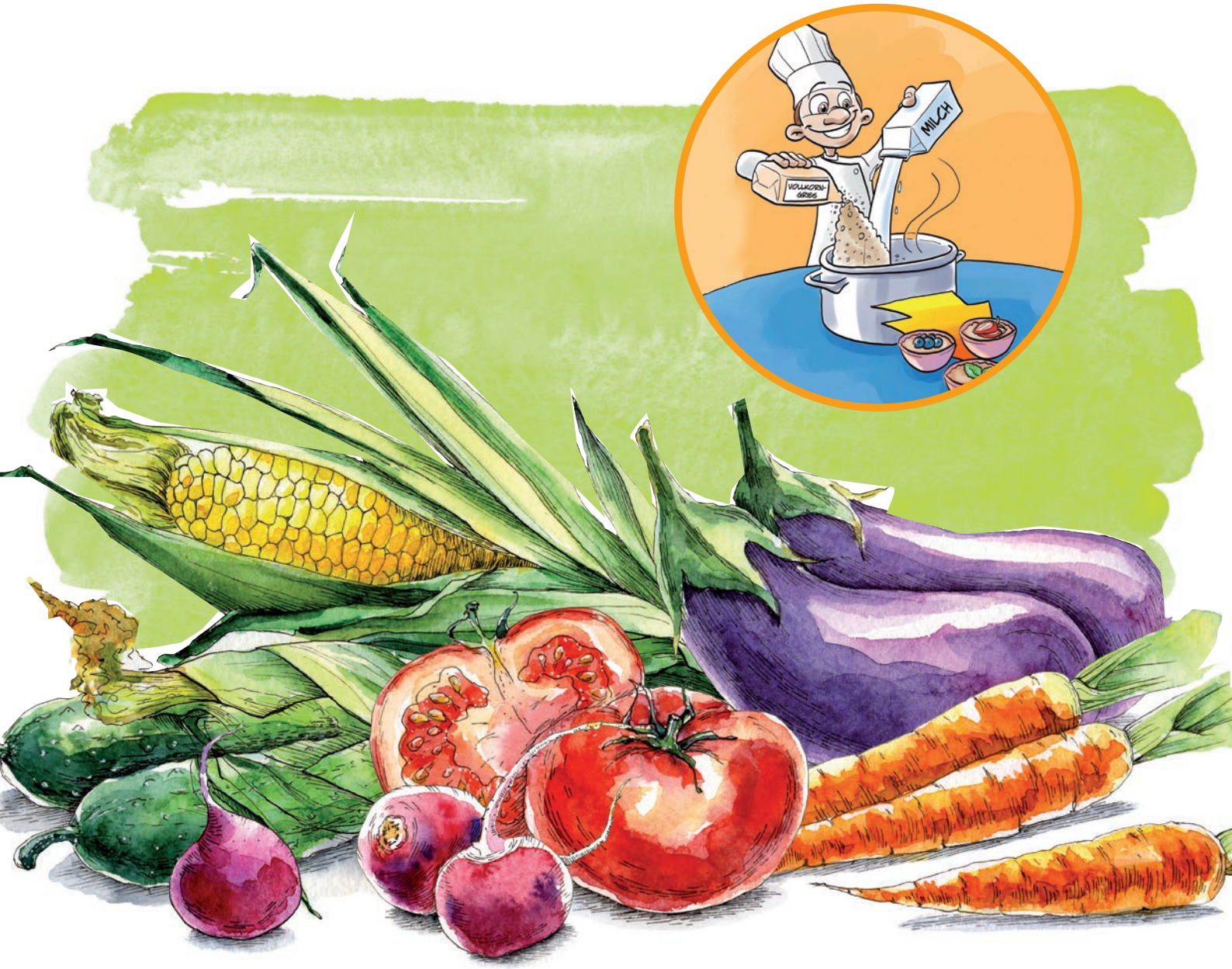
IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

bagso

Aus der Praxis für die Praxis

Essen in Gemeinschaft – aber bitte mit Genuss und MehrWert!



www.in-form.de

www.im-alter-inform.de

Aus der Praxis für die Praxis

Essen in Gemeinschaft - aber bitte mit Genuss und MehrWert!

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. führt im Rahmen des Projektes „Im Alter IN FORM“ gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bundesweit Tagungen für Verantwortliche in der Gemeinschaftsverpflegung älterer Menschen durch. Die Veranstaltungen mit dem Titel „Essen in Gemeinschaft – aber bitte mit Genuss und MehrWert“ werden gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft unter dem Dach von „IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“.

INHALT

Aus der Praxis, für die Praxis – Informationen und Erfahrungen 4

Teil 1: Optimierung möglich –
Ideen zur Gestaltung nährstoffreicher Mahlzeiten 5

Teil 2: Geschmack & Erlebnis –
Sinne und Gefühle der Bewohnerinnen/Bewohner ansprechen 19

Teil 3: Innovation im Betrieb –
DGE-Qualitätsstandards als Gesamt -Team umsetzen 23

Aus der Praxis, für die Praxis – Informationen und Erfahrungen

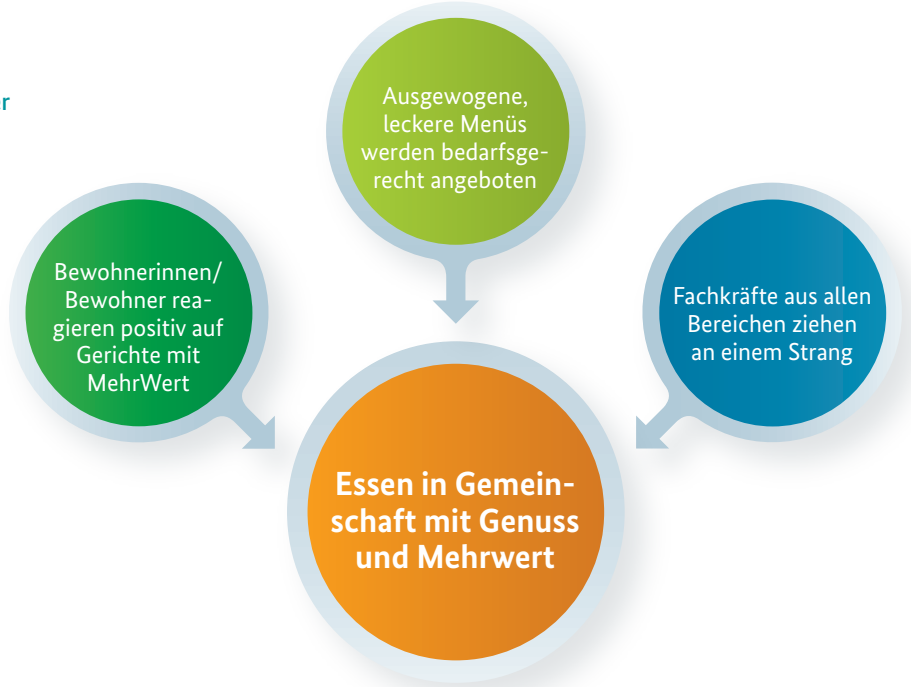
Im Rahmen von verschiedenen Fachtagungen zur Gemeinschaftsverpflegung der BAGSO-Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gaben Fachkräfte aus Senioreneinrichtungen Einblicke in ihre Verpflegungskonzepte. Ebenso diskutierten die Teilnehmenden der Tagung auf der Basis von Fachvorträgen in Arbeitsgruppen engagiert Fragestellungen zur Umsetzung einer Verpflegung mit Genuss und MehrWert.

