

MACHT
APPETIT
AUF
MORGEN!



Inklusive
Checkliste



GESTALTUNG VON SPEISEPLÄNEN

Gewusst wie – gesunde, zukunftsfähige
Gerichte attraktiv in Szene setzen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

KANTINENPROGRAMM NRW

Gefördert durch: Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Gestaltung von Speiseplänen

Attraktive pflanzenbetonte Gerichte mit einem hohen Anteil an frischen Zutaten spielen im Ernährungsverhalten gesundheits- und umweltbewusster Menschen eine immer größere Rolle. Durch eine stärkere Integration und Auslobung solcher Gerichte im Rahmen Ihres Speiseplans setzen Sie zeitgemäße Akzente – und gehen gezielt auf die Bedürfnisse Ihrer Gäste ein. Der folgende Leitfaden bietet Ihnen wertvolle Tipps zur inhaltlichen und visuellen Gestaltung eines modernen Speiseplans mit abwechslungsreichen, gesundheitsfördernden und nachhaltigen Gerichten. Viel Spaß bei der Umsetzung!

Inhaltliche Darstellung des Speiseplans – knackig frisch kommunizieren.

→ Prominente Positionierung pflanzenbetonter Gerichte

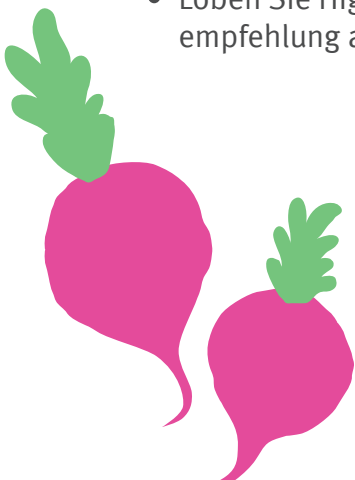
- Heben Sie die auszulobenden Gerichte durch eine eigene Menülinie/Rubrik in Ihrem Speiseplan prominent hervor, z. B. an erster Stelle oder verwenden Sie eine andere Hintergrundfarbe für ausgewählte Gerichte.
- Rücken Sie frische vegetarische Gerichte stärker in den Fokus. Zum Beispiel über einen speziellen Aktionstag wie den Veggieday.
- Tauschen Sie unbeliebte pflanzenbetonte Gerichte („Penner“) gegen Lieblingsgerichte („Renner“) mit hohem Anteil frischer Zutaten aus, z.B. ungewürzter Tofu gegen eine leckere Gemüselasagne. Achten Sie zudem darauf, dass sich keine „Renner- und Pennergerichte“ gegenüberstehen: Verzichten Sie am selben Tag auf Klassiker wie Currywurst mit Pommes. Dadurch erhöhen Sie die Chance, dass die Menüwahl auf das pflanzenbetonte Gericht fällt.

→ Appetitanregende Beschreibung der Gerichte

- Steigern Sie die Attraktivität der Gerichte, indem Sie appetitliche Beschreibungen wie z. B. „knackig-frisch“, „saisonal“, „regional“ oder „hausgemacht“ verwenden.
- Geben Sie den Gerichten zeitgemäße und kreative Namen, um die Neugier Ihrer Gäste zu wecken. Vermeiden Sie jedoch Fantasienamen wie Vampirsuppe, aus denen nicht hervorgeht, welche Zutaten verwendet wurden.
- Geben Sie den Menülinien einen ansprechenden, appetitanregenden Titel, wie z. B. Genussvolle Pflanzenküche, Natürlich Genussvoll, Pflanzlicher Genuss, Vital und lecker, Plant-Based, Bunte-Balance.

→ Herausgestellt – die Empfehlung des Tages

- Loben Sie Highlights der auf Pflanzenbasis kreierten Gerichte als Tages- oder Wochenempfehlung aus – z. B. auch als „Favorit unseres Küchenchefs“.



„hausgemacht“ „knackig“

#veganuary

Visuelle Darstellung des Speiseplans – das Auge isst mit!

→ Hervorhebung mittels Schrift

- Verwenden Sie eine größere oder bewusst eine andere Schriftart für die knackig frischen Gerichte, um diese hervorzuheben. Auch durch den Einsatz einer anderen Schriftfarbe, wie z. B. grün, wecken Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Gäste.

→ Fotografische Bebilderung

- Wenn Sie ansprechende Fotos von Gerichten haben, setzen Sie diese im Rahmen der Speiseplangestaltung ein und regen Sie darüber den Appetit Ihrer Gäste an.

