Aufgetischt

menuandmore
Weil Kinder das Grösste sind!

Das Jahresmagazin für alle,
die an gesunder Kinderverpflegung
interessiert sind.

Ernährung

Wie entwickelt sich Geschmack?

Süss, sauer, bitter, salzig – Geschmack wird nicht nur erlernt.

Nachhaltigkeit

Es geht doch – palmölfrei

So geht es, keine palmölhaltigen Produkte mehr einzusetzen.

Tipps und Tricks

Häts da viellicht Nüss dinnä?

Allergiker-Report: So gibt man heute Auskunft.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Zuerst möchten wir Ihnen unseren Dank aussprechen: Wir haben in diesem Jahr vieles erreicht – ohne Ihre Rückmeldungen, Ihren Einsatz und Ihre Anregungen wären wir heute nicht da, wo wir sind. Herzlichen Dank! Unser Jahresmagazin «Aufgetischt» gibt Ihnen auch dazu einen Überblick.

Dieses Jahr widmen wir den Leitartikel dem Thema «Geschmack». Geschmäcker sind bekanntlich unterschiedlich – und werden erlernt. Auf Basis eines wissenschaftlichen Artikels von Prof. Dr. Christine Brombach gehen wir diesem spannenden Thema auf den Grund. Erfahren Sie auf den ersten Seiten, warum uns Grosis Apfeltörtchen auch heute noch das «Wasser im Munde» zusammenlaufen lassen, und warum kindgerechte Ernährung bei den Kleinen nicht unbeliebt sein muss.

Besonders stolz sind wir darauf, dass menuandmore es geschafft hat, die erste palmölfreie Verpflegungsanbieterin der Schweiz zu werden. Lesen Sie ab Seite 10 darüber, welcher Aufwand nötig war, um dieses Ziel zu erreichen, und was wir sonst noch alles für eine bessere Zukunft in einer gerechteren Welt unternehmen.

Kurz und knackig blicken wir ab Seite 16 auf das zurück, was uns im letzten Jahr in Bewegung gehalten hat. Auf Seite 22 erfahren Sie mehr über unsere Jubilarinnen und Jubilare: Acht Mitarbeitende vereinen da auf einer Seite 135 Jahre menuandmore. Besonders hervorheben möchten wir Maria Ida Salletmeier, die mit 45 Jahren Firmenzugehörigkeit uneinholbar den ersten Platz bei der Mitarbeitertreue einnimmt.

Und weil unsere Mitarbeitenden das Herzstück unseres Unternehmens sind, haben wir auch in diesem Jahr wieder deren Kinder für den Titel und den Leitartikel des Jahresmagazins fotografiert. Es ist schön zu sehen, wie sie ein Stück mit uns mitwachsen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen über 365 Tage voller positiver Erlebnisse und bleibender Momente.

Markus Daniel
Geschäftsführer
Menu and More AG

Judith Krepper
Leitung Marketing und Kommunikation
Menu and More AG

Inhalt

Ernährung

6 Für immer Grossmamis Apfeltörtchen

Verantwortung

10 Wir sind die erste palmölfreie Verpflegungspartnerin der Schweiz
12 Glückwunsch zur grünen Gabel!
12 Hoffnung schenken in Nepal
13 Schulen dank Fairtrade-Prämien
14 Unser Engagement hat Ausstrahlung
14 Mehr Bio-Wissen
15 Gemüsegärten
15 Ein altes Velo für neue Arbeitsplätze

menuandmore news

16 Diverse Neuigkeiten von menuandmore

Rund ums Team

22 Herzlichen Glückwunsch

Tipps und Tricks

23 Allergien im Griff

IMPRESSUM

Herausgeberin
Menu and More AG
Sihlquai 340
8005 Zürich
044 448 26 11
info@menuandmore.ch
www.menuandmore.ch
Ein Unternehmen der Eldora-Gruppe

Konzeption / Text
Menu and More AG
in Zusammenarbeit mit
Laura Bösiger
www.bildtextzahl.ch

Gestaltung
Tube Design GmbH
www.tubedesign.ch

Korrektorat
Claudia Scherrer
www.tipptopp.ch

Fotos
S. 4, 10, 16, 17, 23:
www.fotolia.com
S. 4: James A. Rodriguez, Fairtrade Max Havelaar
S. 5, 15: Ackerdemia e.V.
S. 9: Alimentarium
S. 11: www.istockphoto.com
S. 12: Stadt Zug
S. 12: Stiftung SOS-Kinderdorf
S. 13: Gaëtan Bally, Doris Marchen, Fairtrade Max Havelaar
S. 14: Bio Suisse
S. 15: Velafrica
Übrige Bilder: menuandmore

Druck
Käser Druck AG
www.kaeser.ch

Ausgabe 1/19,
erschienen im
Januar 2019

Auflage
2'500 Exemplare,
erscheint jährlich in
deutscher Sprache

Klimaneutral gedruckt auf FSC-zertifiziertes Papier aus 100 % Recycling-Fasern, ausgezeichnet mit dem «Blauen Engel».

Das Jahresmagazin kann auch online auf www.menuandmore.ch unter der Rubrik «Neuigkeiten» abgerufen werden.

Für immer Grossmamis Apfeltörtchen

Was wir als Kinder gerne essen, vergessen wir ein Leben lang nicht. Geschmack wird nicht nur erlernt, er ist auch Ausdruck von Zugehörigkeit, Geborgenheit und Routine. Eine kleine Hommage an unseren Geschmackssinn.