Die vielfältigen interessanten und spannenden Beispiele, Ideen und Erkenntnisse fokussierten auf drei zentrale Handlungsebenen:

- Auf welche Weise können Gerichte optimiert werden, um den Bewohnerinnen/Bewohnern ein **„Essen in Gemeinschaft – mit Genuss und MehrWert“** zu ermöglichen?
- Auf welche Weise können Bewohnerinnen/Bewohner motiviert bzw. begeistert werden, neue Gerichte mit Genuss und MehrWert zu verkosten und zu probieren?
- Was muss geschehen, damit eine Menülinie entsprechend den Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards, d.h. Essen in Gemeinschaft – aber bitte mit Genuss und MehrWert, in einer Einrichtung etabliert wird?

Die präsentierten und entwickelten Ideen, Anregungen und Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis in den aufgezeigten Handlungsebenen sind in den drei Kapiteln dieser Broschüre „Aus der Praxis für die Praxis“ zusammengestellt.

Kontext der diskutierten Ideen, Beispiele und Anregungen aus der Praxis für die Praxis



TEIL 1

Optimierung möglich –

Ideen zur Gestaltung nährstoffreicher Mahlzeiten zur Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen

(Lieblings-)Speisen „optimieren“ darunter versteht man, Speisen so verändern, dass sie nährstoffreicher werden und/oder für Menschen mit eingeschränkter Kau- und Schluckfähigkeit essbar sind, z. B. durch:

- Austausch von Lebensmitteln oder Zutaten, z. B. (anteilig) Vollkornmehl statt Weißmehl einsetzen oder Gemüse integrieren
- Ergänzung von Lebensmitteln oder Speisenkomponenten, z. B. kleiner Salat zur Vorspeise, Anreichern einer Speise, z. B. mit pflanzlichem Öl oder Nussmus bei Mangelernährung
- spezielle Zubereitung, so dass auch Menschen mit Kau- und Schluckstörungen die Gerichte genießen können, z. B. geschmeidige aufgeschäumte Kost („smoothfood“), die das Speisenangebot ergänzen kann:
  - aus frischen Lebensmitteln hergestellt
  - kalt oder heiß serviert
  - für süße und herzhafte Speisen geeignet
- Speisen anreichern bei Mangelernährung, z.B. mit:
  - hochwertigen Pflanzenölen,
  - Nüssen oder Ölsaaten/Mus aus Nüssen oder Ölsaaten,
  - Trockenfrüchten,
  - Ei, Sahne (-quark), Butter oder
  - eiweißreichen Lebensmitteln, wie Hülsenfrüchten, Fleisch oder Fisch.

POSTER 1

Zart statt hart: Mehr Vollkorn in der Verpflegung

Welche Ideen haben Sie, um mehr Vollkorn in die Verpflegung zu integrieren?

- Feingemahlenes Vollkornmehl zum Backen verwenden, z.B. bei Brot, Brötchen, Toast, Pfannkuchen
- Mischung aus normalen und Vollkornnudeln zur besseren Akzeptanz
- Verwendung von Naturreis
- Appetitliche Canapées mit Vollkornbrot (Pumpernickel)
- Vollkornmehl in die Rezepte „hineinschmuggeln“, z.B. eine Hälfte normales Mehl, andere Hälfte Vollkorn
- 405er Weißmehl komplett weglassen und ersetzen durch 1050er Dinkel- oder Vollkornmehl, Mengen langsam steigern
- Einsatz von Amaranth und Buchweizen, Hirse oder Quinoa, diese als Vollkornprodukte nutzen
- Bircher Müsli mit groben Flocken
- Brei aus Vollkorngriess und Haferflocken
- Weizenkleie in selbstgebackenen Produkten
- Weizenkeime einsetzen
- Vegetarische Vollkornburger (Linsen- oder Bohnenbratlinge)
- Panierung von z.B. Seelachs mit Vollkorn-Produkten.

Tipps zum Backen mit Vollkornmehl:

- Vollkornmehl quillt stärker, daher ist beim Backen mehr Flüssigkeit nötig (Faustregel: 10 – 20% mehr Wasser, Milch usw.). Am besten Flüssigkeit beim Kneten nach und nach dazu geben.
- Teige aus Vollkornmehl sind etwas schwerer und fester, daher etwas mehr Triebmittel verwenden, damit sie gut aufgehen.
- Für herzhaftes oder süßes Gebäck sind Weizen- und Dinkelvollkornmehl geeignet, Roggenvollkornmehl, weil es herber ist, eher für Brote.

Quelle: https://eatsmarter.de/blogs/smarter-kochen/backen-mit-vollkornmehl

- Zum Einstieg Rezepte, die leicht gelingen wie Rührkuchen oder Pizza- und Pfannkuchenteige wählen.
- Anmerkung: Mürbeteige gelingen meist mit Auszugsmehl besser.

Quelle: https://www.jedes-essen-zaehlt.de/backen-mit-vollkornmehl.html

Tipps zum Kochen mit Vollkornprodukten:

- Beilagen kräftiger würzen: Vollkornnudeln oder Getreidekörner haben einen stärkeren Eigengeschmack
- Mehr Zeit zum Garwerden einplanen, eventuell vorher einweichen.

