



# Die Pausenverpflegung

Diese Ideensammlung zum Thema Pausenverpflegung richtet sich an Schulen, die ihren Schülerinnen und Schülern eine ausgewogene und abwechslungsreiche Pausenverpflegung bieten wollen. Ein ansprechender Kiosk /eine ansprechende Cafeteria ist für Schülerinnen und Schüler sowohl Treffpunkt als auch „Futterstelle“ und kann mit dem richtigen Angebot wesentlich zu einer besseren Ernährungssituation im Lebensraum Schule beitragen und das Lernklima positiv beeinflussen. In dieser Sammlung wurden Rezepte und Tipps zusammengestellt, die zu neuen, eigenen Ideen anregen können.

Warum ist die Pausenverpflegung so wichtig?

- Viele Kinder und Jugendliche frühstücken zu Hause wenig oder gar nicht. Außerdem können sie Nährstoffe noch nicht so lange speichern wie Erwachsene und sind daher auf mehrere Mahlzeiten am Tag angewiesen.
- Pausenverpflegung bietet einen Rahmen für Geschmacks- und Ernährungsbildung. Durch ein abwechslungsreiches Angebot können die Schülerinnen und Schüler neue Speisen und Lebensmittel kennen und im Idealfall auch lieben lernen.
- Gesunde Pausenverpflegung trägt zur Prävention ernährungsabhängiger Krankheiten bei.
- Eine ausgewogene Zwischenmahlzeit fördert die Lern- und Leistungsbereitschaft.

Abbildung 1 verdeutlicht diesen Sachverhalt.

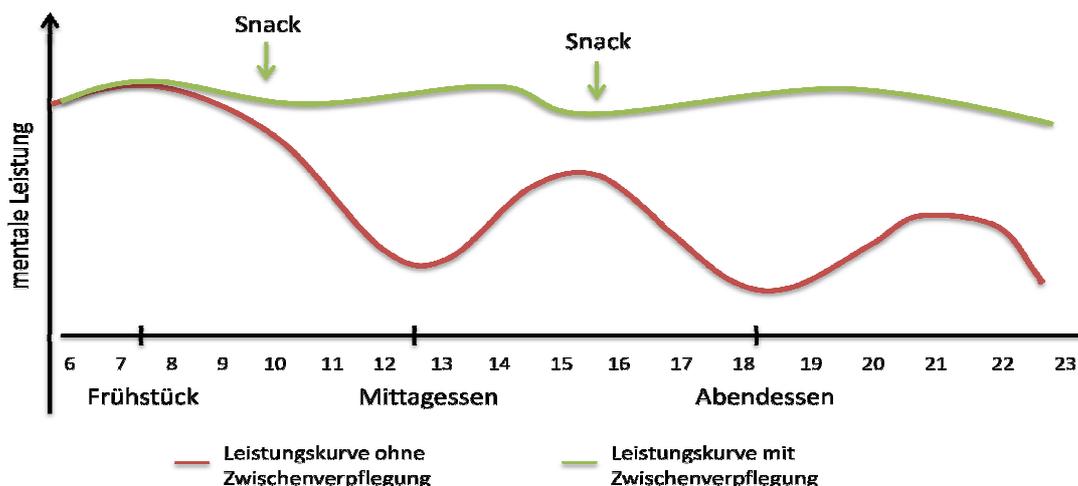


Abb. 1: Leistungskurve mit und ohne Zwischenverpflegung. Eigene Darstellung in Anlehnung an die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Doch Pausenverpflegung ist nicht gleich Pausenverpflegung. Laut der Nestlé Studie "So is(s)t Schule" legen Schülerinnen und Schüler besonderen Wert auf das Aussehen, den Geschmack und den Geruch der Speisen, das Attribut "gesund" wird dagegen als weniger wichtig erachtet. In dieser Generation ist außerdem der Trend des „Snacking“, also der Verzehr handlicher, kleiner Portionen „to go“, weit verbreitet. Manche Schülerinnen und Schüler ersetzen gar das Mittagessen durch einen Snack. Das Angebot der Pausenverpflegung sollte möglichst alle Vorgaben und Wünsche berücksichtigen, die Anforderungen sind dementsprechend hoch. Pausenverpflegung soll:

- ausgewogen und vollwertig sein,
- zielgruppengerecht sein, also Vorlieben und Wünsche der Schüler berücksichtigen,
- einen hohen Genusswert haben,
- alle Sinne ansprechen (auch das Auge isst mit, Konsistenz mal knusprig, mal cremig),
- Snackcharakter haben,
- preislich attraktiv sein.