Wir sind sinnliche Wesen. Mit Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut begreifen, fühlen und ordnen wir die vermeintlich einfachen Dinge des Alltags genauso wie die ganz grossen Gefühle des Lebens. Eine entscheidende und emotionale Rolle übernimmt dabei unser Geschmackssinn. Der Biss in das Apfeltörtchen nach Rezept unserer Grossmutter berührt uns tief im Herzen. Und vor der Schulreise in die Berge stürmen wir extra noch kurz vor Ladenschluss in die Migros um die Ecke, weil der gute, alte Cervelat im Rucksack um keinen Preis fehlen darf. Geschmack ist Ausdruck von Zugehörigkeit, Fürsorge, Nähe und Geborgenheit. Geschmackliche Sinneserfahrungen begleiten uns ein Leben lang.

Schlemmen wie Mami und Papi

Ein Stückchen Baklava? Eine frittierte Heuschrecke? Oder doch lieber ein Wiener Schnitzel? Vorlieben und Geschmäcker sind unterschiedlich. Bereits im Mutterleib und beim Stillen erlernen wir Geschmäcker, die über die mütterliche Ernährung ins Fruchtwasser und die Muttermilch übergehen. Wir werden in eine Welt hineingeboren, die uns lehrt, welche Speisen als wertvoll, geringwertig, erstrebenswert oder verabscheuungswürdig erachtet werden. Wir vertrauen auf die Kenntnisse und kulturellen Gewohnheiten unserer Eltern und Grosseltern und sind ihnen dankbar für ihre Deutungshilfe. So essen wir eine Speise, nicht weil sie uns schmeckt, sondern sie schmeckt uns, weil wir gelernt haben, sie zu essen und zu mögen.

Gemüse zu mögen, das lernen wir auch bei menuandmore am Mittagstisch. Mit etwas Glück und Ausdauer beginnen wir Herrn Broccoli da so fest zu lieben, dass er später zusammen mit Frau Salatkopf einen fixen Platz in unserem Leben und Kühlschrank einnimmt.

Das schmeckt wie zu Hause

Ein Kind muss bis zu 16 Mal eine Speise probieren, bevor es lernt, diese zu mögen. Wenn wir eine Geschmackskombination dann favorisieren, bleibt diese Vorliebe oft ein Leben lang. Und zwar so prägnant, dass man uns an einen Tisch setzen kann mit zahlreichen, scheinbar identischen Gerichten und wir im Handumdrehen herausschmecken, welches davon wir bereits in früher Kindheit zu Hause zum Znacht gegessen haben. Auch spannend: Säuglinge und Kleinkinder haben mehr Geschmacksknospen auf der Zunge als Erwachsene. Mit dem Alter verlieren wir leider zunehmend die Fähigkeit, fein zu differenzieren.

Liebe geht durch den Magen

Mit Essen werden ohne Worte Botschaften vermittelt. Indem unsere Mutter uns zum Geburtstag unseren Lieblingskuchen backt, drückt sie Zuwendung, Liebe und Aufmerksamkeit aus. Und wenn wir diesen mit in die Schule nehmen und ihn teilen, laden wir unsere Mitschülerinnen und Mitschüler ein, ein Teil unseres Lebens und unserer Kultur zu sein.

Die beste Marmelade der Welt

Auch ob wir die Marmelade unserer Nachbarin mögen, hat nicht nur mit Geschmack zu tun. Gehen wir gerne zu Frau Ahjmadvands Tochter zum Spielen, ist es wahrscheinlicher, dass wir überzeugt sind, gerade die beste Konfitüre der Welt zu essen. Etwas wissenschaftlicher ausgedrückt: Essen und der damit verbundene Geschmack ist immer auch eine Wertschätzung gegenüber den Herstellerinnen und Verteilern von Lebensmitteln oder Speisen. Wenn die liebe Frau Nisoli also am Mittagstisch immer ein Stück Apfel zum Dessert isst, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass wir dieses Ritual kopieren.

Essenszeit!

Geschmack steht aber nicht nur für Emotionen und Werte, sondern ist auch Ausdruck von Ordnung, Struktur und Routine. Wir essen nicht beliebig. Im Gegenteil: Wir essen in aller Regel zu bestimmten Zeiten, in dafür eingerichteten Räumen, an dafür vorgesehenen Möbeln und mit dafür bestimmtem Geschirr und Besteck. Das ist wichtig, damit wir uns im Alltag orientieren können. Mahlzeiten geben Auskunft über die jeweilige Tageszeit oder auch die Jahreszeit.

Nudeln zum Frühstück?

Wird uns im Ausland zum Beispiel Reis oder Nudeln zum Frühstück angeboten, dann passt das nicht mit unseren Essgewohnheiten zusammen. Wir müssen zuerst darüber nachdenken, ob wir uns auf dieses Wagnis einlassen sollen. Und im Restaurant im Nachbarsdorf sind wir wahrscheinlich irritiert, wenn der Salat mit sommerlichen Erdbeerstückchen dekoriert ist, während der Tannenbaum in der Ecke mit Rentieren, Schneesternen und Kunstschnee geschmückt ist.

