

Rezepte haben einen Einfluss auf alle Prozesse der Speisenherstellung. Durch verwendete Zutaten, Portionsgrößen und Zubereitung haben Rezepte ebenfalls ein großes Potential Salz-, Zucker- und Fettgehalte zu optimieren.

## Stellschrauben:

- ✎ **Kindgerechte Portionsgrößen**  
Orientierungswerte aus dem DGE Qualitätsstandard und Speiserücklauf berücksichtigen
- ✎ **Hochverarbeitete Produkte (HVP) austauschen**  
Nährwertvergleiche vornehmen
- ✎ **Zutatenliste komprimieren**  
Können mehrere HVP evtl. durch ein einzelnes ersetzt werden?
- ✎ **Salz-, Zucker- und Fettangaben präzisieren**  
Angaben in g/kg, Liter oder z. B. Messbecher angeben
- ✎ **Salz-, zucker- und fettreiche Würzmittel berücksichtigen**  
Z. B. Brühe, Speck, Honig, Sirup, Margarine etc.
- ✎ **Empfehlenswerte Öle einsetzen**  
Raps-, Lein-, Walnuss-, Soja- und Olivenöl einsetzen

## Erfahrungen aus der Praxis:

- ✓ Eine schrittweise Reduktion wird von Kunden und Kindern besser angenommen.
- ✓ Schließen Sie bei der Rezeptoptimierung alle Mitarbeitenden mit ein, die das Rezept später verwenden. Fragen Sie diese z. B. nach ihrer Meinung zu den Veränderungen oder nach weiteren Ideen.

## Reduktionspotentiale, die ohne Akzeptanzverlust machbar sind:

	Salzred. in %	Zuckerred. in %	Fettred. in %
<b>Fleischgerichte</b>	30 %	Keine Angabe	Fokus auf Fettqualität, eine Reduktion ist küchentechnisch schwierig.
<b>Kartoffelbeilagen</b>	30 %		
<b>Suppen (klar)</b>	50 %		
<b>Suppen (cremig)</b>	40 %		
<b>Salatdressing</b>	40 %		
<b>Soßen</b>	Keine Angabe		
<b>Pudding</b>	Keine Angabe		
<b>Frucht-/Vanillejoghurt</b>	Keine Angabe	25 %	

Die hier präsentierten Werte entstammen einer Literaturanalyse. Weitere Informationen finden Sie in unserem Leitfaden „Weniger Salz, Zucker und Fett: Lösungen für die Kitaverpflegung“.