

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 %
Fleischgerichte	30 %	Keine Angabe	Fokus auf Fettqualität, eine Reduktion ist küchentechnisch schwierig.
Kartoffelbeilagen	30 %		
Suppen (klar)	50 %		
Suppen (cremig)	40 %		
Salatdressing	40 %		
Soßen	Keine Angabe		
Pudding	Keine Angabe	40 %	
Frucht-/Vanillejoghurt	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“.