Zurück in Grossmamis Küche

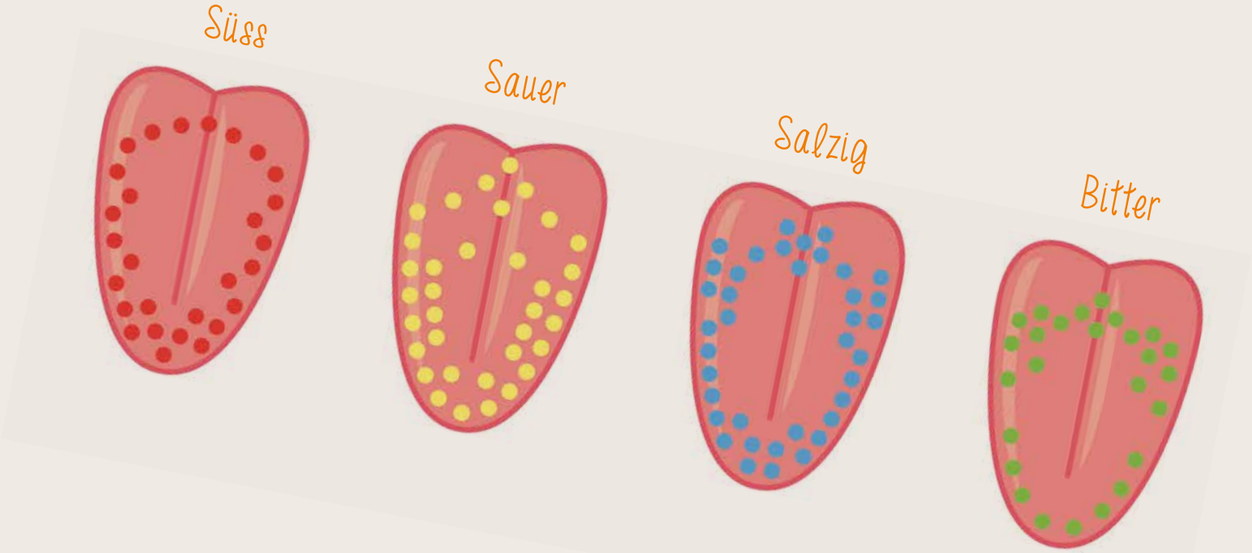
Dafür freuen wir uns in der Kita wie wild, wenn der hausgemachte Kaiserschmarrn ähnlich wie die Apfeltörtchen der geliebten Grossmutter schmeckt. Für einen kleinen Augenblick schweifen wir dann mit unseren Gedanken in Grossmamis Küche, wo wir ungeduldig vor dem Backofen vom einen auf den anderen Fuss hüpfen – und es kaum erwarten können, endlich in die unvergleichlich duftende Köstlichkeit zu beissen.

Geschmackstest mit den Kindern

- *Färben Sie den Apfelsaft mit Lebensmittelfarbe rot. Geben Sie den Saft als Kirschsaft aus und beobachten Sie die Reaktion ihrer Kinder. Vielfach vertrauen wir so sehr auf die Farbe, dass wir unseren Geschmack täuschen können.*
- *Probieren Sie verschiedene Brotsorten und tauschen Sie sich darüber aus. Kauen Sie mindestens zwei Minuten. Das Brot wird dann im Mund langsam süss, weil die Stärke durch den Speichel abgebaut und in Zucker umgewandelt wird.*

Übung macht Gemüseliebhaberinnen und Früchteschlemmer

Wie unterstützt menuandmore die Mittagstischverantwortlichen in Sachen Geschmack und Probieren? Wir wissen, dass es nicht immer leicht ist, den Geschmack der Kinder zu treffen. Es braucht dazu eine Prise Überzeugung, viel Engagement und eine grosse Portion Geduld aller Beteiligten. Indem die Kinder spielerisch und mit viel Abwechslung, Genuss und Freude an eine gesunde und nachhaltige Ernährung herangeführt werden, können sie auch Geschmack für nicht so beliebtes Gemüse entwickeln. Auch in der Entwicklung des Geschmacks geht mehrfaches Probieren über Studieren.



Autorin

Der Leitartikel basiert auf einem Fachartikel von Prof. Dr. Christine Brombach. Brombach arbeitet als Dozentin an der Forschungsgruppe Sensorik am Institut für Lebensmittel und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil. Sie studierte in Giessen, Deutschland und Knoxville, TN, USA, Ernährungs- und Haushaltswissenschaften. Nach dem Diplom in Giessen erwarb sie sich einen Master of Science in Nutrition mit dem Schwerpunkt Gerontologie in Manhattan, KS, USA. Sie promovierte an der Universität Giessen zum Thema «Ernährungsverhalten von Frauen über 65 Jahren». Vier Jahre leitete sie als Projektkoordinatorin die Nationale Verzehrstudie II am Max Rubner-Institut in Karlsruhe, Deutschland.

Wir sind die erste palmölfreie Verpflegungspartnerin der Schweiz

Stolz verkünden wir: menuandmore ist seit Herbst 2018 palmölfrei und hat damit die eigenen Nachhaltigkeitsziele sogar übertroffen. Alle palmölhaltigen Produkte wurden ersetzt oder von unserer Einkaufsliste gestrichen.

Plötzlich haben wir realisiert: «Wir haben kein einziges palmölhaltiges Produkt mehr im Haus.» Uns wurde bewusst, was wir erreicht hatten, wofür wir eineinhalb Jahre hart gearbeitet hatten: menuandmore ist die erste palmölfreie Verpflegungspartnerin der Schweiz. «Das war ein unbeschreibliches Gefühl», sagt Fabian Faraoni, Leiter Einkauf. «Die Umstellung war nicht einfach. Auch darum, weil wir beim Geschmack keine Kompromisse eingehen wollten – und weil wir bei der Umsetzung auf aktive Mitarbeit und vollen Einsatz unserer Lieferantinnen und Lieferanten angewiesen waren.» Er erzählt: «Viele unserer Partnerinnen und Partner sind im Rahmen des bei uns implementierten Wertkettenmanagements einen entscheidenden Schritt weitergegangen und haben diesen Erfolg dadurch erst möglich gemacht.»

