



Mehr WERT  
für Körper und Geist

## Projekt “MehrWERT für Körper und Geist”

### Projekt Nr. 1635

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Fonds Gesundes Vorarlberg und der VGKK.



Gesundheit Österreich  
GmbH



Endbericht zum Stichtag 31.5.2012

30. Juni 2012



# Inhalt

<b>1</b>	<b><i>Zusammenfassung</i></b>	<b>7</b>
1.1	Idee und Konzept	7
1.2	Maßnahmen und Umsetzung	8
1.3	Ergebnisse	8
1.4	Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit	9
<b>2</b>	<b><i>Einleitung</i></b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b><i>Projektaufbau und Rollen</i></b>	<b>11</b>
3.1	<b>Projektteam</b>	<b>11</b>
3.1.1	Projektleitung	11
3.1.2	Kernteam	11
3.2	<b>Arbeitsgruppen</b>	<b>12</b>
3.2.1	Arbeitsgruppe Internatsküche	13
3.2.2	Arbeitsgruppe Lehrunterricht	13
3.2.3	Arbeitsgruppe Personaleinsatz-Arbeitskultur	13
3.3	<b>Externes Expertenteam</b>	<b>13</b>
3.4	<b>Gesundheitszirkel</b>	<b>14</b>
3.5	<b>ProjektpartnerInnen, Sponsoren und Gönner</b>	<b>15</b>
3.5.1	ProjektpartnerInnen	15
3.5.2	Sponsoren und Gönner	15
<b>4</b>	<b><i>Projektvorbereitung und Kick-Off</i></b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b><i>Maßnahmen im Bereich der Internatsverpflegung</i></b>	<b>16</b>
5.1	<b>Mahlerlehrlinge gestalten den Speisesaal</b>	<b>16</b>
5.2	<b>Internatsrestaurant auf „Gesundheitskurs“</b>	<b>19</b>
5.3	<b>Entwicklungsprozess</b>	<b>20</b>
5.3.1	Bewährte Modelle lassen sich nicht 1:1 übernehmen	20
5.3.2	Sinnes- und erlebnisorientierter Ansatz	21
5.3.3	Neustart in Eigenregie	21

<b>5.4</b>	<b>Organisatorische Veränderungen</b>	<b>22</b>
5.4.1	Wichtige Grundregeln	22
5.4.2	Grundwerte sind wesentlich für den Erfolg	23
5.4.3	Speiseplanung und Zubereitung	23
5.4.4	Qualitätssicherung	24
5.4.5	Zeitersparnis	25
<b>5.5</b>	<b>So schmeckt es jungen Leuten</b>	<b>25</b>
5.5.1	Veränderungen bei der Zubereitung	26
5.5.2	Auswahl der Rohstoffe	28
5.5.3	Gesunder Ersatz gängiger Produkte	29
5.5.4	Abwechslung macht Lust	30
5.5.5	„Weniger ist mehr“ und steigert die Zufriedenheit	30
<b>5.6</b>	<b>Kostenneutralität</b>	<b>31</b>
<b>5.7</b>	<b>Neues Getränkesortiment spart Zucker</b>	<b>32</b>
<b>5.8</b>	<b>Erfolg der MehrWERT-Küche</b>	<b>33</b>
<b>6</b>	<b><i>MehrWERT im Fachunterricht</i></b>	<b>34</b>
<b>6.1</b>	<b>Ernährung und Kochen</b>	<b>35</b>
<b>6.2</b>	<b>Kreativer Unterricht im Service</b>	<b>35</b>
<b>6.3</b>	<b>MehrWERT im Projektunterricht</b>	<b>35</b>
<b>6.4</b>	<b>Neues Schul-/Unterrichtsmodell</b>	<b>36</b>
6.4.1	Methodik des fächerübergreifenden Unterrichtes	37
6.4.2	Ziele des Fächerübergreifenden Projektunterrichts	38
6.4.3	Beispiel fachübergreifender Projektunterricht zum Thema „Bio-Brunch“	39
6.4.4	Erfahrungen mit der fächerübergreifenden Zusammenarbeit	40
<b>6.5</b>	<b>Regionale Qualitätsprodukte</b>	<b>40</b>
6.5.1	Slowfood sensibilisiert für wertvolle Lebensmittel	41
6.5.2	Exkursionen zur Ernährung- und Bewusstseinsbildung	42
<b>6.6</b>	<b>Bewegtes Klassenzimmer/bewegte Pause</b>	<b>43</b>
<b>6.7</b>	<b>Bewegung für Lehrpersonen und Hauspersonal</b>	<b>44</b>
<b>7</b>	<b><i>Maßnahmen im Internats- und Freizeitbereich</i></b>	<b>44</b>
<b>7.1</b>	<b>Modul Bewegung</b>	<b>45</b>
7.1.1	Information über das Internats- und Freizeitprogramm	45

7.1.2	Klassenpreis und Punktesystem	45
7.1.3	Sportangebot – Abendveranstaltungen im Internat	46
7.1.4	Bewegungsnachmittag	47
<b>7.2</b>	<b>Modul Suchtprävention</b>	<b>47</b>
7.2.1	Klartext Nikotin	48
7.2.2	Take Control	48
7.2.3	Klartext Alkohol	49
7.2.4	Sucht von A bis Z	49
7.2.5	Safer Internet	49
7.2.6	Information und Aufklärung zeigt Wirkung	50
7.2.7	Weiterbildung für Schulpersonal und Lehrpersonen	50
<b>7.3</b>	<b>Modul Selbstkompetenz</b>	<b>50</b>
7.3.1	Mentaltraining und Stressmanagement	50
7.3.2	Finanzführerschein	51
<b>7.4</b>	<b>Resümee MehrWERT im Internats- und Freizeitbereich</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b><i>Dokumentation</i></b>	<b>53</b>
8.1	Gesundheitspass und Netzwerkdatenbank für SchülerInnen	53
8.2	MehrWERT-Filmdokumentation	54
<b>9</b>	<b><i>Evaluation</i></b>	<b>54</b>
9.1	Befragung von SchülerInnen, Lehrpersonen und Hauspersonal	54
9.2	Erhebung „Kindergerichte in der Gastronomie“	55
<b>10</b>	<b><i>Öffentlichkeitsarbeit</i></b>	<b>56</b>
10.1	MehrWERT-Website	56
10.2	MehrWERT-Projektfolder	57
10.3	Auftaktveranstaltung/Pressebrunch	57
10.4	Parcours der Sinne in Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung	60
10.5	Gewinner des Österreichischen Vorsorgepreises 2010	61
10.6	Gewinner des 4. IBK-Preises 2010	61
10.7	Starkoch legt „MehrWERT“ auf leichte, regionale Küche	63

<b>10.8</b>	<b>Projekt MehrWERT auf der Herbstmesse Dornbirn</b>	<b>64</b>
10.8.1	MehrWERT-Kochwettbewerbe zum Thema „Kindergerichte“	65
10.8.2	Ablauf der Kochwettbewerbe	66
10.8.3	Mediale MehrWERT-Begleitung auf der Dornbirner Messe	67
<b>11</b>	<b><i>Nachhaltigkeit</i></b>	<b>68</b>
<b>11.1</b>	<b>Bewährtes wird beibehalten</b>	<b>68</b>
<b>11.2</b>	<b>Weitergabe von Erfahrungen und Rezepten</b>	<b>68</b>
11.2.1	Kochkurse für GemeinschaftsverpflegerInnen	69
11.2.2	MehrWERT-Kochbuch und CD	70
11.2.3	MehrWERT Rezepte auf der Website	71
<b>11.3</b>	<b>Vernetzung und Wissenstransfer</b>	<b>71</b>
<b>12</b>	<b><i>MehrWERT Projektabschluss</i></b>	<b>72</b>
<b>13</b>	<b><i>Resümee</i></b>	<b>73</b>
<b>13.1</b>	<b>Einschätzung des Projektes durch SchülerInnen</b>	<b>73</b>
<b>13.2</b>	<b>Beteiligung von Lehrpersonen und Schulpersonal</b>	<b>74</b>
<b>13.3</b>	<b>Resümee des Projektleiters</b>	<b>75</b>
<b>13.4</b>	<b>Resümee des Internatsküchenleiters</b>	<b>76</b>
<b>14</b>	<b><i>Übersicht der Maßnahmen/Aktivitäten und Teilnehmerzahlen im gesamten Projektzeitraum</i></b>	<b>78</b>
<b>15</b>	<b><i>Übersicht der umgesetzten Maßnahmen und Meilensteine</i></b>	<b>80</b>
<b>16</b>	<b><i>Einschätzung der Zielerreichung</i></b>	<b>83</b>
	<b><i>Beilagen</i></b>	<b>87</b>

# Gesamtbericht

zum Projekt "MehrWERT für Körper und Geist"

Proj. Nr. 1635

An den Fonds Gesundes Österreich und

an den Fonds Gesundes Vorarlberg

# 1 Zusammenfassung

## 1.1 Idee und Konzept

In der Landesberufsschule Schloss Hofen in Lochau werden die zukünftigen EntscheidungsträgerInnen der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung des Landes Vorarlberg ausgebildet. Da diese speziell im Ernährungsbereich maßgeblich als MultiplikatorInnen fungieren, soll das Projekt „MehrWERT für Körper und Geist“ im Sinne von „Capacity Building“ ihr persönliches Gesundheitsbewusstsein fördern, ihre Sozialkompetenz steigern, ihr Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit und jene ihrer zukünftigen Gäste stärken sowie ihnen die dazu erforderlichen Gesundheitskenntnisse und praktischen Fähigkeiten vermitteln.