Quelle: https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-vollkorn/

POSTER 2

Gemüse und Obst: Genuss mit Nährstoff-Plus

Welche Ideen haben Sie, um mehr Gemüse und Obst in die Verpflegung zu integrieren?

- Smoothies süß oder herzhaft auch als Zwischenmahlzeiten (Gemüsesmoothies am besten mit Öl anreichern, um fettlösliche Vitamine besser aufnehmen zu können)
- Gemüse in Saucen pürieren (versteckt)
- Gemüsecremesuppe
- Gemüsesäfte – pur oder gemischt
- Aroniasaft, rote Beete, Johannisbeeren, rote Früchte
- Gemüsestrudel oder -saucen
- Gemüseauflauf, Gemüse kochen, Frittata/Pürees mit Gemüse
- Omelette und Kartoffelpuffer mit Gemüse
- Eintöpfe fein oder grob
- Gemüse als Dekoration auf dem Teller
- Salatbeilage, auch feingeraspelt
- Beilagen aus Obst – Gemüse zu den Hauptmahlzeiten reichen oder am Abend
- Reis, Nudeln, Kartoffeln zusammen mit Tomaten- oder Gemüsewürfeln anbieten
- Gemüse Nuggets, so oft wie möglich frisches Gemüse reichen (z.B. Blattsalat)
- Gemüsesticks und Kräuterquark regelmäßig anbieten. Seniorenfreundliche Rohkost mit Dips beim Frühstück und Abendessen → kann auch für Menschen mit Kaustörungen angepasst werden (z.B. Gurke, Tomaten, gegarte, bissfeste Möhren- oder Kohlrabisticks).
- Vegetarische Bolognese mit Linsen und klein gehackten Möhren

- alte Gemüsesorten und Gemüsegerichte zubereiten (viele Wurzelgemüse kann man hervorragend in Kartoffelstampf integrieren)
- Fleischalternativen kreieren (gefüllte Champignons/Aubergine/ Zucchini etc. aus dem Ofen)
- Gemüse in Form von Aufstrichen für Brote reichen
- Fleischfrikadellen mit Gemüse „strecken“
- „klassisches“ Gemüse wie Bohnen, Kohl, Sauerkraut öfter auf den Speiseplan schreiben, nicht nur Tomaten, Gurken, Zucchini, Vorteil: ältere Menschen mögen und kennen es und die Arten sind ballast- und mineralstoffreich
- fermentiertes Gemüse → Darmgesundheit
- Tomate und Mozzarella als Salat (kleingeschnitten)
- mittags immer Gemüse und Salat anbieten, da es sonst schwierig ist auf drei Portionen am Tag zu kommen
- Grillgemüse im Sommer, Gemüsespieße
- Salatbuffet in der Mittagsverpflegung
- Käsespieße mit Obst
- Obstrunde: Fachkraft schneidet Obst/Gemüse vor den Augen der Bewohnerschaft als Zwischenmahlzeit
  - Obst auf einem Wagen auf Rädern zu den Bewohnerinnen/ Bewohnern bringen
  - Obst zum Kuchen (Obstkuchen) oder Waffeln mit Obst
  - Obst als Fingerfood, z.B. kuvertiert
  - Obstsalat als Zwischenmahlzeit
- Milchshakes mit Obst
- Müsli mit Obst, Obstquark (Früchte wie Banane oder Pflaumen).

POSTER 3

Fingerfood: Feiner Genuss für alle!

Welche Einstellung haben Sie zu Fingerfood in der Gemeinschaftsverpflegung und welche Ideen haben Sie, um es für ältere Menschen attraktiv anzubieten?

- wird gerne zwischendurch angenommen und fördert die Gewichtszunahme
- die Hygiene muss stimmen
- zeitaufwändig, eventuell mehr Abfall, da es schnell vertrocknet aussieht
- Bewohnerschaft mitarbeiten lassen, sofern es noch geht
- Speisen aktiv anbieten
- kann weitgehend vom üblichen Speiseplan abgeleitet werden
- einzelne Stücke übersichtlich auf dem Teller anordnen, damit sie gut erkenn- und greifbar sind
- Besteck sollte vorhanden sein, um niemanden zu diskriminieren
- Fingerfood als Tellergericht.

Tipps zu Eat by walking (Essen unterwegs):

- ist vorrangig für Menschen, z. B. mit Demenz, die am Tisch nicht ausreichend essen, unruhig und mobil sind
- zusätzlich als kleine Mahlzeiten oder Snacks für „zwischendurch“ für Personen, die nur noch sehr kleine Portionen bewältigen
- Speisen sollten leicht zu transportieren sein
- Imbiss-Stationen in hochfrequentierten Bereichen aufstellen
- aus hygienischen Gründen nur überschaubare Mengen servieren und regelmäßig austauschen, um Abfallmengen soweit möglich zu vermeiden
- Bewohnerinnen/Bewohnern mit Schluckstörungen können auch auf Löffeln kleine Häppchen, z.B. ein Püree-Menü, angeboten werden

- das Essen sollte gut sichtbar platziert werden
- die Fingerfoodstücke sollten sich vom Teller und der Umgebung farblich gut abheben, damit die Bewohnerinnen/Bewohner das Essen auch erkennen können
- Pralinen aus getrockneten Früchten als „Süßigkeit“
- Chips, Salzstangen
- Käse-Igel (Achtung: Zahnstocher werden ggf. übersehen)
- Weintrauben etc.
- kleine Schnittchen auf Platten für alle angerichtet
- kleine Frikadellen, Würstchen, Fischstäbchen, gebratene Kartoffeln mit Dip
- klein geschnittene Quiches, Muffins, Polentaschnitten
- mediterrane und orientalische Vorspeisen
- Mottotag „Italien“: kleine Pizzen anbieten
- Hefeschnecken: süß mit Obst, salzig mit Gemüse
- Veggie-Bällchen
- Pfannkuchen, süß oder herzhaft
- Sandwiches
- indische Pakora und Dip
- hochwertiges, nährstoffreiches Fingerfood paniert und gebacken
- Muffinförmchen als Unterlage oder zum Portionieren, z.B. von Nüssen oder Trockenfrüchten, nutzen.

