren
2 El	Milch 1,5 % Fett	
1 P.	Vanillinzucker	
		Creme auf 2 Dessertschälchen verteilen und jeweils eine Pfirsichhälfte mit der Schnittseite nach unten darauf legen.
2 El	Himbeersoße	über die Pfirsiche gießen
1 El	Mandelblättchen	aufstreuen

Schokoquark (1 Portion)

Zutaten		Zubereitung
½	Banane	kurz waschen, schälen und mit einer Gabel zerdrücken dazurühren, damit die Banane nicht braun wird
wenig	Zitronensaft	
125 g	Quark 20 % Fett	verrühren nach Geschmack süßen
wenig	Milch 1, 5 % Fett	
ca. 1 El	Zucker	
2 El	Schokoraspel	zusammen mit der Banane hinzugeben und alles verrühren
1 Tl	Schokoraspel	Schokoquark in Portionsschälchen füllen und mit Schokoraspel bestreuen

Tipp: Eine Birne aus der Dose (statt der Banane) gibt dem Ganzen einen anderen Geschmack