Verantwortung beginnt beim Einkauf

Warum der ganze Aufwand? Geschäftsführer Markus Daniel erklärt: «Sich voll und ganz der gesunden und nachhaltigen Kinderverpflegung zu verschreiben, bedeutet auch Verantwortung – für die Umwelt und die Gesellschaft, in der unsere Kinder heute und morgen leben.» Das fange bei einem überlegten Einkauf an, gehe über die schonende Zubereitung und gipfele in dem frischen Menü auf dem Kinderteller. «Diese Verantwortung bedingt auch, dass wir die Verwendung von ökologisch umstrittenen Produkten verschärft hinterfragen müssen. Und genau das haben wir getan – auch bei Produkten, die RSPO-zertifiziertes Palmöl enthalten.» Die Folge: menuandmore setzte sich im Nachhaltigkeitsbericht 2014 bis 2016 zum Ziel, den Anteil an Produkten mit Palmöl bis Ende 2019 um 30 Prozent zu reduzieren. Dass man es nun bereits jetzt schaffte, ganz ohne palmölhaltige Produkte auszukommen, sei eine emotionale Angelegenheit. «Das macht uns stolz und motiviert uns unglaublich», sagt Markus Daniel.

Schritt für Schritt zu palmölfreien Menüs

Auflistung aller palmölhaltigen Produkte

In einem ersten Schritt listeten wir alle 31 Produkte, die Palmöl enthielten, auf. Das Fazit: Viele Grund- und Hilfsprodukte waren betroffen, darunter auch die Margarine, welche wir neben Schweizer Butter in unserer hauseigenen Konditorei verarbeiteten.

Umstellung auf zertifiziertes Palmöl

Ab 2015 begannen wir, ausschliesslich Lebensmittel zu verarbeiten, welche RSPO-zertifiziertes Palmöl enthielten.

Verzicht auf Palmöl

Doch das war uns nicht genug. Unser neues Ziel: Wir wollten nicht nur die erste klimaneutrale Verpflegungsanbieterin der Schweiz sein (dieses Ziel erreichten wir 2011), sondern auch die erste palmölfreie Verpflegungspartnerin.

Kreation von neuen Rezepturen

Also machten sich die Lieferanten der Grundprodukte an die Kreation von Rezepturen ohne palmölhaltige Produkte. Eine sehr grosse Herausforderung: Kein anderes Öl bringt exakt dieselben Eigenschaften mit sich wie Palmöl. Bei einigen Produkten waren mehrmonatige, aufwendige Produktentwicklungen bei den Lieferanten nötig.

Zusammenarbeit mit Lieferantinnen und Lieferanten

Auch mit unseren Lieferantinnen und Lieferanten arbeiteten wir intensiv zusammen. Sie ersetzten auf unseren Wunsch hin Palmöl durch Raps- oder Sonnenblumenöl – und mussten ihre Rezepturen nach Degustationen teilweise mehrmals anpassen.

Das Ergebnis

27 palmölhaltige Produkte konnten schliesslich durch geeignete Alternativen ersetzt werden. Vier Produkte – darunter die Berliner – mussten wir aus dem Sortiment streichen. Dafür haben wir nun das beste Schoggimousse der Welt: Das palmölfreie Dessert übertrifft das bisherige geschmacklich bei Weitem, wie eine breit angelegte Degustation belegte.

Rodung von Tropenwäldern und Verdrängung von bedrohten Tierarten

Die Ölpalme ist eine Pflanze mit geringen Ansprüchen und äusserst effizient. Andere Ölpflanzen wie Kokos benötigen im Vergleich deutlich grössere Flächen, um dieselbe Menge Öl zu erwirtschaften. Aufgrund der Rodung von Tropenwäldern für neue Anbauflächen steht Palmöl aber seit Längerem in der Kritik. Auch darum, weil mit dem Anbau den Orang-Utans der Lebensraum genommen wird. Es liegen zudem Erkenntnisse vor, dass das RSPO-Label kein Garant für nachhaltig gewonnenes Palmöl ist. Immer wieder erscheinen Artikel über Brandstiftungen, um für neue Palmölplantagen Raum zu schaffen.

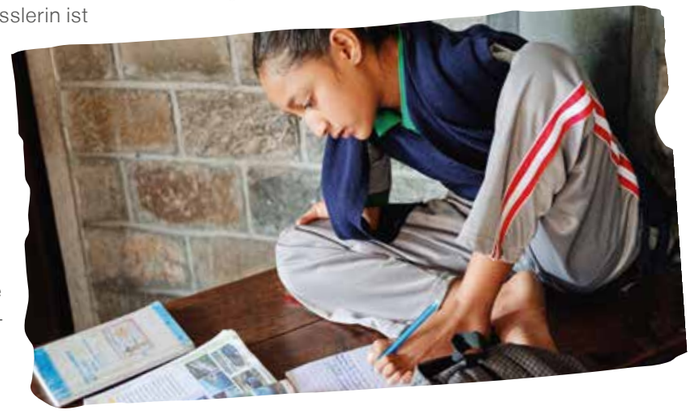
Glückwunsch zur grünen Gabel!

Die Freizeitbetreuungen in der Stadt Zug, welche von menuandmore ihre feinen Mittagsmenüs beziehen, wurden im Frühling 2018 mit dem Label «Fourchette verte – Ama terra Junior» ausgezeichnet. Das Label steht für ausgewogene Haupt- und Zwischenmahlzeiten, eine kindgerechte Ess- und Tischkultur sowie für die Berücksichtigung von ökologischen, sozialen, wirtschaftlichen und tierfreundlichen Aspekten bei der Verpflegung. «Für die Verpflegungspersonen ist es eine tägliche Herausforderung, zwischen dem Angebot, den Wünschen der Kinder und den Vorstellungen der Eltern das Beste auszuwählen», sagt Erwina Winiger, Abteilungsleiterin Kind Jugend Familie. menuandmore wurde aktiv in den Zertifizierungsprozess eingebunden und hat dafür sogar Einkaufsrichtlinien angepasst. Das Resultat: Seit 2018 werden alle Milchprodukte aus der Schweiz bezogen und die verwendeten Eier sind immer aus Schweizer Freilandhaltung. Wir sagen: «Herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung – und Danke für die tolle Zusammenarbeit!»