Zusätzliche Informationen:

https://www.unileverfoodsolutions.de/inspiration/seniorenverpflegung/allgemein/fingerfood.html

https://www.pflege-durch-angehoerige.de/demenz-verstehen-teil-6-fingerfood-die-ernaehrungs-alternative-bei-demenz/

POSTER 4

Vielfalt erhalten: Die Technik macht´s möglich!

Welche Hilfsmittel erleichtern Ihren Arbeitsalltag und/oder sorgen für eine ansprechende Präsentation der Speisen?

- Pürierstab, Sparschäler, Mixer (Erleichterung)
- Eisportionierer, Spritzbeutel (Anrichten)
- Waffeleisen
- Cupcake-Maker
- Kombidämpfer
- Entsafter
- Hochleistungsmixer
- Silikonformen, um Passiertes in Form zu bringen, z.B. Herzformen
- Sprühtüllen
- Smoothfood: Für die passierte Kost Geräte auf der Höhe der Zeit anschaffen
- Eisportionierer für z.B. Kartoffelbrei
- für das Kochen in Wohngruppen diese professionell ausstatten
- Konvektomat/Theke mit Spukschutz
- kleine Schüsseln für jeden Bewohner ermöglicht individuelle Portionsgrößen
- Suppe/Nachtisch in kleinen Gläschen
- Zauberstab
- Einfülltrichter, z.B. für Salate, um saubere Ränder zu behalten
- Quetschflaschen für Soßen.

Die im Folgenden genannten Küchengeräte und Zubereitungsarten können die Arbeit erleichtern und sind lediglich als Anregungen zu verstehen. Sie stellen keine Empfehlungen dar und die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Küchengeräte

PACOJET – Pacossieren: Pacossieren ist eine Küchentechnik, bei der frische Nahrungsmittel zusammen mit einer Flüssigkeit „en bloc“ eingefroren werden. Bei Bedarf fräst man sich die benötigte Menge mit dem Pacojet aus dem gefrorenen Lebensmittel-Block in hauchdünnen Schichten ab, wobei eine ultrafeine Mousse entsteht. (http://www.pacojet-care.de/care-de/In-der-Praxis/Rolf-Caviezel-Pacossieren.php)

Dynamic – Gemüseschneider/Kutter: https://www.dynamic-professional.de/?pg=Medien_Videos

Alexander Solia – Gemüseschneider, G 5.1 "Cutty": https://www.alexandersolia.de/Produkt_Detail.htm?productId=40

Bartscher – Gemüseschneider GMS550: https://www.bartscher.com/de/Kategorien/Vorbereitung/Gem%C3%BCseschneider/Gem%C3%BCseschneider-GMS550/p/120325

Blixer – Hochleistungsmixer: https://www.gastro-seller.de/Maschinen/Mixer-und-Blixer/Blixer/865/

Convenience Gerichte

Unilever Food Solution – pürierte Kost: https://www.unileverfoodsolutions.de/inspiration/seniorenverpflegung/allgemein/puerierte-kost.html

Pürform: https://www.puerform.de/deutsch/produkte-1/

Smoothfood Mischungen: https://smoothfood.de/smoothbrot/

Biozoon Smoothfood: https://biozoon.de/de/

POSTER 5

Gewusst wie: Lieblingsgerichte mit Mehrwert!

Welche Lieblingsgerichte älterer Menschen sind Ihnen bekannt und wie würden Sie diese optimieren?

Grundsätzliche Hinweise:

- Frischküche mit keinen/wenigen Fertiggerichten unter Verzicht auf Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe mit abwechslungsreichem Speiseplan stets bevorzugen
- Mehlschwitze/Soßen mit guten Fetten (Ölen) herstellen
- fettreiche Produkte halbieren und zur Hälfte mit fettarmen Produkten auffüllen
- Zubereitung mit Rapsöl und frischen Kräutern.

- Salzkartoffeln mit Leinöl und Matjes → *kleiner Salat**
- Milchreis/Grießbrei → *frisches Obst**
- Königsberger Klopse mit Kapern, Salzkartoffeln, *Karottensalat**
- Eisbein mit Sauerkraut: Fleischpartien zerkleinern, mit *Erbsenpüree oder Kartoffelpüree und gehackten Gemüsestücken reichen**
- Waffeln mit *halb Dinkelvollkorn/halb Weißmehl** dazu passierte Erdbeersoße
- Waffeln mit *Walnussöl** gebacken
- Armer Ritter mit *Vollkornbrot**
- Scheiterhaufen mit Äpfeln (bayrischer Apfel-Brot-Auflauf) *mit Vollkornbrot (ggf. zur Hälfte) zubereiten**

- Birnen, Bohnen, Speck (diesen durch *mageren Schinken** ersetzen)
- Steckrübenmus /Schmorgurken
- Eintöpfe aller Art: *Fleischanteil zugunsten Gemüse reduzieren**
- Frikadellen mit Kartoffeln und Gemüse, *Quark oder Haferflocken in den Hackteig geben**
- Forellenfilet, Butterkartoffeln, *Kopfsalat, Zitronendressing**
- Bratkartoffeln mit *Pflanzenölen** braten
- Grünkohl mit *Kassler** anstatt mit Kohlwurst
- Rouladen mit *Gemüsefüllung**

* erläutert Vorschläge zur Optimierung

Beispiele: Lieblingsgerichte optimiert!

Currywurst mit Pommes Frites:

- kleinen Salat zur Vorspeise anbieten
- Obst als Nachspeise reichen
- Currysoße selbst herstellen (z. B. aus gehackten Tomaten)
- Pommes Frites aus frischen Kartoffeln mit etwas Rapsöl selbst machen
- statt Pommes Kartoffelwedges aus frischen Kartoffeln selbst zubereiten.

Spezial-Tipp bei Kau- und Schluckproblemen:

- eignet sich oft auch als Fingerfood
- als Schaumkost zubereiten.

Grießpudding mit Roter Grütze:

- Vollkorngrieß einsetzen
- Rote Grütze aus frischen Früchten selbst kochen
- Gewürze einsetzen (z. B. Zimt, Vanille)
- Kürbis- oder Leinöl zum Verfeinern hinzugeben (nach Geschmack)
- eine Portion Sahne dazu reichen (bei Mangelernährung)
- Nudel-, Gemüsesuppe oder einen Salat zur Vorspeise anbieten
- kalorienreduzierte Variante mit fettarmer Milch, Süßstoff, weniger Zucker
- kalorienreiche Variante mit Sahne, Butter, Zucker, Nussmus.