Darüber hinaus gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Rahmen des DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung Empfehlungen für eine optimale Lebensmittelauswahl in der Zwischenverpflegung. Weitere Infos dazu erhalten Sie unter:

- Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein: [www.dgevesch-sh.de](http://www.dgevesch-sh.de)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: [www.dge.de](http://www.dge.de)
- DGE Medienservice: [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de)
- Schule + essen = Note 1: <http://www.schuleplusessen.de>
- IN FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)
- Kampagne "5 am Tag": [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)
- Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen: [www.vz-nrw.de/schulbeginn--tipps-zu-fruehstueck-und-pausenbrot--1](http://www.vz-nrw.de/schulbeginn--tipps-zu-fruehstueck-und-pausenbrot--1)
- Nestlé Studie: [www.nestle.de/verantwortung/nestle-studie](http://www.nestle.de/verantwortung/nestle-studie)
- aid-Infodienst: [www.aid.de](http://www.aid.de)

Obst und Gemüse sollten aus Gründen, die die Umwelt und die Nachhaltigkeit betreffen, möglichst saisonal und regional ausgewählt werden. Zur Hilfe sind in dieser Sammlung die Saisonkalender für Obst, Gemüse und Salat in Deutschland beigefügt (Quelle: [www.regional-saisonal.de/saisonkalender](http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender)).

### Die Rezepte

Die verschiedenen Rezeptideen sind in fünf verschiedenen Kategorien aufgeteilt. Diese fünf Kategorien lauten:

- **Stulle & Co.:** Hier befinden sich Ideen für belegte Brötchen und Brote, die dem Bäcker von nebenan oder auch der Mutter Konkurrenz machen.
- **Fitnessbomben:** Diese Kategorie betitelt Speisen aus den Gruppen Obst, Gemüse und Milchprodukten. Auch Müsliideen finden hier ihren Platz.
- **Warme Snacks:** Gerade im Hinblick darauf, dass viele Jugendliche auch die Mittagsverpflegung durch Snacks vom Kiosk ersetzen, sind einige warme Snacks aufgelistet, die auch den etwas größeren Hunger stillen können.
- **PiPaPo & Trends:** PiPaPo steht für Pizza, Pasta und Pommes – die Speisen, die bei Kindern und Jugendlichen die Hitliste ihrer Lieblingsessen anführen. Diese Vorlieben und auch andere Trends werden in der Ideensammlung in Form von Variationen berücksichtigt.
- **Durstlöscher und Shakes:** Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins, doch wenn es mal etwas mit Geschmack sein soll, bieten die Rezepte dieser Kategorien Ideen für Abwechslung. Unter den Shakes finden sich einige Anleitungen für Milch- und/oder Fruchtmixgetränke verschiedenster Art.

Die Mengen sind in allen Rezeptanleitungen – soweit nicht anders vermerkt – für zehn Portionen ausgelegt. Die Zubereitung der einzelnen Speisen ist mit unterschiedlich hohem (zeitlichem) Aufwand verbunden. Der Schwierigkeitsgrad der Rezepte ist im Allgemeinen nicht hoch. Es besteht die Möglichkeit, die Rezepte auch im Unterricht mit den Schülerinnen und Schülern zuzubereiten und so das Verpflegungsangebot des Kiosks zu ergänzen (Hygieneregeln beachten!).