Zu den Kerninhalten des Projektes zählen Schulung und Coaching von Lehrpersonen, Küchenpersonal und etwa 2000 SchülerInnen. Dabei wird auf Partizipation der SchülerInnen, der PädagogInnen und der Interantsleitung, die Integration von Gesundheitsförderung in den theoretischen und praktischen Unterricht, sowie die nachhaltige Adaptierung der Settings Schule und Internat im Sinne von gesundheitsfördernden „Lebens- und Arbeitswelten“ größten Wert gelegt.

Die wesentlichen Strategien reichen von der Vernetzung über kontinuierliche Öffentlichkeitsarbeit und die Entwicklung einer Datenbank sowie die Gestaltung eines Kochbuchs mit erprobten und bewährten Rezepten der Gemeinschaftsverpflegung für SchülerInnen. Damit soll die gewünschte Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit auf andere Schulen zu gewährleistet werden. Die von Jugendlichen für Jugendliche ausgewählten und erprobten Rezepturen, kombiniert mit pfiffigen Marketingstrategien, sollen unter anderem richtungsweisend für eine gesündere Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen wirken.

Das auf drei Schuljahre ausgerichtete Projekt wird extern evaluiert.

## **1.2 Maßnahmen und Umsetzung**

Nach einer umfassenden Vorbereitungsphase startete das Projekt MehrWERT für Körper und Geist im Jänner 2009 und wurde nach knapp dreieinhalb Jahren Ende Mai 2012 abgeschlossen.

Über 2000 Schülerinnen und Schüler haben im Projektzeitraum an dem aus den Mitteln der Fonds Gesundes Österreich und Gesundes Vorarlberg finanzierten Gesundheitsförderungsprogramm teilgenommen. Sie setzten sich in Theorie und Praxis intensiv mit den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychosoziales Wohlbefinden und Suchtprävention auseinander.

Neben der Weiterentwicklung der Schule, des Unterrichtes und der aktiven Freizeitgestaltung während der jeweils achtwöchigen Schulzeit, zählen ein Parcours der Sinne, der in Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung entwickelt wurde, Kochwettbewerbe auf der Dornbirner Messe und das MehrWERT-Kochbuch zu den Höhepunkten des Projektes.

Im Zuge des Projektes wurde speziell das Angebot in der Internatsküche komplett verändert. Mit viel Begeisterung erprobte das Team der Landesberufsschule Lochau gesunde Rezepte aus regionalen Zutaten und beobachtete genau, wie die neu kreierten Gerichte bei den SchülerInnen ankommen. Die beliebtesten Gerichte fassten der Internatsküchenleiter Gerhard Kerber und Wolfgang Ponier, Leiter des Projektes „MehrWERT für Körper und Geist“, im Buch „MehrWERT – frischer Wind in der Betriebsküche“ zusammen und präsentierten dieses im Rahmen der Abschlussveranstaltung im Montfortsaal der Vorarlberger Landesregierung.

Alle Maßnahmen wurden dokumentiert sowie von der Firma ph7 extern evaluiert. Die Informationen stehen unter <http://koerpergeist.wordpress.com/> zur Verfügung. Das gesamte Projekt wurde von einem professionellen Filmteam begleitet und dokumentiert.

## **1.3 Ergebnisse**

Das Projektteam blickt auf ereignisreiche Zeiten zurück und konnte mit viel Fleiß und Engagement gravierende Veränderungen in der Landesberufsschule Lochau



bewirken. Die MehrWERT-Philosophie ist im Leitbild der Schule verankert. Die Internatsküche ist landesweit Vorreiter und anerkannter Partner für Produzenten und Gemeinschaftsverpfleger, wenn es um Gesundheit und Genuss sowie die Verwendung regionaler Qualitätsprodukte geht. Ein neues Schulmodell wurde eingeführt und erleichtert die fächerübergreifende Umsetzung der MehrWERT-Philosophie im theoretischen und praktischen Unterricht. Die eigens entwickelte [Lernplattform LBS-Lochau](#) unterstützt die Zusammenarbeit.

Auch das Projektziel, im Sinne von Capacity Building das persönliche Gesundheitsbewusstsein der zukünftigen EntscheidungsträgerInnen der Gastronomie und Hotellerie zu fördern, ihre Sozialkompetenz zu steigern sowie ihr Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit und jene ihrer zukünftigen Gäste zu stärken, konnte in vielen Bereichen erreicht werden, wenngleich das zahlreichen SchülerInnen selbst gar nicht bewusst ist. Rückgängige Gewaltbereitschaft, wertschätzende Kommunikation im Schulalltag und in der Freizeit, die aktive Teilnahme am Bewegungsprogramm und an den fix etablierten Bewegungspausen sowie die hohe Akzeptanz gesunder Gerichte in der Internatsverpflegung sind für die Verantwortlichen dennoch klare Signale eines positiven Veränderungsprozesses.

## **1.4 Nachhaltigkeit und Übertragbarkeit**

Zu den dauerhaften Veränderungen im Internatsrestaurant zählen u.a. der komplette Verzicht auf Halbfertigprodukte und vorgefertigte Gewürzmischungen. Alles wird frisch zubereitet, mit frischen Kräutern und eigenen Gewürzkompositionen abgeschmeckt. Der Fleischanteil wurde in allen Rezepturen deutlich reduziert und Waren werden, sofern erhältlich, in regionaler und biologischer Qualität bestellt. Die Landesberufsschule ist anerkannter Partner vieler bäuerlicher Lebensmittelproduzenten und trägt zur bedarfsgerechten Weiterentwicklung von Produkten bei.

Die Veränderungen zahlen sich in gesundheitlicher Hinsicht aus. So werden beispielsweise statt Limonaden, Colagetränken und Eistee im Internatsrestaurant ausschließlich gespritzte Fruchtsäfte aus Bodenseeobst angeboten. Dadurch reduzierte sich der Zuckerkonsum im Internatsrestaurant jährlich um 730 Kilogramm.

Alle bewährten Maßnahmen wie beispielsweise die Bewegungspausen im Unterricht sowie die aktive Freizeitgestaltung werden in der Schule im Rahmen der Möglichkeiten beibehalten und weiterentwickelt. Der Übertragbarkeit dienen vor allem das MehrWERT-Kochbuch, Weiterbildungen für VerpflegungsanbieterInnen, der MehrWERT-Film und die Informationen auf der Website. Interessierte sind in der Landesberufsschule Lochau herzlich willkommen und erhalten gerne alle erdenklichen Informationen.

## 2 Einleitung

Das gesamte Team der Landesberufsschule Lochau, von der Direktion über die PädagogInnen bis zum Internats- und Hauspersonal, ist sich einig, dass eine vollwertige Ernährung und ein gesundheitsorientierter Lebensstil die Voraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind. Daher sollen alle Lehrlinge die Möglichkeit erhalten, sich in der Landesberufsschule entsprechendes Wissen anzueignen und viele positive praktische Erfahrungen machen.

Wesentlich ist, dass den SchülerInnen nicht nur bewusst wird, dass sie für ihre eigene Gesundheit sowie für das Wohlbefinden und die Gesundheit ihrer Gäste verantwortlich sind, sondern dass sie auch erfahren und erleben, wie sie die

Gesundheit positiv beeinflussen können.



Um dieses Ziel zu erreichen, arbeitet das gesamte Team der Schule und des Internates in einem partizipativen Ansatz mit den SchülerInnen im Projekt MehrWERT und darüber hinaus zusammen.

## 3 Projektaufbau und Rollen

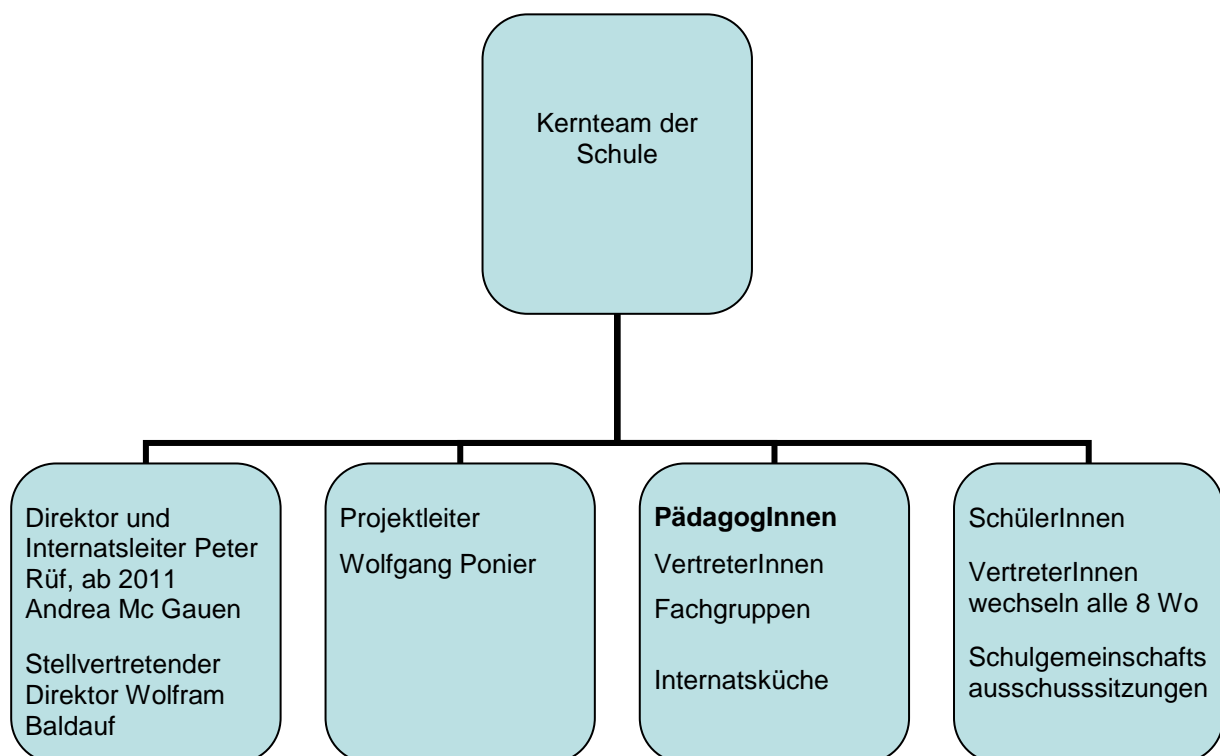
### 3.1 Projektteam

#### 3.1.1 Projektleitung

Das Projekt wurde während der gesamten Dauer von Dipl.-Päd. Wolfgang Ponier mit viel Engagement und Begeisterung geleitet.