Hoffnung schenken in Nepal

Nach vier Jahren Unterstützung des indischen Mütterausbildungszentrums von SOS-Kinderdorf in Faridabad engagiert sich menuandmore neu für den sozialen und wirtschaftlichen Wiederaufbau in Nepal. Nepal gehört zu den ärmsten Ländern der Welt. Über die Hälfte der Bevölkerung lebt unterhalb der internationalen Armutsgrenze. SOS-Kinderdorf betreut darum seit 1973 Kinder, Jugendliche und Familien, besonders in Ta Ma La Bot, im Gorkha-Distrikt.

SOS-Kinderdorf unterstützt in Nepal unter anderen die junge Nima. Ohne Hände geboren, dazu noch als Frau in einem Entwicklungsland, hätte sie ohne Hilfe wenig Chancen auf eine selbstbestimmte Zukunft. Die Sechstklässlerin ist mittlerweile ein beeindruckender Teenager. Eine aufmerksame und aufgeweckte Schülerin, die durch sanfte Förderung weitgehend selbstständig ihren Schulalltag meistert. Schreiben und Malen, das kann man nämlich auch mit Füssen. Das Beispiel von Nima zeigt, wie auch eine nachteilige Ausgangslage auf einen Weg zu einem selbstbestimmten Leben führen kann.



«Dank Fairtrade-Prämien werden Schulen gebaut»

Bananen, Ananas, Zucker, Sojasauce, Quinoa und jedes Jahr über 16 Tonnen Reis: Als Partnerin von Fairtrade Max Havelaar setzt sich menuandmore täglich für eine gerechtere Welt ein. Ein Interview mit Andreas Jiménez, Geschäftsleiter von Fairtrade Max Havelaar.

Welches ist Ihr Lieblingsreisgericht?
In meiner Kindheit war die Zubereitung einer Paella immer ein besonderes Ereignis. Allein das Kochen der Paella brachte schlagartig mediterranes Flair zu uns nach Hause. So ist es noch heute, wenn ich für spezielle Anlässe eine Paella koche.

Weshalb ist es wichtig, dass menuandmore bei ihren Gerichten auf Fairtrade-Reis aus Indien setzt?
Nebst Reis verwendet menuandmore ja auch Bananen, Ananas, Zucker, Sojasauce und Quinoa aus dem fairen Handel. Dadurch ermöglicht das Unternehmen Bauernfamilien und Angestellten in Entwicklungsländern ein besseres Einkommen und gute Arbeitsbedingungen.

Wie profitieren die Reisbauern in Indien vom Fairtrade-Label?
Viele Bauernfamilien in Indien leben in Armut. Fairtrade Max Havelaar stärkt die Frauen und Männer, die den Fairtrade-Reis anbauen, durch Beratung vor Ort, stabile Preise und zusätzliche Prämien. Mit der Fairtrade-Prämie beispielsweise realisieren die Bauernfamilien Projekte, die der ganzen Gemeinschaft zugutekommen – wie den Bau von Schulen. So gewinnen letztlich alle!

Und was wünschen Sie sich von menuandmore?
Ich wünsche mir, dass menuandmore auch in den kommenden Jahren eine treue Partnerin von Fairtrade Max Havelaar bleibt und ihr breites Angebot an Fairtrade-Produkten weiter ausbaut. Gerade bei der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen ist es besonders wichtig, auf eine nachhaltige Ernährung zu achten. Ich wünsche mir aber auch, dass die Kundinnen und Kunden von menuandmore dieses Engagement wahrnehmen und zu schätzen wissen.

Fairtrade-Produkte bei menuandmore

Die Max Havelaar-Stiftung vergibt in der Schweiz das Fairtrade-Label für Produkte, die nach strengen sozialen und ökologischen Kriterien produziert und fair gehandelt werden.

Neben Bananen bezieht menuandmore auch Parboiled Langkornreis, Basmati-Reis und Vollreis sowie Ananasstückchen und Honig mit dem Fairtrade-Label. Die Anzahl Fairtrade-Produkte erhöhen wir Schritt für Schritt. 2018 haben wir den Anteil verwendeter Bio- und/oder Fairtrade-Lebensmittel auf über 20 % gesteigert.

Unser Engagement hat Ausstrahlung

Das Engagement von menuandmore hat Vorbildcharakter – das findet auch die renommierte und unabhängige Nachhaltigkeitsplattform Business Sustainability Today. Deshalb hat sie unseren Geschäftsführer Markus Daniel zum Interview eingeladen. Das Thema: ein KMU auf dem Weg der Nachhaltigkeit. Business Sustainability Today präsentiert regelmässig Leuchtturmprojekte und lobt innovative Lösungsansätze. Über uns schreiben sie: «Nachhaltigkeit und wirtschaftlicher Erfolg schliessen sich für menuandmore nicht aus. Im Gegenteil: Sie ergänzen sich.» Und: «Das KMU ist sich seiner Verantwortung als Kinderverpflegungsanbieterin bewusst.» Das Videointerview ist unter folgendem Link abrufbar: https://sustainability-today.com/video-menuandmore/.

BUSINESS SUSTAINABILITY TODAY

Mehr Bio-Wissen in 30 Sekunden

Von der Förderung der Biodiversität über Fairness bis zu kurzen Transportwegen: Was hinter dem Label «Bio Knospe» steckt, das erklären neu liebevoll inszenierte Kurzfilme. Bio Suisse stellt mit einer übersichtlichen Videosammlung den Zugang zu Wissen rund um Bio zur Verfügung. menuandmore ist seit Jahren Lizenznehmerin der «Bio Knospe» und verarbeitet mittlerweile über 20 % Bio- und/oder Fairtrade-Produkte in den saisonalen Menüs. Mehr Bio-Wissen gibt es hier: https://facts.biosuisse.ch/de/strenge-richtlinien.