Die Rezeptbeschreibungen enthalten einige Symbole, die im Folgenden aufgeführt und erklärt werden (Tabelle 1 und 2):

Tabelle 1: Symbole für benötigte Geräte und Tipps. Quelle: Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein

	Hinweis auf Küchengeräte, die für dieses Rezept notwendig, bzw. die unter besonderen Umständen (z.B. für größere Mengen) empfehlenswert sind.
	Nützliche Tipps und weitere Ideen zu der jeweiligen Speise von Mrs. Vesch (Vernetzungsstelle Schulverpflegung)

In Tabelle 2 sind die 14 häufigsten Allergene mit entsprechenden Symbolen und einigen Beispielen ihres Auftretens aufgelistet. Diese verursachen 90% aller Lebensmittelallergien und –unverträglichkeiten.

Tabelle 2: Liste der 14 Hauptallergene mit Symbolen und Beispielen

	Sellerie und Sellerieerzeugnisse z.B. in Wurst, Fleischerzeugnissen, Kräuterkäse, Fertiggerichten, Feinkostsalaten, Suppengewürz, Brühe, Soßen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks
	Sesamsamen und Sesamerzeugnisse z.B. in Brot, Knäckebrötchen, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salaten, Humus, Feinkostsalaten, Marinaden, Desserts
	Eier und Eierzeugnisse z.B. in Mayonnaise, Pfannkuchen, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Frikadellen, Produkten mit Teigmantel oder Panade, Kartoffelfertigprodukten, Feinkostsalaten, Soßen, Dressings, Desserts
	Schwefeldioxid, Sulfide z.B. in Fruchtzubereitungen, Trockenfrüchten, Müsli, Brot, Fleischerzeugnissen und -zubereitungen, Feinkostsalaten, Suppen, Soßen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips, gesalzener Trockenfisch
	Schalentiere: Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Scampi z.B. in Feinkostsalaten, Suppen, Soßen, Paella, Sashimi, Surimi, Kroepok
	Milch und Milchprodukte (Kuhmilch) z.B. in Brot, Kuchen, Gebäck, Wursterzeugnissen, Feinkostsalaten, Margarine, Müsli, Schokolade, Kartoffelerzeugnissen, Suppen, Soßen, Desserts, Kakao, Molkendrink
	Fisch und Fischerzeugnisse: Omega3-Öl, Fischgelatine, Fischextrakt z.B. in Kräckern, Soßen (z.B. Worcestersoße), Fonds, Würzpasten, Suppen, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstrichen, Feinkostsalaten, Pastete, Labskaus
	Weichtiere: Schnecken, Tintenfisch, Calamares, Muscheln, Austern z.B. in Würzpasten, Paella, Suppen, Soßen, Marinaden, Feinkostsalaten
	Schalenfrüchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Cashew- und Pinienkerne z.B. in Brot, Gebäck, Joghurt, Käse, Müsli, Schokolade, Marzipan, Dressings, Curry, Pesto, Desserts
	Soja und Sojaerzeugnisse z.B. in Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalaten, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränken, vegetarischen Produkten
	Gluten: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern z.B. in Brot, Kuchen, Nudeln, Suppen, Soßen, Paniermehl, Wurstwaren, Kartoffelerzeugnissen, Müsli, Schokolade
	Lupine und Lupinenerzeugnisse z.B. in Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, Fleischersatz/vegetarischen Produkten, glutenfreien Produkten, Desserts, milchfreiem Eiersatz, Flüssigwürzen
	Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse z.B. in Margarine, Brot, Kuchen, Gebäck, Vegetarischen Brotaufstrichen, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalaten, Marinaden, Pommes Frites, Eis
	Senf und Senferzeugnisse z.B. in Fleischerzeugnissen, Fertiggerichten, Feinkostsalaten, Suppen, Soßen, Dressings, Mayonnaise, Ketchup, eingelegtem Gemüse, Gewürzmischungen, Käse
*	Bei Zutaten, die mit diesem Sternchen versehen sind, ist die Allergenkennzeichnung auf der Verpackung des jeweiligen Produkts zu beachten.