Spezial-Tipp bei Kau- und Schluckproblemen:

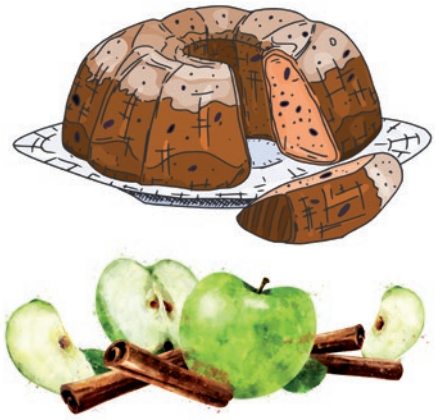
- Rote Grütze pürieren und passieren
- Grießschnitten als Fingerfood anbieten
- „Grießshake“ mit etwas mehr Milch sowie pürierter Roter Grütze als „Shot“ oder Dip zubereiten.

Hafermüsli mit Banane:

- Vollkornhaferflocken (Getreideflocken werden immer aus dem vollen Korn hergestellt)
- frische Himbeeren, die farblich ansprechend sind (Hierzu wurde ergänzt, dass TK-Beeren für den Verzehr durch vulnerable Bevölkerungsgruppen vorher kurz erhitzt werden müssen.)
- zur geschmacklichen Variation: Minze, Zimt, Tonkabohne, brauner Zucker oder Kokosflocken, Vanille
- Kokos- oder Mandelmilch
- Nussmus oder -öl.

Spezial-Tipp bei Kau- und Schluckproblemen:

- die Flocken einweichen, vorbereiten
- Fruchtmus als Garnitur
- Nussmehl einsetzen.



Marmorkuchen:

- Bei Eigenproduktion kann der Teig zur Hälfte aus hellem und die andere Hälfte aus Vollkornmehl hergestellt werden.
- Der Teig kann abwechslungsreich mit Nüssen, Trockenfrüchten oder frischem geschnittenen Obst angereichert werden.

Spezial-Tipp bei Kau- und Schluckproblemen:

- Die Idee den Kuchen mit Kaffee einzuweichen wurde diskutiert, aber als nicht sehr wertschätzend eingestuft.
- zum Kuchen z. B. Apfelmus reichen, so dass der Kuchen besser „rutscht“.
- ein Alternativangebot wäre ein Sahne- oder Cremekuchen.

Beispiele: Lieblingsgerichte optimiert!

Käsespätzle:

- Dinkel-/Vollkornmehl einsetzen (wenn der Spätzleteig selbst hergestellt wird)
- Vollkornspätzle einsetzen, wenn „fertige Spätzle“ eingekauft werden
- geriebenes Gemüse unter die Spätzle heben
- Salat dazu reichen
- Gemüsesuppe zur Vorspeise anbieten
- Obstsalat/Joghurt zum Dessert reichen
- bei Mangelernährung: fettreichen Käse, Sahne oder Pflanzenöl einsetzen.

Spezial Tipp bei Kau- & Schluckproblemen:

- Spätzle länger kochen
- als Fingerfood anbieten
- Gemüsespiegel dazu, damit „es besser rutscht“
- gedämpftes, weiches Gemüse
- „Käsespätzlesuppe“ mit Gemüse ergänzen.

Dicke Bohnen mit Kartoffeln und Mettwurst:

- Salat als Vorspeise
- Soße mit Vollkorn-/Mehl Type 1050 abbinden
- Dicke Bohnen mit Möhren zubereiten, so dass es farblich attraktiver ist
- mehr Gemüse & Kartoffeln, weniger Fleisch.

TEIL 2

Geschmack & Erlebnis –

Sinne und Gefühle der Bewohnerinnen/ Bewohner ansprechen

„Nur was schmeckt, wird gegessen!“. Und was jedem einzelnen schmeckt, hängt von vielen Einflussfaktoren ab!

Die Fähigkeit verschiedene Geschmacksnuancen wahrzunehmen oder zu differenzieren, entwickelt sich bis zum dritten Lebensjahr. Die Prägung von Geschmacksvorlieben beginnt bereits im Mutterleib, sie werden im Laufe der Kindheit, Jugendzeit und im weiteren Leben stärker ausgebildet und können sich auch bis ins hohe Alter verändern.

Neben kulturellen oder religiösen Einflüssen, spielt vor allem das Essverhalten der sozialen Gruppen, denen man angehört, eine bedeutende Rolle für die Ausrichtung der Essgewohnheiten. Dazu zählen beispielsweise Essgelegenheiten für die Familie, die Jugendgruppe, der Freundeskreis, das Berufsfeld und die Arbeitsbedingungen wie Nachtschicht oder Fernfahrer.

Ergänzend bestimmen individuelle Unverträglichkeiten oder Erkrankungen die Essgewohnheiten.

Aus der Essbiographie der einzelnen Bewohnerinnen/Bewohner kann die Küchenleitung wertvolle Informationen erhalten, was einzelne Personen gerne essen, d.h. über ihre Lieblingsgerichte! Bei der Planung der Menüs können so die verschiedenen Lieblingsgerichte immer mal wieder ggf. optimiert (siehe Kapitel 1) berücksichtigt werden.

Ob eine Bewohnerin/ein Bewohner ein Gericht wählt oder ablehnt, insbesondere dann, wenn neue, nährstoffreiche Gerichte angeboten werden, hängt nicht nur von den Essgewohnheiten der einzelnen Personen oder von der Attraktivität der Speisen ab, sondern kann auch durch aktuelle soziale Beziehungssituationen sowie der psychischen und emotionalen Lage der Bewohnerinnen/Bewohner bestimmt werden.

Die Mahlzeit ist für sie ein wichtiges Ereignis am Tag, das Freude bringt! Wenn die Erwartung erfüllt wird, haben die Bewohnerinnen/Bewohner ein positives Gefühl, das fördert das Wohlbefinden. Wird ihre Erwartungshaltung enttäuscht, können sich bei ihnen Ärger oder Frustration entwickeln, was das Wohlbefinden im negativen Sinne stark beeinflussen kann.