BIOSUISSE

Gemüsegärten: Für eine Generation, die weiss, was sie isst

Saftige Gurken und Radieschen aus dem eigenen Pflanzbeet: Institutionen wie der gemeinnützige Verein GemüseAckerdemie oder die Schülergärten der Stadt Zürich (Gesellschaft für Schülergärten, GSG) wollen das Bewusstsein für die Bedeutung von Natur, die Wertschätzung von Lebensmitteln und den nachhaltigen Konsum in unserer Gesellschaft stärken. Im Rahmen beider Projekte bewirtschaften Kinder ihren eigenen Gemüsegarten – entweder im Rahmen des Unterrichts oder als wöchentliches Freifach. Mindestens 30 Anbaugärten will die GemüseAckerdemie bis 2021 an Schulen initiieren. Verfügt Ihr Mittagstisch über einen Garten und möchten Sie mit den Kindern Gemüse und Früchte anbauen? Weitere Informationen finden Sie unter www.gemüseackerdemie.ch oder unter www.schuelergaerten.ch.

Ein altes Velo für neue Arbeitsplätze

Vor 25 Jahren verliessen die ersten 300 Recycling-Velos die Schweiz Richtung Ghana. Bis heute folgten über 200'000 Weitere. Velafrica sammelt ausgediente Fahrräder, bereitet diese auf und exportiert sie nach Afrika. Das Velorecycling in der Schweiz ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern fördert auch die soziale und berufliche Integration von Menschen ohne Erwerbsarbeit und von Flüchtlingen. In Afrika sichern die Velos CO_2-freie Mobilität und Einkommen. Aktuell begleitet Velafrica elf Entwicklungsprojekte. Insbesondere der Aufbau von Velowerkstätten und die Schaffung von Ausbildungsmöglichkeiten im Bereich der Velomechanik werden vorangetrieben. menuandmore empfiehlt, ausgediente Velos an einer von rund 450 Sammelstellen abzugeben oder dieses Projekt auch finanziell zu unterstützen. Die Sammelstelle in Ihrer Nähe und weitere Informationen finden Sie unter www.velafrica.ch.

velafrica
Mobilität mit Perspektiven

menuandmore news

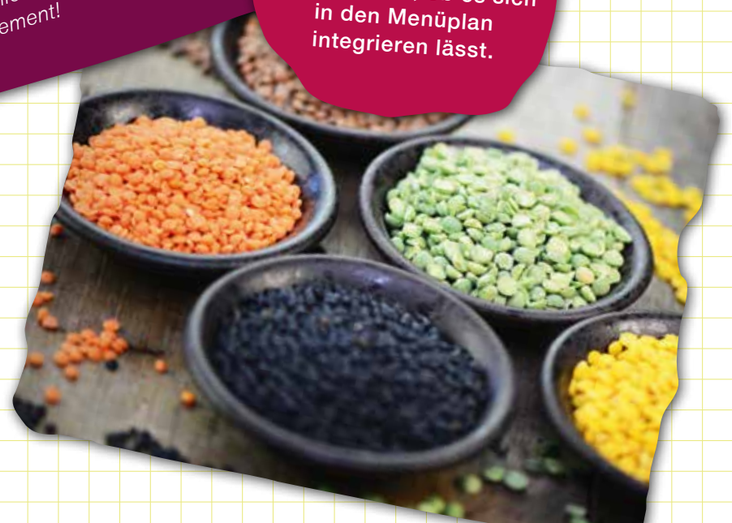
Einmal den Tages-Hit für das Schul- und Sportdepartement, bitte!

Einen Tag wieder Kind sein: Nach der Volksabstimmung über die «Tagesschule 2025» initiierte menuandmore im Juni auf Wunsch des zuständigen Stadtrats Filippo Leutenegger im Schulamt der Stadt Zürich einen Mittagstisch für rund 120 Mitarbeitende. Aufgetischt wurde, was zeitgleich schweizweit an den menuandmore-Mittagstischen geschlemmt wurde: ein feiner Kalbshackbraten mit Provençale-Sauce mit gebratenen Mini-Kartoffeln und Romanesco – oder herzhafte vegetarische Älpler Makkaroni mit Apfelmus und Zucchettisalat. Gekostet hat das die Mitarbeitenden, wie im Modell Tagesschule 2025 vorgesehen, einen Beitrag von sechs Franken. Den Erlös von über 700 Franken spendete menuandmore der Stiftung SOS-Kinderdorf Schweiz.

Linsenlasagne à la Tina

Die liebsten Rezepte sind uns die, welche nicht nur schmecken, sondern auch eine Geschichte erzählen. Besonders gern mögen wir deshalb die Linsenlasagne, die den Weg auf unseren Menüplan erst vor Kurzem gefunden hat. Das Liebhaberrezept stammt von einer Betreuungsmitarbeiterin des Schul- und Sportdepartements der Stadt Zürich, die uns kurzerhand Einblick in ihre Rezepteschatzkammer gewährte. Praktisch ohne Anpassungen konnten wir das herzhafte Rezept übernehmen. Herzlichen Dank für den Einblick und das grosse Engagement!

Haben auch Sie ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns auf Ihren Vorschlag und prüfen gerne, ob es sich in den Menüplan integrieren lässt.