Am 13. Dezember 2014 löst die EU Verordnung 1169/2011 aus dem Jahre 2011, die so genannte Lebensmittel-Informationsverordnung (LMIV), europaweit verbindlich die bis dato geltenden nationalen Verordnungen (wie z.B. die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung in Deutschland) ab. Die LMIV umfasst unter anderem eine bessere Lesbarkeit der Lebensmittelkennzeichnung, eine klarere Kennzeichnung von Lebensmittelimitaten und eine verbesserte Allergenkennzeichnung. Ab 2016 tritt zusätzlich eine verpflichtende Nährwertkennzeichnung in Kraft. Bisher war eine Allergenkennzeichnung nur für verpackte Lebensmittel verpflichtend – ab Dezember 2014 sind auch lose Waren z.B. vom Bäcker, Schlachter oder aber vom Schulkiosk von der Kennzeichnungspflicht betroffen. Wie genau die Kennzeichnung in Deutschland geregelt werden soll, ist derzeit noch nicht abschließend geregelt. In dieser Sammlung wird auf den einzelnen Rezeptanleitungen auf mögliche Allergene durch die jeweiligen Symbole (siehe Tabelle 2) hingewiesen. Hier ist jedoch Vorsicht geboten: bei einigen Lebensmitteln/Zutaten sind Unterschiede in der Rezeptur möglich, sodass im Zweifel **immer ein Blick auf die Verpackung** der verwendeten Zutat nötig ist. Beispiele sind hier: Brot und Brötchen, Kräutersalze, Currypulver, Gemüsebrühen, Tomatenmark, Kräuterfrischkäsezubereitungen und verarbeitete Produkte. Diese sind in den Rezepten in der Regel mit einem \* gekennzeichnet.

Anmerkung: Bei Brot und Brötchen/Milch und Milchprodukten wurde in den Anleitungen bereits auf das Vorhandensein von Gluten/Milch mit dem entsprechenden Symbol hingewiesen, dennoch sind sie teilweise zusätzlich mit einem \* gekennzeichnet, da weitere Allergene möglich sein können.

Informationen dazu unter:

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft:  
[www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung\\_node.html](http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung_node.html)
- Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände –  
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., Lebensmittelklarheit:  
[www.lebensmittelklarheit.de/information/allergen-kennzeichnung](http://www.lebensmittelklarheit.de/information/allergen-kennzeichnung)

### Weitere Tipps und Hinweise:

#### Die Verpackung:

Verpackungen sind oft mit einer großen Menge Abfall verbunden. Es gilt den Abfall so gering wie möglich zu halten und die Umwelt zu schonen. Möglichkeiten dazu:

- dünne Papiertüten an Stelle von Papptellern,
- essbare Waffelbecher,
- einfache Servietten

#### Der Name macht's

Machen Sie es wie die Profis – seien Sie kreativ! Mögliche Anregungen zur Namensgebung:

- Bezug zur Schule, zu Lehrkräften oder anderen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern (z.B. Rektor Müllers Lieblingsstulle)
- Verbindung zur Region schaffen, vor allem wenn Zutaten tatsächlich aus der Region stammen
- Fachbegriffe aus dem Sport im Namen (z.B. Fruchtiger Kickflip/Topspin) einfließen lassen
- Ideen von Schülerinnen und Schülern mit einbeziehen

#### Jahreszeiten

Viele Rezepte können der jeweils aktuellen Jahreszeit angepasst werden, z.B. durch saisonales Obst und Gemüse, durch spezielle Gewürze oder durch die Ausgabetemperatur (im Sommer kalt, im Winter heiß). Diese Produkte sollten dann allerdings speziell gekennzeichnet sein, z.B. durch "Winter Edition" oder Ähnliches.

### Ratgeber zum Thema

- DGE Qualitätsstandard – Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Kostenloser Download möglich unter: [www.dgevesch-sh.de](http://www.dgevesch-sh.de)
- Pause mit Genuss – Praktische Anregungen für Schulkiosk und Cafeteria. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Kostenloser Download möglich unter: [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

Hilfe und weitere Informationen erhalten sie bei **Vernetzungsstelle Schulverpflegung Schleswig-Holstein**. [www.dgevesch-sh.de](http://www.dgevesch-sh.de)