#### 3.1.2 Kernteam

Dem Kernteam an der Seite des Projektleiters gehörten PädagogInnen aus den unterschiedlichen Fachbereichen sowie VertreterInnen des Hauspersonals an. Es bearbeitete in Zusammenarbeit mit dem Projektleiter sowie externen Institutionen und Fachleuten die gesundheits- und projektrelevanten Themen.



## Personen des Kernteams

- Projektleitung: Wolfgang Ponier, Fachgruppe Küche
- Schulleitung: Peter Rüb, ab dem Schuljahr 2011/12 Andrea Mc Gauen, Wolfram Baldauf (Vizedirektor)
- Projektbegleitung: Angelika Stöckler
- Vertreterin der Hauangestellten: Helga Jäger-Bitsche
- Vertreterin der Fachgruppe Service: Maria Spieler
- Vertreter der Fachgruppe Küche: Peter Schobel
- VertreterInnen der Fachgruppe Wirtschaftsfächer und Sprachen: Gerda Delpin und Jürgen Schneider
- Vertreter der Internatsküche: Gerhard Kerber
- SchülervertreterInnen



## 3.2 Arbeitsgruppen

Zur Bearbeitung der unterschiedlichen Themenschwerpunkte wie Internatsküche, Getränkeangebot für SchülerInnen, Lehre usw. wurden eigene Arbeitsgruppen gegründet.

### **3.2.1 Arbeitsgruppe Internatsküche**

- Projektleitung: Wolfgang Ponier, Fachgruppe Küche
- Schulleitung: Peter Rüb, ab dem Schuljahr 2011/12 Andrea Mc Gauen
- Internatsküchenchef: Gerhard Kerber
- Küchenkoordinator Lehrküchen: Peter Schobel
- Vertreterin der Fachgruppe Service: Maria Spieler
- Firma Essenszeit: Dietmar Hagen und Christine Dietrich

### **3.2.2 Arbeitsgruppe Lehrunterricht**

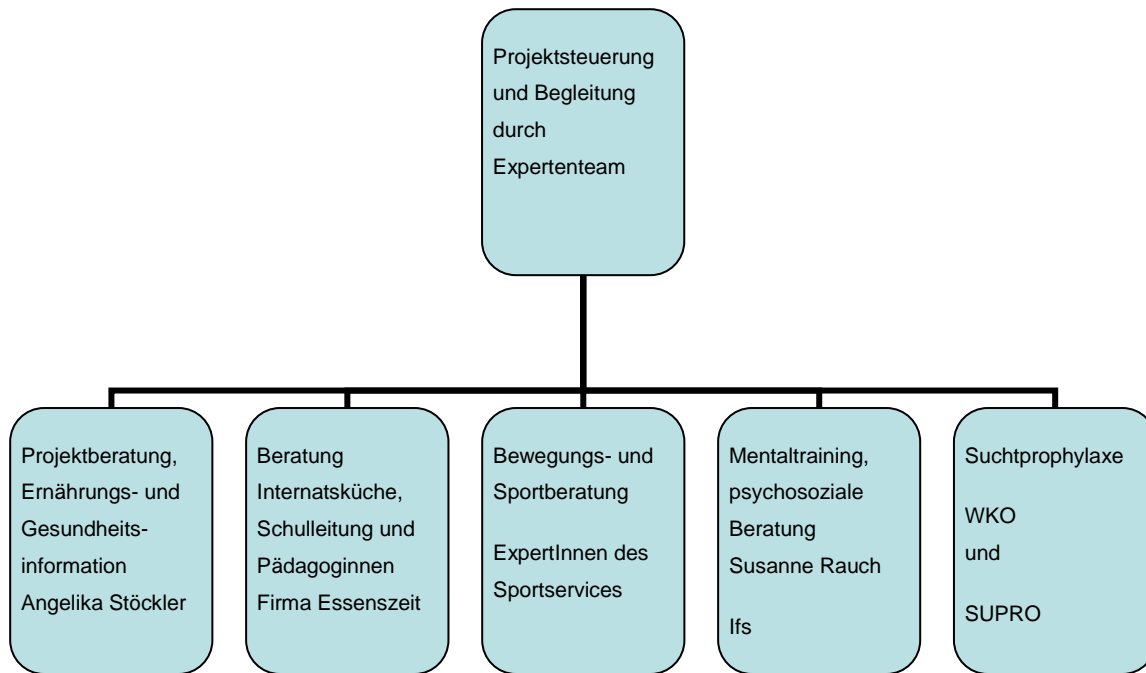
- Projektleitung: Wolfgang Ponier, Fachgruppe Küche
- Schulleitung: Peter Rüb, ab dem Schuljahr 2011/12 Andrea Mc Gauen
- VertreterInnen der Fachgruppe Wirtschaftsfächer und Sprachen: Gerda Delpin und Jürgen Schneider
- Vertreter der Fachgruppe Service: Bernd Schott
- Ernährungswissenschaftlerin: Angelika Stöckler
- Firma Essenszeit: Dietmar Hagen und Christine Dietrich
- SchülerInnenvertreter (Schulgemeinschaftsausschuss)

### **3.2.3 Arbeitsgruppe Personaleinsatz-Arbeitskultur**

- Schulleitung: Peter Rüb, Wolfram Baldauf
- Internatsküchenchef: Gerhard Kerber
- Firma Essenszeit: Dietmar Hagen und Christine Dietrich

## **3.3 Externes Expertenteam**

Das externe Expertenteam stand der Projektleitung und dem Kernteam der Schule beratend und unterstützend zur Seite und brachte sich nach Bedarf in einzelnen Arbeitsgruppen ein.



### 3.4 Gesundheitszirkel

In Verbindung mit den Terminen des Schulgemeinschaftsausschusses, an dem VertreterInnen der SchülerInnen sowie der PädagogInnen teilnehmen, wurden zweimal pro Lehrgang (=10x/Jahr) Gesundheitszirkel installiert. Somit wird gewährleistet, dass aktuell auf Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse der Beteiligten eingegangen werden kann und wichtige Impulse regelmäßig weiter gegeben werden. In jedem zweiten Lehrgang findet außerdem ein interner Workshop in Form eines Gesundheitszirkels statt, an dem sich Hausangestellte, der Lehrkörper, die Direktion und die InternatsbetreuerInnen beteiligen.



## **3.5 ProjektpartnerInnen, Sponsoren und Gönner**

### **3.5.1 ProjektpartnerInnen**

Zahlreiche Partner haben das Team der Schule sowie die SchülerInnen durch die Projektzeit begleitet und mit ihrem Knowhow und viel Engagement unterstützt.

Informationen zu den MehrWERT-PartnerInnen finden Sie unter:

<http://koerpergeist.wordpress.com/projektpartner/>

### **3.5.2 Sponsoren und Gönner**

Das Projekt „MehrWERT“ wurde durch zahlreiche Sponsoren und Partner sowie durch den Fonds gesundes Vorarlberg und den Fonds gesundes Österreich unterstützt. Die Sponsoren waren vorwiegend bereit Waren beizusteuern.

Geldsponsoring war eher die Ausnahme. Die Liste der Sponsoren ist ersichtlich unter: <http://koerpergeist.wordpress.com/sponsoren-und-gonner/>

## **4 Projektvorbereitung und Kick-Off**

Nach einer umfassenden Planungsphase reichten der Projektleiter Wolfgang Ponier und Direktor Peter Rüb, unterstützt durch Angelika Stöckler die Förderanträge bei den Fonds Gesundes Österreich und Gesundes Vorarlberg ein und erhielten grünes Licht, im Jänner 2009 zu starten. Bereits im Dezember 2008 fand im Bahlsen Betriebsrestaurant in Hannover ein vorbereitendes Arbeitstreffen statt, in dem Dietmar Hagen, Gerhard Kerber, Wolfgang Ponier, Christine Dietrich, Stefan G.-Meyer und Katharina Siebert die gemeinsamen Schritte konkret planten.

Die Kick Off Veranstaltung fand in Form einer schulinternen LehrerInnenfortbildung im Jänner 2009 statt. Susanne Rauch und Angelika Stöckler führten PädagogInnen und Schulpersonal in die Themenbereiche Gesundheit, Ernährung und Mentalcoaching ein.

## 5 Maßnahmen im Bereich der Internatsverpflegung

Nicht bei der Theorie bleiben, sondern die wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen auch in die tägliche Küchenpraxis umzusetzen und damit gesunde Ernährung für alle SchülerInnen, PädagogInnen und für das Schulpersonal zur Selbstverständlichkeit zu machen, lautete das gesteckte Ziel.

Nach einer eingehenden Ist-Analyse ging es gleich ans Werk. Im Speisesaal wurde für eine echte „Wohlfühl-Atmosphäre“ gesorgt, die den Erholungswert der Pausen steigert und das Wohlbefinden und die Freude beim Essen unterstützt.

### 5.1 Mahlerlehrlinge gestalten den Speisesaal

Das Internatsrestaurant wurde in Zusammenarbeit mit den Malerlehrlingen der Berufsschule Dornbirn umgestaltet. Die ausgearbeiteten Vorschläge wurden der Schulgemeinschaft



präsentiert. Nach dem alle Entscheidungen getroffen waren, machten sich die Mahlerlehrlinge ans Werk.