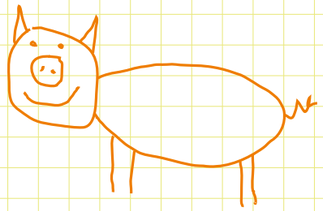
Nachhaltiger Zmittag in Emmen und Fällanden

Freude beim Team: Unsere Chauffeure fahren nun direkt von den Institutionen in Zug auf ökologisch geplanten Routen mit unseren Solarzellentransportern zu sechs Mittagstischstandorten in Emmen. Neben Emmen hatte auch die Gemeinde Fällanden ihre Mittagstischverpflegung in einer öffentlichen Submission ausgeschrieben. Fällanden war wie die Jahre zuvor von der Qualität und dem Angebot der Menüs, der ausgewiesenen Nachhaltigkeit und dem persönlichen Service von menuandmore überzeugt und setzt damit die erfolgreiche Partnerschaft mit uns fort. Mit dem Gewinn der Gemeinde Emmen kann menuandmore die Lieferungen in die Region um Luzern ausbauen.

Zusammen essen: Wie geht das?

«Du darfst erst aufstehen, wenn du aufgegessen hast.» Kaum jemand ist in seiner Kindheit um diesen Satz herumgekommen. Zu Recht? Welche Regeln braucht es am Mittagstisch? Wie können wir eine gute Stimmung beim Zmittag fördern? Und warum ist es falsch, alles auf dem Teller aufessen zu müssen? Um diesen Fragen nachzugehen, hat menuandmore Ende November gemeinsam mit «PEP – Gemeinsam Essen» zur Schulungsveranstaltung «Eine entspannte, freudvolle Stimmung am Tisch fördern» eingeladen. Die Videoaufzeichnung der Schulung steht unseren Kundinnen und Kunden im Downloadcenter des menuandmore-Webshops zur Verfügung.

menuandmore news



Ab auf den Bauernhof!

Hühner beobachten, um die Wette malen und wälzen im Sägemehl: Zusammen mit über 700 anderen Kindern und ihren Betreuungspersonen haben Emma, Maelle, Sebastian und Fatmanur im Frühsommer einen menuandmore-Kinder-Erlebnisnachmittag auf dem Bio-Bauernhof besucht. Neben der beliebten Kutschfahrt über den Hof verwandelte der WWF Zürich die Kindergesichter in Tiger und Pandas und Planet Hort brachte den Kindern das Thema Biodiversität spielerisch näher. Nachdem der Wissensdurst gestillt war, liessen sich die Kinder von den Zürcher Jungschwingern ins Sägemehl werfen oder testeten ihre Fahrtüchtigkeit auf dem kurvigen Trettraktorparcours. Das Fazit: Emma hat viel erlebt. Sie ist nicht nur müde vom fröhlichen Herumtollen, auch ihr Bauernhof-Wissen kann sich sehen lassen. Stolz verkündet sie: «Die Farbe der Eier hat nichts mit der Federfarbe des Huhns zu tun.» Und: «Haben Sie gewusst, dass eine Kuh sieben Mägen hat?» Haben Sie?

Gegen Stress am Arbeitsplatz

Corinne Parrat, unsere gehörlose Mitarbeiterin aus der Buchhaltung, schildert ihre Eindrücke vom diesjährigen Weiterbildungs- und Betriebstag: «Uns erwartete ein spannender Workshop der SUVA zum Thema Stress. Alle Mitarbeitenden füllten vorgängig online eine Umfrage aus, um die eigenen Stressfaktoren zu erkennen. Am Betriebstag selber übersetzten zwei Dolmetscherinnen für mich die Informationen des SUVA-Workshopleiters simultan in Gebärdensprache. Wir wurden an verschiedene Methoden herangeführt, um Stress abzubauen. Zum Beispiel ist die Priorisierung der Arbeit sehr wichtig – und wenn man Arbeiten nicht alleine schafft, muss man Hilfe holen. Ein Spaziergang an der frischen Luft sorgt zudem für einen klaren Kopf und eine bewusste Atmung beruhigt, wenn es mal stressig wird. Im Anschluss an den Workshop durften wir hinter die Kulissen von Candrian Catering im Zürcher Hauptbahnhof blicken. Danach liessen wir den Abend bei einem gemütlichen Essen ausklingen.»

menuandmore news

Mars und Venus und die Missverständnisse im Alltag

Wie das Jahr 2018 stand auch die diesjährige Abendveranstaltung für unsere Kundinnen und Kunden im Sektor 11 in Zürich Oerlikon ganz im Zeichen des Planeten «Venus». In ihrem Inputreferat ging das Rednerehepaar Gerber der Unterschiedlichkeit des Redens von Mann (Mars) und Frau (Venus) und den daraus entstehenden Missverständnissen auf den Grund. Im Anschluss an das Referat konnten sich unsere Gäste bei einer von drei diplomierten Astrologinnen beraten lassen, was viel Anklang fand. Beim anschliessenden Flying Dinner wurden die Speisekreationen der menuandmore-Küchenequipe von so vielen Gästen gelobt, dass vielleicht einige demnächst ihren Weg auf den Menüplan finden. Schön, wenn ein Abend vom Anfang bis zum Ende Gefallen findet.

Herzlichen Glückwunsch

Selvananthan Jeyavathany
Selva kam im Jahr 2001 mit ihrem Mann aus Jaffna auf Sri Lanka in die Schweiz. Seit 2008 sorgt die stolze Mutter zweier Kinder bei menuandmore dafür, dass das Personalrestaurant und das Gebäude gepflegt sind. In ihrer Freizeit liebt sie tamilische Kochvideos und romantische Bücher.

Marina Menghini
Kein Aprilscherz: Die gebürtige Guatemaltekin startete am 1. April 2008 bei menuandmore in der Verpackung – und verbreitet seither mit ihrer sympathischen Art stets gute Laune. Zuvor hatte sie ihr Herz an die süssen Seiten der Lebensmittel verloren und arbeitete für Chocolat Halba und Minor.