→ Kennzeichnung von Mehrwerten durch Piktogramme

- Durch den Einsatz erklärender Piktogramme stellen Sie u. a. gesundheitliche Vorteile und Umweltaspekte des Gerichts plakativ heraus. Die Piktogramme sollten leicht zu verstehen und gut erkennbar sein. Eine erklärende Legende soll auf den ersten Blick erreichbar sein.



→ Darstellung eines digitalen Speiseplans auf Monitoren

- Sollten Sie Ihren Speiseplan als digitales Wechselbild darstellen, achten Sie darauf, dass die Gäste genügend Zeit haben, um die einzelnen Gerichte genau ansehen zu können.

→ Attraktives Layout vermittelt Qualität

- Ein professionell aufgebautes Layout assoziiert Qualität und Frische. Setzen Sie Ihr Logo im oberen Bereich des Layouts ein.
- Beachten Sie beim Layout folgende Aspekte:
 - 1) Definieren Sie einen klar abgesetzten Kopfbereich mit Logo und Titel, dessen Positionierung und Proportionen, bei allen Speiseplänen identisch bleibt. **TIPP:** Es muss kein Kasten sein! Lassen Sie genug „Luft“ (Weißraum) um das Logo.
 - 2) Platzieren Sie **fotografisches Bildmaterial immer an erster Stelle**, noch vor dem Menütitel.
 - 3) Setzen Sie den **Menütitel durch dickere und größere Schrift** vom übrigen Text ab.
 - 4) Platzieren Sie **Piktogramme** hinter den Gerichtsbezeichnungen.
 - 5) Nutzen Sie, wenn möglich **nicht mehr als zwei verschiedene Schriftarten** und setzen Sie diese ausschließlich zur Gliederung der Textinhalte ein (z. B. Menütitel in einer eigenen Schriftart als Hervorhebung, Zutatenbeschreibungen, Preis und Hinweise zu Zusatzstoffen etc. in einer möglichst einfachen, gut leserlichen Schrift).
 - 6) Platzieren Sie **weiterführende Informationen** wie QR-Codes, Website-Adressen oder Ansprechpartner in einen **klar abgesetzten Fußbereich**.

Optimierungsvorschläge für das Speiseangebot:

- Verringern Sie den Fleischanteil in der Mischkost-Menülinie. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt maximal zwei Fleischgerichte und ein Fischgericht an fünf Verpflegungstagen. Die Reduktion kann zum einen durch den Austausch von Fleischkomponenten durch eine eiweißreiche Alternative oder einen geringeren Fleischanteil in Gerichten erfolgen. Anstatt Fleischbällchen können Sie z. B. Falafel aus Kichererbsen verwenden oder Sie ersetzen einen Eintopf mit Fleisch durch einen Eintopf mit Bohnen. Zudem lassen sich viele Fleischgerichte, wie Bolognese-Soße oder Gulasch, mit mehr Gemüse anreichern.
- Eine rein vegetarische/vegane Menülinie sollte zudem immer als Alternative zur Auswahl stehen.
- Vermeiden Sie den häufigen Einsatz frittierten und/oder panierten Produkte wie Kroketten oder Chicken-Nuggets. Idealerweise finden sich diese Produkte höchstens einmal pro Woche auf dem Speiseplan wieder.
- Bieten Sie täglich eine Gemüseportion an. Hierzu zählen neben gedämpften, gebratenen oder eingelegten Gemüseportionen ebenfalls Rohkost- und Hülsenfruchtkomponenten. Beachten Sie hierbei das saisonale Angebot aus der Region.
- Runden Sie einmal pro Woche den Speiseplan mit Getreide in der Vollkornvariante ab. Somit bieten Sie eine gesundheitsförderliche Alternative zu klassischen Pasta- oder Reisgerichten an.
- Bieten Sie Reis aufgrund der vergleichsweise schlechten Klimabilanz nicht so häufig an. Greifen Sie lieber auf alternative Kohlenhydratlieferanten wie Couscous, Bulgur oder Dinkel zurück.
- Bieten Sie mindestens zweimal pro Woche Obst und (fettarme) Milchprodukte an.
- Bieten Sie Getränke mit niedrigem Zuckergehalt an und stellen Sie nach Möglichkeit Wasser kostenfrei an prominenten Stellen zur Verfügung.