Die Wände wurden mit dekorativen Wechselrahmen geschmückt. Diese werden je nach Jahreszeit und Themen mit unterschiedlichsten Bildern bestückt.



Aus dem Schulbudget wurde noch zusätzlich ein Flachbildschirm zur Visualisierung der Angebote der Internatsküche und zur Präsentation aktueller Projektnachrichten angeschafft, denn Information und Transparenz tragen entscheidend zur Bewusstseinsbildung bei und steigern die Akzeptanz der angebotenen Speisen und Getränke. Daher wird auch der Information am Buffet ein besonderer Stellenwert beigemessen.



Durch eine gezielte Aufteilung beim Buffet werden „Stau-Situationen“ entschärft und die attraktive Gestaltung des Speisesaals sowie die frischen Dekorationen auf den Tischen laden zum Verweilen ein.



Der Küchenchef begrüßt seine Gäste täglich am Buffet und informiert sie über das Speisenangebot und die Herkunft der wichtigsten Zutaten.



Im Internatsrestaurant werden die Tische saisonal und Jahreszeitbezogen dekoriert. Die Dekorationen werden im Rahmen des Servierkundeunterrichtes hergestellt.



## 5.2 Internatsrestaurant auf „Gesundheitskurs“

Nach einer kurzen Vorbereitungsphase machte sich der Internatsküchenleiter Gerhard Kerber im Herbst 2009 auf den Weg, das Angebot der Internatsküche, in der täglich drei Mahlzeiten für jeweils rund 160 Personen angeboten werden, grundlegend zu verändern. Er absolvierte Praktika in Vorzeigebetrieben der Gastronomie und der Gemeinschaftsverpflegung. Er studierte Fachliteratur und Kochbücher für junge Leute. Außerdem ließ er sich von Experten der Firma Essenszeit, die u.a. in der beliebten Bahlsen-Kantine in Hannover ihre Gäste mit gesunden Speisen verwöhnt, beraten.

Kerber erweiterte seine methodischen Kenntnisse und justierte in Folge seiner Ausbildung zum Diplom Diätkoch auch seine persönliche Einstellung zum Wareneinkauf, Kochen und Essen. Reich an guten Ideen und das Vorbild der Bahlsen-Kantine klar vor Augen, startete er mit Schwung durch und krempelte das Angebot der Internatsküche mit enormem Einsatz um.

Das Resultat nach zwei Monaten war ernüchternd: Der Großteil der Jugendlichen war von der Vorstellung einer gesunden Internatsküche wenig begeistert. Das veränderte Angebot wurde kritisch beobachtet. Die Akzeptanz der neuen, gesunden Küche war mäßig und die Schülerinnen und Schüler riefen immer öfter den Pizzaservice oder verpflegten sich anderweitig. Das Personal der Küche empfand die Situation als sehr belastend und war demotiviert. Zahlreiche Lehrpersonen sahen ihre Vorahnung und ihre Zweifel bestätigt.

Das Projektteam der Schule resümierte: „Ein zu harter Gesundheitskurs führt nicht zum Erfolg. Viele Jugendliche haben sich bereits weit von einer vernünftigen Ernährung entfernt. Sie nehmen ein gesundes Speisenangebot, wie es beispielsweise in der Bahlsen-Kantine Beschäftigte im Alter von 30 bis 60 Jahren begeistert, nur äußerst zurückhaltend an. Bei einer Umstellung auf ein neues Konzept kommt es vor allem darauf an, die Mitarbeitenden ins Boot zu holen und für den neuen Weg zu begeistern.“

Aufzugeben war für den Internatsküchenleiter Gerhard Kerber keine Variante. Doch er musste zurück an den Start. Seinen zweiten Versuch stellte der Küchenleiter unter das Motto „**Gesunde Mahlzeiten, die Jugendlichen wirklich schmecken**“.

Die große Herausforderung war es, das Interesse des Küchenpersonals zu wecken sowie die Scheu vor Veränderungen und neuen Methoden abzubauen.

### **5.3 Entwicklungsprozess**

Heute ist MehrWERT in der Internatsküche der Landesberufsschule Lochau längst kein Schlagwort mehr, sondern gelebte Praxis. Dem Küchenpersonal ist bewusst, dass es durch das gesunde und geschmackvolle Angebot einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden und zur Leistungsbereitschaft der SchülerInnen leistet. Es ist auch allen klar, dass nicht nur die Speisen und Getränke selbst, sondern auch die Art und Weise, wie die kulinarischen Köstlichkeiten angeboten werden, entscheidend zur Wohlfühlatmosphäre an der Schule beitragen.

Die täglichen Mahlzeiten werden ganz bewusst unter folgenden Aspekten gesehen:

- Essen ist Kultur
- Kommunikationsmittel
- ein Ritual, das junge Leute wieder Struktur im täglichen Ablauf erkennen lässt
- mit allen Sinnen erlebbar
- die schönste Möglichkeit Freunde und Gäste zu verwöhnen

Nach der anfänglichen Betreuung durch die Firma Essenszeit hat Gerhard Kerber seit Herbst 2009 die Menügestaltung in der Internatsküche einem kontinuierlichen Veränderungsprozess unterzogen. Es ist ihm rasch gelungen die MitarbeiterInnen der Internatsküche ins Boot zu holen und für neue Zubereitungstechniken und veränderte Abläufe zu gewinnen.

#### **5.3.1 Bewährte Modelle lassen sich nicht 1:1 übernehmen**

Die ersten Veränderungen wurden allerdings von SchülerInnen und PädagogInnen mit äußerst skeptisch verfolgt und stießen auf wenig Gegenliebe. Es zeigte sich, dass die positiven Erfahrungen, die die Firma Essenszeit in der Bahlsen-Kantine in Hannover gemacht hatte, keinesfalls 1:1 in die Landesberufsschule übertragbar waren.

Ende 2009 war klar, dass der eingeschlagene Kurs nicht von Erfolg gekrönt sein würde. Die Unzufriedenheit mit dem gesunden Sortiment seitens der SchülerInnen sowie die Zweifel der PädagogInnen waren massiv und die Belastungen für das Küchenpersonal enorm.

Die Empfehlungen der Fa. Essenszeit waren grundsätzlich sehr gut, doch die Art und Weise, wie in der Bahlsen-Kantine für Beschäftigte im Alter von 30 bis 60 Jahren gekocht wurde, erwies sich für junge Menschen unter 20 Jahren als wenig geeignet. Im Gegensatz zur Bahlsen-Kantine mit einem Standardmenü und einem vegetarischen Menü wird an der Landesberufsschule nur ein Menü angeboten. Daher bewährte es sich nicht, den Salat wie vorgeschlagen, anstelle eines Salatbuffets in Schälchen anzurichten. Denn das Salatbuffet stellt für zahlreiche SchülerInnen eine beliebte Alternative zu den angebotenen Menübestandteilen dar.

### **5.3.2 Sinnes- und erlebnisorientierter Ansatz**

Geprägt durch das Coaching von Dietmar Hagen und sein Team ist neben unzähligen Anregungen, neuen Arbeitstechniken und vielem mehr, vor allem der sinnes- und erlebnisorientierte Ansatz geblieben, bei dem es stetig darum geht

- beim Kochen alle Sinne zu spüren
- das Kochen wieder neu zu erleben und
- weniger Vielfalt, dafür mehr Qualität zu bieten.



### **5.3.3 Neustart in Eigenregie**

Der Neustart in der Internatsküche folgte dann überwiegend in Eigenregie von Gerhard Kerber nach dem Motto: „Gesunde Mahlzeiten, die Jugendlichen wirklich schmecken!“ Dabei wurde auf eine Kombination von Altbewährtem und neuen Alternativen Wert gelegt. So ist es auch gelungen, Spannung zu erzeugen und das Interesse der SchülerInnen und PädagogInnen neu zu wecken. Das war aus Sicht des Küchenleiters entscheidend für die langfristig gute Akzeptanz der neuen Internatsküche.

## 5.4 Organisatorische Veränderungen

Die gesamte Menüplanung wird äußerst gründlich vorbereitet, um in der täglichen Küchenbesprechung mit den MitarbeiterInnen die Zubereitung der Gerichte zügig und sachlich zu vermitteln. Erfreulich ist, dass seit der Einführung dieser gut strukturierten Vorbesprechungen alle Abläufe in der Küche ruhiger von statten gehen. Die Arbeitsleistung der MitarbeiterInnen ist gestiegen und ihr Engagement ist deutlich höher als früher. Das gesamte Team stuft die Arbeit nun als wesentlich interessanter und anspruchsvoller ein als früher.

### 5.4.1 Wichtige Grundregeln

- **„Vier-Augen-Prinzip“:** Die Speisen werden immer gemeinsam abgeschmeckt.
- **Teamwork:** Umfangreiche Arbeiten – egal welcher Art – werden immer gemeinsam erledigt.
- **Leben und leben lassen!** Nach diesem Motto werden alle MitarbeiterInnen mit Respekt behandelt und dürfen Erfolge miterleben.
- Die organisatorischen Veränderungen, die sich inzwischen bestens bewährt haben, betreffen auch die Küche sowie die Lagerhaltung. Beispielsweise werden alle Zutaten und technischen Einrichtungen, die für eine gesunde Küche notwendig sind, in unmittelbarer Nähe zum Kochplatz aufgestellt. Im Gegenzug dazu wurden all jene Lebensmittel, von denen sich die Internatsküche mittelfristig trennen wollte, weit weg im Trockenlager verstaut.
- Nach dem Motto „die gesündere Wahl soll die leichtere sein“, haben wir es so allen MitarbeiterInnen leicht gemacht, auf die gewollten Lebensmittel zuzugreifen.