Wie die vielen spannenden Beispiele und Ideen aus der Praxis für die Praxis zeigen, gibt es sehr vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten seitens der Küchenleitung, den Pflege- und Betreuungskräften in stationären Einrichtungen, um zu Bewohnerinnen/Bewohnern eine gute soziale Beziehung herzustellen. Wichtig ist, Bewohnerinnen und Bewohnern Achtung, Anerkennung und Wertschätzung entgegenzubringen und sie emotional so anzusprechen und anzuregen, dass sie in positiver Stimmung offen sind, auch „Neues“ zu wagen, mitzumachen und zu genießen!

Die Mahlzeit ist ein wichtiges Ereignis am Tag, das Freude bringt!

Geschmack & Erlebnis – Sinne und Gefühle der Bewohnerinnen/Bewohner ansprechen

Je nach Bezeichnung der Gerichte und Aufmachung der Speisenpläne kann man eine positive Erwartungshaltung fördern oder eher Skepsis hervorrufen. Es ist daher sehr förderlich, wenn neue Gerichte oder generell Neuerungen im Bereich der Verpflegung durch die Pflegekräfte, Fachkräfte der Hauswirtschaft oder Küche persönlich eingeführt und positiv kommuniziert werden. Die Bewohnerinnen/Bewohner sollten wissen was sie erwartet. Selbst wenn es eine Überraschung wird, sollten im Vorfeld keine Ängste bzw. Verunsicherungen entstehen.

Dazu gehören z.B. auch bei der Bezeichnung von Speisen möglichst:

- klare bekannte Begriffe verwenden, da sonst Unsicherheiten entstehen könnten
  - z.B. nicht Ratatouille, besser tomatisiertes Gemüse, nicht indisches Reisgericht, besser Huhn auf Reis in Currysoße
  - regionale Begriffe verwenden: Reibekuchen bzw. Puffer
  - interessante Namensänderungen nutzen, z.B. Fruchtige Tomatensuppe.

Emotionen und Erwartungshaltungen können durch Ankündigung besonderer Erlebnisse positiv verstärkt oder ausgelöst werden, z.B. durch arrangierte Thementage wie:

- Feste der Jahreszeiten (z.B. Fasching, Weinfest, Gartenfest)
- kulinarische Reise durch Regionen in Deutschland oder bezogen auf andere Länder
- Restaurantabende/oder ein Mittagessen in besonders schönem Ambiente mit Dreigangmenü. Dies stellt ein Highlight für die Bewohnerschaft dar und hat außergewöhnliche Erfahrungen zutage gebracht, z.B. konnte eine Bewohnerin wieder aus einem Weinglas trinken was vorher nicht möglich gewesen war.
- Thementage aus anderen Kulturen, z.B. afrikanischer Tag mit Gerichten aus anderen Ländern angefangen vom Frühstück bis zum Abendessen. Filme passend zum Thema werden gezeigt, z.B. beim englischen Tag ein Film über die Queen.
- mit passender Hintergrundmusik oder vor dem Essen mit entsprechender Musik oder Liedern einstimmen
- spezielle Gemüse- oder Kartoffeltage
- Ausflüge anbieten/Essen gehen.

Emotionen und Erwartungshaltungen können durch die Ankündigung besonderer Erlebnisse positiv verstärkt oder ausgelöst werden.

Bewohnerinnen/Bewohner aktivieren, informieren und beteiligen

Bewohnerinnen/Bewohner die aktiv im Rahmen ihres Leistungsvermögens in die Vorbereitungen bzw. Zubereitung von Gerichten, Kuchen etc. mit eingebunden werden, erleben, dass sie noch fähig sind etwas herzustellen, was auch anderen gut schmeckt! Das Ergebnis und die Gespräche vermitteln ihnen Erfolgserlebnisse bzw. Anerkennung sowie Wertschätzung, die das Selbstwertgefühl stärken und somit positive Gefühle auslösen! Aus der Praxis für die Praxis wurden folgende Beispiele zusammengetragen. Mit den Bewohnerinnen/Bewohnern kann man:

- zusammen einkaufen
- das Vor- und Zubereiten von Gerichten in Gemeinschaft (Lebensmittel selber schneiden, putzen, zwischendurch verkosten) durch Fachkräfte unterstützen,
- eine Back- oder Kochgruppe in der Einrichtung etablieren

eine gute aufmunternde Essatmosphäre schaffen, d.h. Bewohnerinnen/Bewohner sollten positiv gestimmt sein

- Rezeptideen der Bewohnerinnen/Bewohner umsetzen und einen Küchendialog mit ihnen führen
- Kochbuchgeschichten über Interviews sammeln
- die Ess-Umgebung gemeinsam vorbereiten (Musik, Dekoration)
- Kochwagen auf den Wohnbereichen für die Zubereitung im Beisein der Bettlägerigen einsetzen
- Schaukochen vor den Augen der Bewohnerinnen/Bewohner mit einer mobilen Küche
- Ein sog. „Schlemmermobil“ fährt in die Zimmer der bettlägerigen Bewohnerinnen/Bewohner und lässt sie Geräusche von Geschirr und Gerüche von Speisen wahrnehmen. Es werden z.B. exotische Speisen präsentiert.
- einen guten Kontakt zur Bewohnerschaft aufbauen. Dies ist wichtig und wird erreicht, indem die Küchenleitung sich regelmäßig mit ihr unterhält
- Mitarbeitende aus Küche, Pflege bzw. Betreuungspersonal essen das Selbstgemachte zusammen mit den Bewohnerinnen/Bewohnern
- durch Küchenleitung persönlich neue Gerichte präsentieren
- kleine Portionen zur Verkostung anbieten, z.B. ein Gruß aus der Küche
- in kleineren Gruppen Verkostungen durchführen, d.h. ausprobieren, als Vorkoster oder Probekochen
- eine gute aufmunternde Essatmosphäre schaffen, d.h. Bewohnerinnen/Bewohner sollten positiv gestimmt sein
- zum Essen motivieren
- geplante Neuerungen in das Pflegeteam einbringen, damit es informiert ist und die Bewohnerinnen und Bewohner einstimmen kann
- mit Biografiedaten arbeiten, d.h. Geburtstage oder Hochzeitstage berücksichtigen soweit möglich
- Wunschgerichte erfüllen soweit möglich, individuelle Wünsche der Bewohnerschaft werden über Ernährungsfachkräfte ermittelt
- Begleitetes Kochen wird in den jeweiligen Häusern durch Oecotrophologen unterstützt. Das Personal bekommt sofortiges Feedback von den Bewohnerinnen/Bewohnern.
- Die im Innenhof gelegenen Hochbeete bieten Gelegenheit an duftenden Kräutern zu riechen oder selbst z.B. Erdbeeren zu pflücken.