Was bedeutet eigentlich pflanzenbetont?

Als pflanzenbetont werden Gerichte bezeichnet, die zu einem Großteil aus pflanzlichen Lebensmitteln bestehen. Im Gegensatz zu rein pflanzlichen Gerichten (veganen Gerichten) können in einer pflanzenbetonten Mahlzeit auch tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte vorkommen, diese stehen jedoch nicht im Mittelpunkt.



Speiseplangestaltung im Check

Mit dieser Checkliste können Sie ganz einfach prüfen, welche Maßnahmen Sie bereits umgesetzt haben, um mehr schmackhafte und gesundheitsförderliche Gerichte mit vielen frischen Zutaten in den Speiseplan zu integrieren.

→ Inhaltliche Darstellung

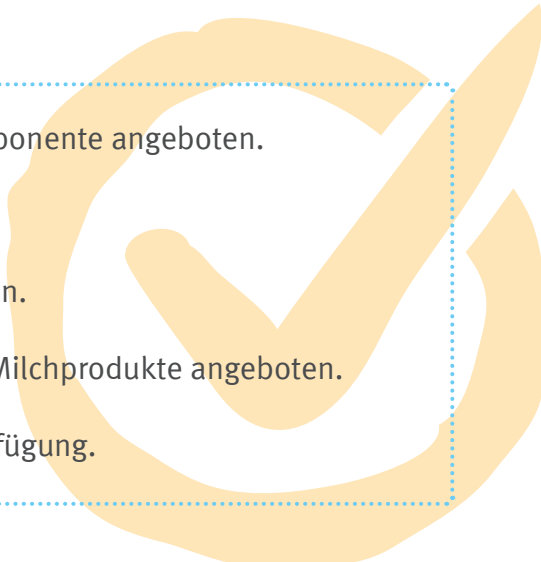
- ☐ Hervorzuhebende Gerichte stehen prominent an erster Stelle des Speiseplans.
- ☐ Ein vegetarischer/veganer Tag pro Woche ist eingeplant.
- ☐ Unbeliebte Gerichte wurden durch Lieblingsgerichte ausgetauscht.
- ☐ Menülinien- und Gerichtsbezeichnungen klingen attraktiv und appetitanregend.
- ☐ Auf Fantasienamen bei der Bezeichnung von Speisen wird verzichtet.
- ☐ „Highlights“ werden als Empfehlung ausgelobt.

→ Visuelle Darstellung

- ☐ Auszulobende Gerichte (gesund, vegetarisch, etc.) sind optisch im Speiseplan hervorgehoben.
- ☐ Ansprechende Fotos von Gerichten ergänzen den Speiseplan.
- ☐ Symbole/Piktogramme stellen den Mehrwert einzelner Speisen plakativ heraus.
- ☐ Ein digitaler Speiseplan wird über ein digitales Wechselbild dargestellt.
- ☐ Das Layout, mit Logo an prominenter Stelle, ist professionell aufgebaut.

→ Optimierungsvorschläge für das Speiseangebot

- ☐ Der Fleischanteil in der Mischkost-Menülinie ist reduziert.
- ☐ Eine rein vegetarische/vegane Menülinie ist vorhanden.
- ☐ Frittierte und/oder panierte Produkte wie Kroketten und Nuggets finden sich nur selten auf dem Speiseplan.
- ☐ Es wird täglich Gemüse angeboten, auch Rohkost und Hülsenfrüchte finden sich im Speiseangebot wieder.

- 
- ☐ Wöchentlich wird ein Gericht mit einer Vollkornkomponente angeboten.
 - ☐ Reis wird nur selten als Beilage eingesetzt.
 - ☐ Mindestens zweimal pro Woche wird Obst angeboten.
 - ☐ Mindestens zweimal pro Woche werden (fettarme) Milchprodukte angeboten.
 - ☐ Wasser steht zu den Mahlzeiten (kostenfrei) zur Verfügung.

www.kantinenprogramm.nrw

Gefördert durch: **Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen





IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Verbraucherzentrale NRW e.V., Helmholtzstr. 19,
40215 Düsseldorf. Eingetragen in das Vereinsregister
beim Amtsgericht Düsseldorf unter der Nummer VR 4130
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer DE 119496546.

Titelseite: Foto von Mathias Kehren

Gestaltung: organic Marken-Kommunikation GmbH

verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

KANTINENPROGRAMM NRW

Gefördert durch: **Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**