- Alle Gewürze haben wir in weiße 1,5 Liter-Dosen umgefüllt und deutlich gekennzeichnet.

#### 5.4.2 Grundwerte sind wesentlich für den Erfolg

- Schülerinnen und Schüler werden am Entwicklungsprozess beteiligt.
- Personal und Lehrpersonen sind Vorbilder.
- Das gesamte Speisen- und Getränkeangebot ist von bester Qualität, orientiert sich am ernährungsphysiologischen Bedarf junger Menschen und unterstützt deren Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.
- Alle Speisen und Getränke werden liebevoll und optisch ansprechend angerichtet, überzeugen durch einen verlockenden Geruch, ein verführerisches Geschmackserlebnis und ein angenehmes Mundgefühl.
- Freundliches, sauber gekleidetes Personal mit hoher Informationskompetenz gibt das Essen aus.
- Die Nachproduktion erfolgt „just in time“.
- Eine angenehme Atmosphäre ermöglicht den Essengästen einen erholsamen Aufenthalt im Schulrestaurant.



*„Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen“*

#### 5.4.3 Speiseplanung und Zubereitung

Zahlreiche Neuerungen betreffen auch die Speisplangestaltung und die Zubereitungsarten. Beispielsweise wurde das Frühstück klar strukturiert und in den Menüplan eingebaut. Die Müslimischungen werden selbst rezeptiert und bei Bedarf frisch hergestellt. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

Die Speiseplanung basiert auf folgenden Grundlagen:

- Max. dreimal pro Woche Kartoffeln
- Regelmäßiger Einsatz von Naturreis, Hülsenfrüchten, Hirse und komplexen Kohlehydraten

- Täglich Salat
- Reduktion der Portionsgrößen beim Fleischangebot
- Zweimal Käse pro Woche
- Zwei- bis dreimal Fisch pro Lehrgang (8 Wochen)
- Maximal zweimal pro Lehrgang Frittiertes (= 1 x pro Monat)
- Drei- bis viermal pro Woche frisches Gemüse
- Täglich frischer Obstkorb

*„Weniger Vielfalt, dafür beste Qualität“*

#### **5.4.4 Qualitätssicherung**

Die Menügestaltung in der Internatsküche unterliegt einem kontinuierlichen Optimierungsprozess, in dem beliebte Gerichte und bewährte Rezepturen beibehalten und neue erprobt werden. Speziell auf die Qualitätssicherung wird viel Wert gelegt. Deshalb werden alle neuen Gerichte rezeptiert und seit 2011 mit dem neuen Rezept- und Nährwertberechnungsprogramm optimiert. Bei der Menüzusammenstellung und Rezeptauswahl werden speziell folgende Aspekte berücksichtigt:

- Beliebtheit der Gerichte
- Wöchentliche „Highlights“
- Traditionelle Gerichte – gesund zubereitet
- Abwechslung wird großgeschrieben
- Einfache Gerichte und Zubereitungsarten werden bevorzugt
- Vielfältige Gewürze verleihen Gerichten eine besondere Note
- Bevorzugte Verwendung regionaler Lebensmittel und wo immer möglich Einsatz biologischer Lebensmittel
- I-Tüpfelchen: Jedes Gericht wird speziell für den Gast, der es bekommt, hergestellt und angerichtet.





### 5.4.5 Zeitersparnis

Durch bewusste Produkt- und Rezeptwahl entfallen zeitaufwendige Arbeitsschritte, was zu einer spürbaren Arbeitserleichterung und Zeitersparnis führt.

- Bio-Kartoffeln bereiten wir nahezu ausschließlich mit der Schale zu.
- Gemüse schneiden wir zeitsparend in möglichste einfache Formen und konzentrieren uns mehr auf die Frische und den Geschmack.
- Gemüse zu schmoren, ist zeitsparender als es vorzukochen.
- Einfache Salatvariationen ersparen Zeit. Dafür investieren wir in täglich neue Zusammenstellungen.

## 5.5 So schmeckt es jungen Leuten

Jugendliche passen ihr Essverhalten nicht den Angeboten von Gemeinschaftsrestaurants an. Sondern vielmehr müssen Internatsküchen und Schulrestaurants den Wünschen und Ansprüchen junger Menschen gerecht werden, ohne dabei von den wesentlichen Grundsätzen abzuweichen. Wichtig ist den Jugendlichen ein gesundes Speisen- und Getränkeangebot zur Verfügung zu stellen ohne zu vergessen was „in ist“ und was ihnen schmeckt.

Für Gäste aller Altersgruppen steht das Geschmackserlebnis eindeutig im Vordergrund. Gesundheitliche Aspekte gilt es daher oft regelrecht in den Speisen zu verstecken und nicht unbedingt an die große Glocke zu hängen. „Ehrliche Tricks“ – wie die folgenden - sind dabei besonders hilfreich:

- An den ersten Schultagen bewährt es sich, bekannte Speisen zu zubereiten, damit sich die SchülerInnen wieder an die neue Situation gewöhnen. Pizza gehört selbstverständlich dazu. Mit Vollkornteig, Gemüse, Ruccola und Kräuteröl ist das kein Problem.
- Einfache Gerichte lassen sich perfekt mit frischen Gemüsesalsas aufpeppen.
- „Langweiligen Speisen“ verleiht aromatisches Kräuteröl eine besondere Note.
- Weniger attraktive Beilagen cool mit dem Eisschöpfer anzurichten, steigert deren Akzeptanz wesentlich.
- Ein Kräuternockerl mit erfrischendem Sauerrahm bildet das I-Tüpfelchen auf verschiedenen Gerichten.
- Geröstete Knusperkerne machen Salate, Kartoffeln und andere Gerichte bei den Schülerinnen und Schülern beliebt.
- Porzellanplatten lassen den Salat edel aussehen.
- Wenig bekannte Gerichte mit Vertrautem zu kombinieren, erhöht die Bereitschaft Neues zu probieren (z.B. Früchtetopfen mit ein paar Honig-Pops bestreuen).
- Klingende Namen, die jungen Menschen aus dem Fast-Food-Bereich geläufig sind, für passende Gerichte zu verwenden, steigert auch deren Beliebtheit. Zu Fenchelgemüse sagen wir Kokosgemüse und der Krautburger ist ein Tzatzikiburger.

***Zuhören, kleine Wünsche erfüllen, doch Grundprinzipien beibehalten!***

### **5.5.1 Veränderungen bei der Zubereitung**

Auch die veränderten Zubereitungstechniken bewähren sich. Entscheidend dabei ist, bereits bei der Erstellung des Speiseplans den Arbeitsaufwand zu berücksichtigen und möglichst zeit- sowie ressourcensparende Methoden zu bevorzugen. So bleibt uns nun täglich Zeit in die Qualität zu investieren. Wichtig sind uns dabei folgende Aspekte:

- Viele Gewürze werden kurz vor Gebrauch frisch gemahlen.
- Täglich wird frische Gemüsebrühe zur Weiterverarbeitung eingesetzt. Damit senken wir den Puringehalt der Speisen deutlich.

- In allen Teigprodukten wird ein Drittel Vollkorndinkelmehl und ein Drittel Dinkelweißmehl eingesetzt.
- Semmelknödeln bereiten wir mit 50 Prozent Vollkornbrot zu.
- Naturreis verfeinern wir mit Olivenöl und Zitronensaft, damit er schön locker bleibt.
- Apfelmus stellen wir durch ein schonendes Garverfahren, gänzlich ohne Zucker und Gewürze, her.
- Gemüse wird geschmort, um den vollen, natürlichen Geschmack zu erhalten.
- Reichlich frische Kräuter sowie aromatische Kräuteröle verfeinern unsere Speisen. Dazu verarbeiten wir jeden Freitag sämtliche Kräuterreste zu Kräuteröl und lagern es tiefgekühlt bis zur Weiterverwendung.
- Frisches, hausgemachtes Pesto - mit etwas Rahm verfeinert – verleiht zahlreichen Speisen ihre besondere Note.
- Unmittelbar vor dem Servieren werten wir die Speisen optisch und geschmacklich mit frischen Kräutern auf.
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen bauen wir regelmäßig in den Speiseplan ein.
- Dank spezieller Rezepturen gelingt es uns auch unseren Gästen eher „ungewohnte Gemüsesorten“ wie beispielsweise Fenchel schmackhaft zu machen.
- Beliebte Speisen wie Burger und knusprige Müsliriegel bereiten wir für unsere jungen Gäste ohne jegliche Fertigmischungen, Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker aus wertvollen Zutaten.
- Durch langsame Kochverfahren, beispielsweise Zwiebeln so lange ziehen lassen bis sie zuckersüß schmecken, sparen wir auch bei der Speisenzubereitung Zucker ein.
- Wir bieten völlig neue Geschmackskompositionen, wodurch die Spannung vor dem Essen steigt.
- Durch Niedertemperaturgaren erhalten wir die optimale Fleischqualität und weniger Garverlust.
- Den Fleischanteil ersetzen wir teilweise durch gehacktes Gemüse wie Weißkraut oder Getreide wie beispielsweise Bulgur.
- Faschirtes braten wir generell ohne Fett an.
- Warme Gerichte werten wir durch vitaminreiches, rohes Gemüse auf.

- Selbst in einigen Kuchen „verstecken wir Gemüse“ und wir bereiten unsere Gebäcksorten nur mit der halben im Rezept angegebenen Zuckermenge zu.
- Die Bechamel für die Lasagne wird gänzlich ohne Fett und nur mit Dinkelmehl aus Vorarlberg hergestellt. Dadurch ergibt sich eine Fettreduktion von 4 kg in 150 Portionen Lasagne.
- Rahmsaucen werden zu 3/4 mit Gemüsebrühe und nur 1/4 mit Obers hergestellt. Das bedeutet 1,5 kg Fettreduktion bei einer Rahmsauce für 150 Personen.
- Die Fritteuse kommt nur noch einmal pro Monat zum Einsatz.
- Zum Frühstück bieten wir Milchshakes an, die mit getrockneten Früchten gesüßt und mit komplexen Kohlehydraten eingedickt werden.

