

## Ovo-lacto-vegetarische Menülinie in der Schule: Empfehlungen und praktische Umsetzungsbeispiele

Vier-Wochen-Speiseplanung (20 Verpflegungstage) für die Mittagsverpflegung in der Schule

Lebensmittelgruppe	Optimale Auswahl (Lebensmittelqualität)	Empfohlene Häufigkeit	Praktische Umsetzungsbeispiele
<b>Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vollkornprodukte<sup>1</sup></li> <li>Pseudogetreide<sup>2</sup></li> <li>Parboiled Reis<sup>3</sup> oder Naturreis</li> <li>Kartoffeln<sup>4</sup> (roh oder vorgegart)</li> </ul>	<p><b>20 x</b></p> <p>davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>mind. 4 x Vollkornprodukte</b></li> <li><b>max. 4 x Kartoffelerzeugnisse<sup>5</sup></b></li> </ul>	<p>Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelsalat, Kartoffeleintopf</p> <p>Reispfanne, Reis als Beilage</p> <p>Couscous-Salat, Lasagne, Getreidebratling, Polentaschnitte, Hirseauflauf, Quinoa, Dinkel, Weizen oder Bulgur gekocht</p> <p>Vollkornteigwaren, -pizza, Naturreis, Vollkornbrot</p> <p>Halbfertig- oder Fertigprodukte, z. B. Kroketten, Pommes frites, Kartoffelecken, Reibekuchen, Gnocchi, Püree, Klöße</p>
<b>Gemüse und Salat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemüse, frisch oder tiefgekühlt</li> <li>Hülsenfrüchte</li> <li>Salat</li> </ul>	<p><b>20 x</b></p> <p>davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>mind. 8 x Rohkost</b></li> <li><b>mind. 4 x Hülsenfrüchte</b></li> </ul>	<p>gegarte Möhre, Brokkoli, Kohlrabi, Gemüsebratling, gefüllte Paprika oder Zucchini, Ratatouille, Spinat</p> <p>Tomaten-, Gurken- oder Krautsalat, gemischter Salat, Gemüsesticks</p> <p>Linsenbolognese, Falafel, Bohnenbratlinge, Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf, Kichererbsencurry, Tofugebraten, Humus</p>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obst, frisch oder tiefgekühlt ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>Nüsse<sup>6</sup> (ungesalzen) oder Ölsaaten<sup>7</sup></li> </ul>	<p><b>mind. 8 x Obst<sup>8</sup></b></p> <p>davon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>mind. 1x als Stückobst</b></li> <li><b>mind. 1 x Nüsse, Kerne oder Ölsaaten</b></li> </ul>	<p>Obst im Ganzen, geschnitten, Obstsalat</p> <p>als Topping (z.B. für Salate, Aufläufe, Nudelgerichte, als Suppeneinlage gemahlen in Getreide- oder Gemüsebratlingen, Nussmus (z. B. als Beigabe in Desserts)</p>
<b>Milch und Milchprodukte, Hühnereier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Dickmilch, Kefir: max. 3,8 % Fett absolut</li> <li>Speisequark: max. 5 % Fett absolut</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> <li>Käse: max. 30 % Fett absolut</li> </ul>	<p><b>mind. 8 x Milch- und Milchprodukte</b></p>	<p>in Aufläufen, Salatdressings, Dips, Soßen, Joghurt- oder Quarkspeisen</p> <p>Rührei mit Kräutern, Eier in Senfsoße</p> <p>Pfannkuchen mit Gemüse, Eierstich, Aufläufe</p>
<b>Öle und Fette</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rapsöl</li> <li>Lein-, Walnuss-, Soja-, Olivenöl</li> <li>Margarine aus den genannten Ölen</li> </ul>	<p>Rapsöl ist Standardfett</p>	
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wasser</li> <li>Früchte-, Kräutertee</li> <li>→ jeweils ohne Zucker und Süßungsmittel</li> </ul>	<p><b>Getränke sind jederzeit verfügbar</b></p>	<p>Trink-, Mineralwasser, Früchte-, Kräutertee</p>
<b>Zusätzliche Kriterien für die Speisenauswahl bzw. -zubereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>industriell hergestellte Fleischersatzprodukte<sup>9</sup>: max. 1 x bei 5 Verpflegungstagen</b></li> <li><b>frittierte und/oder panierte Produkte: max. 1 x bei 5 Verpflegungstagen</b></li> </ul>		

Quellen: in Anlehnung an Kriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Menülinie, IN FORM, DGE

<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie>

<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/mittagsverpflegung/ovo-lacto-vegetarische-menueinie/empfohlene-lebensmittelauswahl/>

(zuletzt aufgerufen am 09.11.2022)

<sup>1</sup> Bei **Getreideprodukten** wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl.

<sup>2</sup> **Körnerfrüchte** wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa zählen nicht zur botanischen Gruppe der Süßgräser (wie z. B. Roggen, Hafens, Weizen), erinnern jedoch optisch an diese. Sie haben eine günstige Nährstoffzusammensetzung und sind eine Alternative zum klimabelastenden Reis.

<sup>3</sup> **Reisgerichte** nur gelegentlich anbieten, da sie wegen des beim Anbau entstehenden Methangases und aufgrund des überwiegenden Imports aus Asien eine schlechte Klimabilanz aufweisen. Zudem ist Reis häufig mit Arsen belastet, welches in zu großen Mengen gesundheitsschädigend sein kann. Reis kann zum Beispiel in Teilen durch andere Getreide- oder Pseudogetreidearten wie Dinkelreis, Graupen, Hirse, Couscous oder Quinoa ersetzt werden.

<sup>4</sup> **Kartoffeln** können in der Schale einen hohen Gehalt an der giftigen Substanz Solanin aufweisen. Daher Kartoffeln besser ohne Schale verzehren.

<sup>5</sup> **Kartoffelerzeugnisse** sind hochverarbeitete, industriell vorgefertigte Produkte, z. B. Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer, Gnocchi, Schupfnudeln, Klöße, Kartoffelpüree- oder Kartoffelknödel-Erzeugnisse.

<sup>6</sup> **Nüsse** sind wichtige Nährstofflieferanten, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten (hoher Gehalt an alpha-Linolensäure).

<sup>7</sup> **Ölsamen**, wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen gehören botanisch zu den Gemüsen. Da sie auf Nährstoffebene große Ähnlichkeit mit den Nüssen und Kernen aufweisen, werden sie hier zu einer gemeinsamen Gruppe zusammengefasst.

<sup>8</sup> **Obst** als Kernobst, Steinobst, Beerenobst, Süßfrüchte oder Nüsse

<sup>9</sup> **hochverarbeitete, küchenfertige Produkte** wie „Würstchen“, „Schnitzel“, „Geschnetzeltes“ oder Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen-, Pilz- oder Milchbasis sowie aus Seitan. Tofu sowie eingelegter Tofu, der nicht weiterverarbeitet ist, zählt nicht als industriell hergestelltes Fleischersatzprodukt.