TEIL 3

Innovation im Betrieb –

Empfehlungen der DGE-Qualitätsstandards als Gesamt-Team umsetzen

Auf dem Weg eine gesundheitsfördernde Verpflegung anzubieten, d.h. die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards umzusetzen und ggf. eine DGE-Zertifizierung anzustreben, stellen sich den Verantwortlichen in den Einrichtungen verschiedene Herausforderungen.

In der Regel gibt es jedoch für alle sich im Betrieb stellende Fragen letztlich einfache Lösungen.

Bei der Etablierung einer gesundheitsfördernden Menülinie ist zu beachten, dass damit die Menschen abgeholt werden sollen, die sich dies wirklich wünschen. Alle anderen können an ihren gewohnten Speisen festhalten. Dennoch sollten diese auch ausgewogen, d.h. nährstoffreich sein!

Hemmschwellen in den Einrichtungen für Innovationen, d.h. Veränderungsprozesse gibt es vielfach, z.B. das defizitäre Altersbild und die Einstellung: „Das essen unsere Bewohner nicht!“ oder unzureichende Kommunikationsstrukturen für den Austausch zwischen den Aufgabenbereichen Küche, Pflege, Hauswirtschaft, ebenso Fehlannahmen bezüglich der Kosten etc.. Hier gilt es, sachliche Gespräche zu führen und ggf. Einstellungen von Mitarbeitenden durch Überzeugung zu verändern.

Was bringt eine gesundheitsfördernde Menülinie den Bewohnerinnen/Bewohnern? Festgestellt wurde, dass nachweislich weniger Krankenhausaufenthalte auftraten. Allerdings muss berücksichtigt werden, dass der Erfolg einer zertifizierten Menülinie schwer messbar ist, da sich Wirkungen nicht von jetzt auf gleich, sondern eher mittelfristig einstellen.

Oftmals haben Küchenleitungen gewisse Ängste vor dem Anpassungsprozess zur Zertifizierung:

- Werde ich den Anforderungen einer Zertifizierung gerecht?
- Jetzt wird alles durchforstet, mache ich alles richtig?
- Oftmals wird eine Starrheit der Menülinie gesehen.

Ängste sind unbegründet, denn lediglich eine Menülinie wird zertifiziert und die Flexibilität bleibt erhalten.

Diese Ängste sind unbegründet, denn lediglich eine Menülinie wird zertifiziert und die Flexibilität bleibt erhalten.

Welche Aspekte im Detail hilfreich sind, zeigen die Anregungen.

Innovation im Betrieb, DGE-Qualitätsstandards als Gesamt-Team umsetzen

Auf dem Weg eine gesundheitsfördernde Verpflegung anzubieten, d.h. die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards umzusetzen und ggf. eine DGE-Zertifizierung anzustreben, stellen sich den Verantwortlichen in den Einrichtungen verschiedene Fragen:

1. Welche Argumente sprechen für die Umsetzung der DGE-Qualitätsstandards, mit denen die Küchenleitung die Einrichtungsleitung überzeugen kann?

1.1 Aspekte bezüglich der Fachkräfte in der Einrichtung

- Mitarbeitende erhalten Schulungen/Qualifizierungen im Bereich Ernährung, damit steigen auch die Attraktivität der Arbeit und die Mitarbeiterzufriedenheit.
- Leitung, Mitarbeitende und Bewohnerschaft haben in Sachen Verpflegung ein „gutes Gewissen“.
- Optimierte Verpflegung trägt zur Ernährungsbildung bei.
- Die Tätigkeitsbereiche „rücken näher zusammen“.
- Der notwendige Austausch zwischen verschiedenen Arbeitsbereichen, z. B. Ausgabe und Küche, fördert die Teambildung.
- Die DGE-Standards sind Richtlinie für das ganze Team.

1.2 Aspekte bezüglich der Menügestaltung

- Das Kochen erfolgt nach festgelegten Rezepturen. Damit wird eine gleichbleibende Qualität und Produktsicherheit auch bei Vertretung sichergestellt.
- Die Vielfalt (innerhalb einer Lebensmittelgruppe und in der gesamten Auswahl) erhöht sich.
- Weniger Fleisch anbieten, DGE-Rezepte machen es möglich.
- Mehr Vollkorn einbinden.
- Durch Mengenkalkulationen und optimierte Abläufe sind Ressourceneinsparungen möglich.
- Durch Mischkalkulation ist ein Verpflegungsangebot nach DGE-Qualitätsstandard ohne Mehrkosten möglich.

Das Kochen erfolgt nach festgelegten Rezepturen. Damit wird eine gleichbleibende Qualität und Produktsicherheit auch bei Vertretung sichergestellt.

1.3 Aspekte bezüglich der Bewohnerinnen/Bewohner

- Die Küchenleitung stellt in der letzten Zeit Veränderungen in den Essgewohnheiten fest, so sind z.B. vermehrt auch ungewöhnliche Gerichte, wie Döner, gefragt.
- Positive Auswirkungen auf die Bewohnergesundheit durch nährwertoptimierten Speiseplan können erreicht werden.
- Essbiographien der Bewohnerinnen/Bewohner werden laufend aktualisiert, damit ein besseres Eingehen auf die Bedürfnisse möglich ist.
- Bedarfs- und bedürfnisgerechtes Essen wird angeboten.
- Möglich, dass die Bewohnerinnen/Bewohner bei Befragungen Hemmungen zeigen. Idee: Eine Art Diskussion ohne direkte Befragung durchführen.
- Bewohnerinnen/Bewohner sollten mitbestimmen dürfen.
- Stärkung der gesamten Kommunikation, Bewohnerinnen/Bewohnern wird besser zugehört, „jeder kann mitreden“.
- Die Zufriedenheit der Bewohnerinnen/Bewohner steigt.
- Positive Außenwirkung durch Steigerung des Image der Einrichtung.
- Das Ambiente hat sich verbessert.