***Wir kochen mit Herz und Verstand!***

### **5.5.2 Auswahl der Rohstoffe**

Bei der Auswahl der Zutaten und Rohstoffe für die Speisen und Getränke geht das Küchenteam ganz bewusst vor. Einige Beispiele machen die Veränderungen deutlich:

- Auf fertige Gewürzmischungen wird verzichtet, wodurch beispielsweise der Einsatz von Fertiggemüsebrühe von ursprünglich 48 kg auf null reduziert wurde.
- Das gesamte Schlachtfleisch sowie die Geflügelprodukte werden aus der Region bezogen.
- Bei Teigwaren werden vorwiegend Vorarlberger Nudeln aus Dinkelvollkornmehl verwendet.
- Den SchülerInnen wird häufig hausgemachtes Dinkelvollkornbrot angeboten.
- Den Anteil an Biogemüse in der Internatsküche konnte auf schätzungsweise 80% gesteigert werden.
- Aufgrund des hohen Zuckergehaltes (ca. 34 Stück Würfelzucker pro kg) wird auf klassisches Fruchtjogurt verzichtet und damit der Verbrauch von 200 kg pro Jahr auf null reduziert.
- Der Mayonnaise-Verbrauch konnte in einem Jahr um 80 kg reduziert werden.
- Auf Margarine wird völlig verzichtet, wodurch sich Einsparungen von jährlich 100 kg ergeben.

- Ebenso wird auf die Verwendung von Fisch oder Fleisch gefährdeter Tierarten komplett verzichtet. So wird beispielsweise „Vitello Tonato“ anstelle von Thunfisch mit geräuchertem Fisch aus dem Ländle zubereitet.

### 5.5.3 Gesunder Ersatz gängiger Produkte

Durch den bewussten Ersatz ausgewählter Produkte und durch Einsparungen bestimmter Ausgangswaren sind beachtliche Veränderungen möglich geworden. Für das Küchenteam hat sich die eingehende Beschäftigung mit dem gesamten Sortiment der Ausgangswaren gelohnt. Im Zuge des Projektes ist es bereits gelungen in der Küche unzählige Produkte durch heimische Waren und gesündere Alternativen zu ersetzen und dieser Prozess wird kontinuierlich fortgeführt. Hier einige Beispiele und deren Effekte:

- Ketchup ersetzen wir zu 90 % durch fruchtige Salsas und Sauerrahmsaucen. Dadurch konnten wir den Ketchup-Verbrauch um etwa 300 kg pro Jahr verringern. Dasselbe gilt für starke Fleischextrakte, wie Fleischsaucen, die wir ebenfalls durch Sauerrahm oder hausgemachte Salsa-Saucen ersetzen.
- Statt konventioneller Ware verwenden wir Bio-Lachs.
- Fruchtjogurt haben wir vollständig durch Bio-Naturjogurt ersetzt, das wir bei Bedarf geschmacklich mit Fruchtmark mit 10 % Zuckerzusatz abrunden.
- Mayonnaise ersetzen wir durch Sauerrahm.
- Wir ersetzen immer mehr ausländische Lebensmittel durch heimische Produkte. Beispielsweise verwenden wir Geißkäse aus dem Bregenzerwald (Fa. Metzler) anstelle von Mozzarella.
- Reines Weißbrot gelangt kaum mehr zum Einsatz. Sämtliche Brote, die für das Menü verwendet werden, sind mit Vollkornanteil.
- Kräuterbutter ersetzen wir durch Kräuteröl, das aus qualitativ hochwertigem Olivenöl hergestellt wird.
- Herkömmlichen Leberkäse (mit einem Fettanteil von rund 35 %) tauschen wir gegen Putenleberkäse (80 % Fleisch und 5 % Pflanzenfett) aus. Somit verzichten wir auch auf Stabilisatoren, Geschmacksverstärker sowie Antioxidationsmittel.

- Anstelle von Kuchendesserts servieren wir bevorzugt Fruchtdesserts, die wir mit Fruchtmark süßen.
- Der Einsatz von Industriezucker wurde stark eingeschränkt.
- Butter im Kartoffelpüree ersetzen wir durch Pastinaken.
- Für mehr Wohlbefinden nach den Mahlzeiten wird Obers nur noch sehr sparsam eingesetzt.

#### 5.5.4 Abwechslung macht Lust

Nach dem Motto „Abwechslung macht Lust“, gibt es kaum Wiederholungen in den Speiseplänen. Das weckt nicht nur das Interesse der SchülerInnen und PädagogInnen, sondern macht auch die Arbeit für das Küchenteam spannend.

- Über 150 neue Rezepte sind seit dem MehrWERT-Neustart in Verwendung. Darunter sind zahlreiche Eigenkreationen, deren Rezepturen laufend optimiert werden.
- Montags wird zum Frühstück Bio-Brot angeboten.
- Montags wird in der Schule keine „Bäckerjause“ verkauft, sondern wir bieten verschiedene Obstsorten an.

#### 5.5.5 „Weniger ist mehr“ und steigert die Zufriedenheit



Aus der Erkenntnis, dass ein Überangebot uns Menschen unzufrieden macht, wurde das Sortiment auf das Wesentliche reduziert. Dadurch können die SchülerInnen Selbstbedienungsbereich wieder eine klare Struktur erkennen. Der Effekt ist verblüffend: Die SchülerInnen sind tatsächlich viel zufriedener als früher.

Das tägliche Sortiment der Speisen wurde deutlich reduziert, dafür variiert der Speiseplan saisonal und bei allen Ausgangswaren wird auf beste Qualität, Regionalität, das saisonale Angebot und schonende Zubereitung geachtet.



*„Weniger ist mehr“*

Die neue MehrWERT-Küche wird sowohl von SchülerInnen als auch von PädagogInnen gut akzeptiert, wenngleich für zahlreiche SchülerInnen das gebotene Sortiment durchaus Neuigkeitswert hat und deutlich von ihrem üblichen Sortiment aus Pizza, Döner & Co abweicht.

## 5.6 Kostenneutralität



Die MehrWERT-Küche im Internat wird dank des Engagements von Gerhard Kerber und seinem Küchenteam laufend optimiert und weiterentwickelt. Auf Basis regionaler, saisonaler und qualitativ hochwertiger Ausgangswaren bereitet das Team auf schonende Weise jugendgerechte Speisen und Getränke zu, die bei den Schülern und Schülerinnen sowie den Lehrpersonen (fast immer) großen Anklang finden.



Erfreulich ist, dass die Auswahl bester regionaler Produkte und aus Betrieben mit artgerechter Tierhaltung in Summe keinerlei Mehrkosten verursachte, da aufgrund der neuen Rezepturen die Fleischmenge bei hoher Zufriedenheit der Tischgäste deutlich reduziert werden konnte.

## 5.7 Neues Getränkesortiment spart Zucker

Zu Beginn des Schuljahres 2009/10 wurden in der Schankanlage Limonade, Cola und Eistee durch einen regionalen Bodensee-Obstsaft ausgetauscht. Der hochwertige Direktsaft wird 1:1 mit Wasser verdünnt abgegeben. Der nicht pasteurisierte Apfelsaft (Bag in Box-System) wird zum Teil durch verschiedene Früchte wie Holunder, Johannisbeere oder Schlehe geschmacklich abgerundet.

Die Umstellung des Getränkeangebotes führt zu einer beeindruckenden Zuckereinsparung. Im Laufe eines Schuljahres werden über die mit Wasser verdünnten Direktsäfte im Gegensatz zu den früher angebotenen Limonaden über 730 kg Zucker eingespart (siehe nachfolgende Tabelle).

### Getränkeverbrauch 2008/09 – 2010 im Vergleich: Sirup-Limo-Getränke versus Direktsaft (1:1 mit Wasser gespritzt)

Getränk	Verbrauch in Liter pro				Zuckergehalt in kg pro		
	Monat	Woche	Tag	Mahlzeit	Liter Getränk	Getränke pro Monat	Getränken pro Jahr
Sirup-Getränk	1.699	425	85	42	0,07	124	1.240
Direktsaft / Wasser 1:1	1.017	254	51	25	0,05	51	509
Zuckerersparnis in kg						74	732



Durch die Umstellung beobachteten wir außerdem einen Rückgang des Getränkeverbrauches. Mögliche Gründe dafür sind:

- Die Schaumbildung beim Direktsaft verhindert ein Füllen bis an den oberen Rand der Gläser.
- Zahlreiche Schüler und Schülerinnen spritzen den bereits 1:1 verdünnten Direktsaft zusätzlich mit Wasser auf.
- Relativ unwahrscheinlich erscheint uns die Begründung, dass Direktsaft weniger beliebt ist als Limonaden, denn wir hatten seit der Einführung des Direktsaftes im Oktober 2009 keinerlei Reklamationen.

Auch der Getränkeautomat der Schule wurde neu bestückt, indem zuckerreiche Getränke durch zuckerarme sowie natürliche Getränke ausgetauscht wurden.

## 5.8 Erfolg der MehrWERT-Küche

Durch das Projekt MehrWERT wurde der Weg für bahnbrechende und spannende Neuerungen in der Internatsküche der Landesberufsschule Lochau bereitet. Die konkrete Umsetzung ist dank der Unterstützung durch die Schulleitung, der Wertschätzung seitens der Lehrerschaft sowie des bereitwilligen Engagements der MitarbeiterInnen möglich geworden.