Thomas Hediger
Der Weg von Thomas führte über die gehobene Gastronomie im Jahr 2008 in das Qualitätsmanagement von menuandmore. Heute ist der Vater und Motorradfahrer als Leiter Qualitäts- und Nachhaltigkeitsmanagement verantwortlich für die ISO-Zertifizierungen und unseren mit Preisen ausgezeichneten «Nachhaltigkeitsbericht».

Markus Daniel
Vor zehn Jahren begann Markus Daniel zeitgleich als Direktor der Stadtküche Zürich und als Geschäftsführer von menuandmore. Er verbringt gerne Zeit mit seinen Kindern und beim Pilgern. Danke für das leidenschaftliche Engagement!

Andreas Schmitt
Der ehemalige Saisonier und Executive Sous Chef im Hallenstadion Zürich gab 2008 seinen Einstand als Teamleiter. Der Ravensburger ist begeisterter Fussballfan vom FC Bayern München, liebt seinen Hund und geniesst seine Freizeit mit seiner Freundin.

Markus Salvo
Vom Bestellwesen über das Sekretariat bis in den Verkauf und zur Kundenbetreuung: In den letzten zehn Jahren hat Markus verschiedene Abteilungen mit seiner Art und seinem Wissen bereichert. In seiner Freizeit geht er gerne mit seinem Hund an die frische Luft und geniesst die Zeit mit seiner Familie.

Candido Tinoco
1988 begann Candido Tinoco als Allrounder in der Stadtküche Zürich, seit 2004 ist er als Chauffeur für uns unterwegs. Unsere Kundinnen und Kunden schwärmen von seiner offenen Art. In seiner Freizeit treibt er gerne Sport. Im Sommer verbringt er zudem viel Zeit in seinem Garten.

Maria Salletmeier
Satte 45 Jahre hat Maria bereits der gesunden Verpflegung gewidmet. Seit ihrem Antritt 1974 in der Stadtküche hat sie fast alle Bereiche belebt: zum Beispiel die Cafeteria, die Zentralwerkstatt, die Kommissionierung und zahlreiche Bankette. Zeit für die Familie zu haben und sich selbst treu zu bleiben, sind ihre wichtigsten Devisen. Fünfundvierzigtausendmal Danke für deine Treue, liebe Maria!

Mithushan Thilakakumar
Im August hat Mithushan seine kaufmännische Lehre bei menuandmore begonnen. Er freut sich, in alle Abteilungen hineinschauen zu dürfen, am meisten auf die Abteilungen Verkauf & Kundenbetreuung und Rechnungswesen. In der Freizeit trifft man ihn auf dem Fussballplatz oder beim Schwimmen.

Allergien im Griff

Mit einem Klick zum Allergiker-Report
Entschuldigung, hat es da Nüsse drin? Diese Frage zu beantworten, sollte seit Mai 2018 selbstverständlich sein. Im Frühsommer lief die einjährige Übergangsfrist für das neue Lebensmittelgesetz ab. Neu muss über offen in Verkehr gebrachte Lebensmittel in gleicher Weise informiert werden wie über vorverpackte (Art. 39 Abs. 1 LGV). Konkret bedeutet dies, dass alle Mittagstischverantwortlichen jederzeit Auskunft über alle Inhaltsstoffe der Mahlzeiten geben können müssen.

Zu jeder Zeit alles im Überblick
Kein Problem bei menuandmore: Bei uns können bereits beim Bestellprozess die Allergene jeder Menükomponente in der jeweiligen Produktdeklaration im Webshop eingesehen werden. Nach der Bestellung lässt sich pro bestellte Woche per Knopfdruck ein Allergiker-Report erstellen. Dieser Report kann beispielsweise an die Eltern eines von einer Intoleranz betroffenen Kindes via E-Mail weitergeleitet werden. Zudem kann er ausgedruckt an der Schöpfstation aufgelegt werden.

Mahlzeiten für alle Bedürfnisse
Schon lange ist es menuandmore ein Anliegen, auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder einzugehen. Mittlerweile bieten wir für Kinder mit Unverträglichkeiten über 45 Produkte als Einzelportionen an.

Menüplan Woche 7 (11. Februar 2019 - 17. Februar 2019)
Allergiker-Report

Tag	Kategorie	Menü-Komponenten	Allergene
Montag 11.02.2019	Menüplan	Pouletgeschnetzeltes *	Milch
* glutenfrei ○ laktosefrei $ saisonal		Casimirsauce *	Milch
		Parfümreis (Reis Bio & Fairtrade) * *	-
		Apfel-Birnen-Kompott * * $	-
Dienstag 12.02.2019	Menüplan	Rindshackbraten * *	-
* glutenfrei ○ laktosefrei $ saisonal		Braune Senfsauce * *	Senf
		Bio Knospe-Spätzli *	Eier, Glutenhaltiges Getreide
Mittwoch 13.02.2019	Menüplan	Schollenfilet in Knuspermantel (MSC) *	Fische, Glutenhaltiges Getreide
* glutenfrei ○ laktosefrei $ saisonal		Ratatouille * *	-
		Fried Rice mit Ei (Reis Bio Fairtrade) * *	Eier, Sesam
Donnerstag 14.02.2019	Menüplan	Maccaroni *	Glutenhaltiges Getreide
* glutenfrei ○ laktosefrei $ saisonal		Drei Käse Sauce *	Milch
		Schokoladencake	Eier, Glutenhaltiges Getreide, Milch
Freitag 15.02.2019	Menüplan	Omelette *	Eier, Milch
* glutenfrei ○ laktosefrei $ saisonal		Jägersauce * *	-
		Broccoli * *	-
		Bio Vollkorn Hörnli *	Glutenhaltiges Getreide

Beispiel eines Allergiker-Reports

Tschüss, bis zur nächsten Ausgabe.

Menu and More AG • Sihlquai 340 • 8005 Zürich • 044 448 26 11
info@menuandmore.ch • www.menuandmore.ch

menuandmore