2. Wie kann eine Einrichtungsleitung den Prozess einer Zertifizierung nach den DGE-Qualitätsstandards erreichen?

2.1 Rahmenbedingungen schaffen

- Zustimmung und Unterstützung des Trägers einholen.
- Finanzierung klären und Kosten überprüfen.
- Idee des DGE-Qualitätsstandards im gesamten Team vorstellen.
- Personalausstattung prüfen und ggf. anpassen.
- Hygienevorschriften und Gesetze beachten.

2.2 Personelle Aspekte

- Küchenleitung von der Idee begeistern, evtl. Anreiz schaffen.
- Vorstellung der Inhalte der Fachtagung auf Teamsitzungen. Was war besonders interessant? Was könnte für unser Haus übernommen werden?
- Kommunikation zwischen Einrichtungsleitung, Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern und Bewohnerinnen/Bewohnern verbessern /stärken.
- Durch Fortbildungen und Schulungen die Kompetenzen der Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter festigen.
- Alle mit in „das Boot holen"; d.h. sensibilisieren, begeistern und motivieren,
- Auch Fachkräfte der Hauswirtschaft und Betreuung von der Idee begeistern.
- Regelmäßigen Austausch an den Schnittstellen zwischen Küche, Pflege, Hausleitung und Qualitätsmanagement etablieren.
- Weiterbildungsangebote der DGE und BAGSO nutzen.
- Austausch mit vergleichbaren Einrichtungen initiieren und z.B. Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter in Good-Practice-Einrichtungen hospitieren lassen.
- Das Pflegepersonal spielt eine der Hauptrollen. Sie sind in direktem Kontakt zu den Bewohnerinnen/Bewohner, erhalten Rückmeldung zum Essen und können die Akzeptanz für das Essen fördern.

Alle mit in „das Boot holen"; d.h. sensibilisieren, begeistern und motivieren.

- Über bereits bestehende Programme zur Gesundheitsförderung in der Einrichtung, wie z. B. Bewegungsprogramme, zum Thema Ernährung überleiten und motivieren.
- Regelmäßige persönliche Ansprache der Beteiligten etablieren, Besprechungen durchführen (Pro- und Contra-Listen), alle Beteiligten einbeziehen.
- Zusammenarbeit mit Beraterfirmen zur Überzeugung aller Beteiligten.

Alle beteiligten (Berufs-)Gruppen und Gremien werden in einen Prozess zur Entwicklung einer neuen Menülinie einbezogen.

2.3 Prozess gestalten

- Umsetzbarkeit im Team besprechen (Pro & Contra), d. h. zunächst muss eine Bestandsaufnahme vorgenommen und diskutiert werden, was schon alles Gutes vorhanden ist.
- Verspürt nur eine Person Veränderungsbedarf für eine neue Menülinie sollte sie sich Verbündete suchen, um gemeinsam für die Idee zu werben.
- Best Practise vorstellen und Probetage durchführen, d. h. Veränderungen schrittweise einführen.
- Ein Informationsabend dient zur Ausräumung von Vorbehalten.
- Alle beteiligten (Berufs-) Gruppen und Gremien werden in einen Prozess zur Entwicklung einer neuen Menülinie einbezogen, z. B.:
  - Verwaltung: Träger (Vorstand etc.) und Heimleitung
  - Küche
  - Pflege
  - Hauswirtschaft bzw. Betreuung
  - Bewohnervertretung und Bewohnerschaft sowie Angehörige
  - Haustechnik, weil diese häufig auf das Essen angesprochen werden.
- Fortbildungen mit Fremdexpertise anbieten.
- Interprofessionell zusammengesetzte Arbeitsgruppe etablieren.
- Angebotsformen durchdenken (Buffet).
- Notwendige Gerätschaften anschaffen.
- Flexibilität bei Einkauf und Bestellungen überprüfen. Einen Probelauf zur Umsetzung durchführen, prüfen und ggf. nachjustieren.

- Beispiel für den Ablauf um alle Beteiligten mitzunehmen:
  - Vollversammlung
  - Qualitätszirkel gründen → gemeinsame Ziele festlegen, Zuständigkeiten klären, alle Schnittstellen identifizieren, Ablaufplanung (Terminierung der Ziele)
  - Arbeitsgruppen gründen.

2.4 Bewohnerinnen/Bewohner informieren und motivieren

- Konzept/Idee den Bewohnerinnen/Bewohnern vorstellen.
- Informationsnachmittage: Bewohnerinnen/Bewohner und Angehörige nach Wünschen fragen.
- Mobile Kochstation für Bewohnerinnen/Bewohner (siehe auch Teil 2).

Konzept/Idee den Bewohnerinnen/Bewohnern vorstellen

2.5 Welche Rahmenbedingungen sind für eine zertifizierte Menülinie bzw. die Umsetzung der Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards nötig?

- Rückhalt des Trägers/Geschäftsführung
- notwendiges Budget für die Umsetzung
- fachkundige und überzeugte Mitarbeitende (Pflege & Küche)
- rotierender Speisenplan (saisonale/regionale Einflüsse)
- zuverlässige Geschäftspartner
- Ausstattung (Mobiliar, Arbeitsmaterialien, etc.)
- ständige Prozessbegleitung.

Fachkundige und überzeugte Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter in Pflege und Küche

Informationen über die Anforderungen an die Gestaltung der Verpflegung für **Genuss und Mehrwert** finden Sie in dem DGE Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen: https://www.fitimalter-dge.de/fachinformationen/medien/

Der DGE Qualitätsstandard wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM –Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Impressum

Herausgeber
BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.
Geschäftsstelle Im Alter IN FORM
Noeggerathstraße 49
53111 Bonn
E-Mail: inform@bagso.de
www.im-alter-inform.de

Förderung
Die vorliegende Broschüre wurde gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft im Kontext von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung (www.in-form.de) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.

Konzept und Bearbeitung
Anne v. Laufenberg-Beermann, Projektleiterin
Gabriele Mertens-Zündorf, Projektreferentin

Gestaltung und Satz
GDE | KOMMUNIKATION GESTALTEN

Quellenangabe
Illustrationen Seite 1, 6, 8, 10, 12, 14: GDE
Illustrationen Seite 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 23: Adobe Stock

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

bagso

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de.