Entscheidend für die - nach einer anfänglichen Durststrecke - nun erfolgreichen Veränderungen ist neben der Qualität und dem Genusswert der Speisen und Getränke auch der regelmäßige Austausch mit den SchülerInnen. In vielen Gesprächen und durch den regelmäßigen persönlichen Kontakt bei der Speisenausgabe erhält das Küchenpersonal die entscheidenden Hinweise für ein kundenorientiertes Angebot.

Die MehrWERT-Küche wird sowohl von den Lehrlingen als auch von den Lehrkräften gut akzeptiert, wenngleich für zahlreiche SchülerInnen das gebotene Sortiment durchaus ungewohnte Geschmackserlebnisse bietet. Ohne die tägliche Anstrengung des Küchenteams und ohne die attraktiven Darbietungsformen wäre das Projekt nur von kurzem Erfolg gekrönt, ist sich das Team bewusst.



*„Zuhören, kleine Wünsche erfüllen,  
doch die Grundprinzipien beibehalten“*

Die Resultate dürfen sich sehen lassen. Beispielsweise hat sich der Fleischverbrauch bei ca. 80 bis 100 Gramm pro Speise eingependelt. Faschierte Gerichte werden zur Hälfte mit Bulgur angereichert. Die Bäckerei, die uns seit vielen Jahren mit frischem Brot beliefert, hat sich unseren Wünschen angepasst. Es werden nun attraktive Vollkornsandwiches angeboten.

Durch eine phantasievolle Gestaltung der Salate und kreative Darbietungsformen hat sich der Salat-Verbrauch verdoppelt.

Am Beispiel der neuen Anrichteweise am Salatbuffet wird deutlich, wie sehr die Ästhetik den Genusswert steigern kann.



## 6 MehrWERT im Fachunterricht

Die im Rahmen des Projektes geplanten Maßnahmen sollen zu einer Harmonisierung des Unterrichts beitragen, so lautet eines der Ziele der

Projektverantwortlichen. Konkret sollten die Inhalte aus theoretischem und praktischem Unterricht aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen und inhaltlich aufeinander abgestimmt werden.

## 6.1 Ernährung und Kochen



Ausgehend von der Internatsküche, die sich im Projekt MehrWERT eindeutig als Vorreiter entwickelte, strahlte die neue Philosophie auch in den praktischen Unterricht. Nach anfänglicher Skepsis wurde sie von den PädagogInnen schrittweise übernommen.

## 6.2 Kreativer Unterricht im Service

Kreativer MehrWERT-Unterricht wird speziell im Service umgesetzt. Von der Raumgestaltung über den Tischschmuck bis zu kreativen Bezeichnungen für coole Gerichte über stellen Lehrpersonen und SchülerInnen im Service ihr Können und ihre Kreativität unter Beweis.



Eine besondere Chance für die Umsetzung des MehrWERT-Gedankens im Fachunterricht sehen die PädagogInnen im neuen Schulmodell, das sie als österreichweites Pilotvorhaben beantragten.

## 6.3 MehrWERT im Projektunterricht

Es gelang von Beginn an sehr gut, die MehrWERT Themen im Projektunterricht zu bearbeiten. Wesentlich schwieriger gestaltete es sich, diese umfassend in den alltäglichen Unterricht einzubauen. Die Schwierigkeit ist v.a. in der Kompaktheit und der straffen Zeitstruktur des Blockunterrichtes begründet. Während der Blockunterricht in einigen Berufssparten aufgrund dieser prekären Situation bereits von 8 auf 10 Wochen pro Lehrjahr verlängert wurde, wurden in den Berufsschulen der Gastronomie die dicht gedrängten acht Wochen belassen.

Das bedeutet, nach einer Akklimatisierung von nur einem Tag geht der Unterricht für unsere SchülerInnen mit voller Kraft in 12 Fächern von statten. Das Tempo, das dabei zwangsläufig an den Tag gelegt wird, ist nicht nur für die SchülerInnen sondern zugleich für die PädagogInnen rasant und anstrengend. Verschärft wird die Situation noch durch Feiertage, die einen zusätzlichen Stundenentfall bedeuten.

Wann immer die Zeit knapp wird, muss eingespart werden und darunter leidet auch das Projekt MehrWERT im theoretischen und praktischen Unterricht. So werden die Angebote des Projektes manchmal bewusst als sekundär eingestuft, weil der positive Abschluss des Lehrganges klarerweise erste Priorität hat.

Eine Lösung für dieses Problem bietet das neue Schul- und Unterrichtsmodell, das seit 2010 an der Landesberufsschule zur Anwendung kommt.

#### **6.4 Neues Schul-/Unterrichtsmodell**

Im neuen Unterrichtsmodell, das seit dem Schuljahr 2010/11 im Schulversuch zur Anwendung kommt, werden mehrere Unterrichtsfächer miteinander vernetzt und ein gemeinsames Klassen-LehrerInnenteam wird installiert. Dieses betreut die SchülerInnen während der gesamten acht Lehrgangswochen fächerübergreifend. So kann ein homogener Stundenplan ohne Zerstückelung und Separierung der einzelnen Fächer gestaltet werden.

Theorie und Praxis werden so komplett verknüpft. Der Unterricht wird in einer Form aufgebaut, die von der Praxis ausgeht und so das Interesse für die Theorie weckt. Speziell bei Projektarbeiten und Präsentationen findet auch eine gemeinsame Notengebung statt. Das neue Unterrichtsmodell bietet die ideale Basis, die Philosophie des MehrWERT-Projektes 1:1 umzusetzen.

Das neue Schulmodell erforderte für alle zwölf Unterrichtsfächer den Lehrstoff neu zu verteilen. Die anschließend nach Themen gebündelten Fächer werden nun gemeinsam umgesetzt. Ziel ist es, schrittweise alle Klassen auf das neue Modell umzustellen.



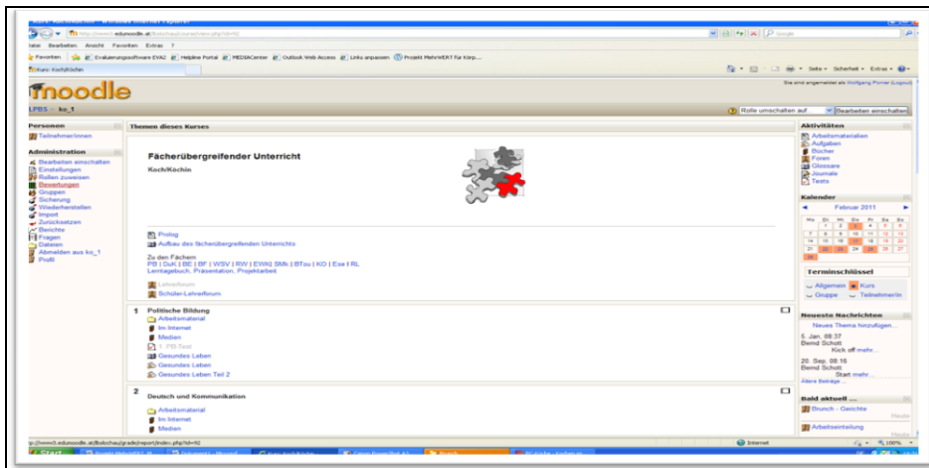
#### **6.4.1 Methodik des fächerübergreifenden Unterrichtes**

Der Fächerübergreifende Unterricht basiert auf dem Landeslehrplan mit seinen Inhalten, die sich in vollem Umfang in der Lehrstoffverteilung wiederfinden. Bei der Umsetzung werden das allgemeine Bildungsziel, die didaktischen Grundsätze und Unterrichtsprinzipien berücksichtigt.

Von den Lernenden ist ein Lerntagebuch zu führen, in dem Lernen, Fortschritte aber auch Probleme und Schwierigkeiten notiert werden. Dieses Lerntagebuch dient zur Reflexion der eigenen Lernkarriere. So können eigene Stärken und Schwächen erkannt werden.

Im Glossar "Fächerübergreifender Unterricht" finden sich alle Lehrpläne, Inhalte, Ziele, didaktischen und methodischen Möglichkeiten und die konkrete Erläuterung der fächerübergreifenden Inhalte. Weiters sind die einzelnen Unterrichtsfächer mit den Kommunikationsforen, Inhalten, Übungen, Aufgabenstellungen, Medien und Arbeitsmaterialien dokumentiert. Hier sind auch das Projekt und die Präsentation für die Lernenden beschrieben.

Der komplette Unterricht wurde auf der Internetbasierenden Lernplattform Moodle <http://www3.edumoodle.at/lbslochau/login/index.php> errichtet.



## 6.4.2 Ziele des Fächerübergreifenden Projektunterrichts

- Qualitative vor quantitativer Behandlung des Lehrstoffes
- Aktive Nutzung der Lehr- und Lernplattform der LBS-Lochau
- Nachhaltiges Lernen und Behalten von Inhalten
- Befähigung zur selbständige Aneignung von Fertigkeiten, Kenntnissen und Einstellungen
- Anregung zur Weiterbildung
- Leistungsdifferenzierung und Leistungsförderung im Unterricht
- Kreativitätsförderung
- Gemeinsame, problemorientierte und prozessorientierte Lehrverfahren
- Förderung der Eigenbeurteilung und Selbstkontrolle der SchülerInnen sowie gegenseitiges Beurteilen
- Eigenverantwortliches Lernen
- Erfahrungslernen
- Kommunikation unter den Lernenden fördern
- Förderung der Medien-, Sozial-,Lese- und Schreibkompetenz
- Lernen in Projekten, um Teamerfahrungen zu sammeln
- Motivationsförderung

### 6.4.3 Beispiel fachübergreifender Projektunterricht zum Thema „Bio-Brunch“



Bei der Umsetzung "des Brunchs für 40 geladene Gäste" sollten folgende Aspekte Berücksichtigung finden: Einkauf, Service, Einsatz von regionalen Bioprodukten wo immer möglich, Gestaltung des Buffets, corporate Design, Einladungen, 2-3 sprachige Beschriftung, Rezeptieren und Herstellung der Gerichte, Service und Durchführung, Gästebefragungen über Zufriedenheit, Auswertung der Gästebefragung, Endarbeiten wie Verräumen, Aufräumen, Verwertung der übrig gebliebenen Waren, Evaluation der Ergebnisse. Aufzeichnungen zu den geleisteten Arbeiten werden in einem Journal persönlich durchgeführt.

#### 6.4.4 Erfahrungen mit der fächerübergreifenden Zusammenarbeit



Die fächerübergreifende Zusammenarbeit erweist sich für alle Beteiligten als großes Experimentierfeld, das durchaus noch Handlungspotential bietet. Das neue Unterrichtsmodell unterstützt zweifellos die Bewusstseinsbildung der SchülerInnen und trägt zur Steigerung der Nachhaltigkeit bei. Infolge einer ereignisreichen Zeit, dominiert durch einen Führungswechsel in der Schulleitung, blieb das Engagement im Bereich der fachübergreifenden Zusammenarbeit anfänglich noch hinter den Erwartungen zurück. Seit dem Schuljahr 2011/12 wird jedoch mit neuem Schwung fächerübergreifend zusammengearbeitet und die nachhaltige Etablierung des MehrWERT-Gedankens im Fachunterricht vorangetrieben.

#### 6.5 Regionale Qualitätsprodukte



Die PädagogInnen sind sich einig, dass es entscheidend ist, bei der Auswahl und Zusammenstellung der Speisen sowie bei der Zubereitung vermehrt ernährungswissenschaftliche Kriterien zu berücksichtigen und bevorzugt regionale, saisonale sowie biologische Zutaten einzusetzen.



### 6.5.1 Slowfood sensibilisiert für wertvolle Lebensmittel

In Zusammenarbeit mit Slowfood Vorarlberg stellt die Landesberufsschule ursprüngliche und traditionelle Produkte in den Mittelpunkt. Denn die Bilanz ist ernüchternd: Viel der SchülerInnen wissen nicht, woher die Produkte stammen, mit denen sie täglich arbeiten. Industriell gefertigte Massenware hat bei vielen der jungen Menschen einen höheren Stellenwert als individuell hergestellte Qualitätsprodukte. Um Produktionsabläufe kennen und die Besonderheiten regionaler Qualitätsprodukte schätzen zu lernen, wird ein enger Kontakt zu den Produzenten und Verarbeitern gesucht.

Ziel ist es, den jungen Menschen den Stellenwert wertvoller Lebensmittel näher zu bringen und sie zu einem wertschätzenden Umgang bei der Verarbeitung anzuleiten. Dazu finden u.a. in allen Abschlussklassen Veranstaltungen von Slowfood statt. In den praktischen Unterricht fließen mehr und mehr regionale und biologische Lebensmittel ein. Dadurch wird die Wertigkeit der Lebensmittel gesteigert sowie die Identifikation mit Produkten und Produzenten gestärkt.



## 6.5.2 Exkursionen zur Ernährung- und Bewusstseinsbildung

Einen entscheidenden Beitrag zur Bewusstseinsbildung und zur bevorzugten Wahl regionaler und saisonaler Waren leisten die Exkursionen in Betriebe landwirtschaftlicher Lebensmittelproduktion.



## 6.6 Bewegtes Klassenzimmer/bewegte Pause



Es war keine leichte Aufgabe, wöchentlich gemeinsame Bewegungspausen (à 15-20 Minuten) zur Einübung eines gesunden Lebensstils zu etablieren. Nach anfänglichen Schwierigkeiten mit der Nutzung des Turnsaals der Landesberufsschule, der aus feuerpolizeilichen Gründen nur für eine geringe Personenzahl zugelassen ist, musste nach anderen Lösungen gesucht werden.



Dank des Sportservices Vorarlberg ist tatsächlich Schwung in die Klassenzimmer gekommen und es ist gelungen, auch SchülerInnen in einem „schwierigen Alter“ für Bewegung zu begeistern.



Die aktiven Bewegungspausen mit durchaus anstrengenden Übungen bringen SchülerInnen und PädagogInnen gleichermaßen auf Trab. Während



jeder Veranstaltung wird eine Übung gezeigt, die Teil des Abschlussbewerbes (siehe 7.1.2) ist. Somit haben die teilnehmenden SchülerInnen einen Vorteil, da sie üben können.



Das Bewegte Klassenzimmer mit verschiedenen Aktivierungs- und Koordinationsübungen wird von den Schülern sehr gerne angenommen. Es wurden DVDs mit Bewegungsübungen erstellt, die von zahlreichen PädagogInnen – speziell bei mehrstündigem Unterricht – gerne zur Auflockerung verwendet werden und bei den SchülerInnen gut ankommen.

## 6.7 Bewegung für Lehrpersonen und Hauspersonal

Angeleitet von den TrainerInnen des Sportservices nahmen Lehrpersonen und Hauspersonal an Bewegungsschulungen teil und übten Bewegungsprogramme, um sie gemeinsam mit den SchülerInnen durchzuführen.



## 7 Maßnahmen im Internats- und Freizeitbereich

Dem Projektziel entsprechend soll die Zeit an der Landesberufsschule bewusst genutzt werden, um einen körperlich, geistig und sozial aktiven Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung unter Meidung von Genussgiften zu praktizieren. Daneben werden auch Strategien für den Umgang mit Stress und Gewalt, unter Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Charakteristika, professionell vermittelt. Das Bewegungsangebot ist bei vielen Jugendlichen sehr beliebt. Der überwiegende Teil von ihnen nimmt während der Berufsschulzeit regelmäßig am Bewegungsangebot sowie an den anderen Seminaren und den gesundheitsfördernden Freizeitangeboten teil.

## 7.1 Modul Bewegung

### 7.1.1 Information über das Internats- und Freizeitprogramm

Jeweils am Mittwoch der ersten Woche ihrer Berufsschulzeit werden die Schüler zu einem Workshop eingeladen. Dazu werden die Klassen in zwei Gruppen eingeteilt und es finden zwei Workshops hintereinander statt. Es wird das „Bewegungsprogramm“ für die folgenden acht Wochen vorgestellt. Weiters werden gemeinsam mit den SchülerInnen Wege und Möglichkeiten für eine sinnvolle Freizeitgestaltung mit „Wohlfühlerlebnissen“ gesucht und ins Programm aufgenommen. Dazu werden die Bewegungswünsche, Vorstellungen und Ideen der SchülerInnen diskutiert und anonymisiert erfasst. Das Bewegungsprogramm wird gemäß diesen Wünschen angepasst.

### 7.1.2 Klassenpreis und Punktesystem

Der Anreiz, die Veranstaltungen zu besuchen und auch KlassenkameradInnen zur Teilnahme zu motivieren, wurde durch einen Klassenpreis verstärkt. Das einfache Prinzip lautet: Je mehr mitmachen, desto mehr Punkte können erzielt werden. Den Klassenpreis bekommt die Klasse mit den meisten Punkten.



Pro SchülerIn und Teilnahme an den Bewegungsabenden erhält die Klasse einen Punkt. Bei der Abschlussveranstaltung am letzten Bewegungsabend findet ein Abschlussbewerb statt. Klassenweise sind Übungen/Herausforderungen zu lösen, die ebenfalls mit Punkten belohnt werden. Als Preis für die Siegerklasse winkt ein gemeinsamer Kinoabend.

### 7.1.3 Sportangebot – Abendveranstaltungen im Internat

Die sportlichen Aktivitäten im Internat stellen eine besondere Bereicherung dar und werden dementsprechend gerne besucht.

Die Angebote finden jeweils einmal pro Woche statt. Der Vorteil dieser Aktivitäten liegt darin das die qualifizierten TrainerInnen des Sportservices Vorarlberg auch das Aufwärmen und anschließende Entspannen durchführen, um so Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen. Hier kann auch auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen werden.

Angebote für Mädchen	Angebote für Burschen
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aerobic</li> <li>■ Nordic Walking</li> <li>■ Tae Boe</li> <li>■ Geschicklichkeitstest</li> <li>■ Pilates</li> <li>■ Power Walking</li> <li>■ Entspannungstraining</li> <li>■ Beach Volleyball</li> <li>■ Dancing</li> <li>■ Bewegung am See</li> <li>■ Antara</li> <li>■ Badminton</li> <li>■ Aeromoves</li> <li>■ Fußball</li> <li>■ Qi-Gong (Karateclub Lustenau)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Krafttraining</li> <li>■ Pfänderlauf</li> <li>■ Nordic Walking</li> <li>■ Basketball</li> <li>■ Fußball</li> <li>■ Zirkeltraining</li> <li>■ American Football</li> <li>■ Ausdauertraining</li> <li>■ Beach Volleyball</li> <li>■ Handball</li> <li>■ Running</li> <li>■ Tae Boe</li> <li>■ Bewegung am See</li> <li>■ Qi-Gong (Karateclub Lustenau)</li> </ul>

### 7.1.4 Bewegungsnachmittag

Seit 2010 findet pro Lehrgang jeweils ein Bewegungsnachmittag statt, der entweder von ExpertInnen des Sportservice oder von Lehrpersonen gestaltet wird.



### 7.2 Modul Suchtprävention

Das Modul Suchtprävention wurde in Zusammenarbeit mit Supro, der Werkstatt für Suchtprophylaxe, durchgeführt. Bei den präventiven Maßnahmen geht es nicht nur um Problemverhinderung, sondern mehr und mehr um aktive Gesundheitsförderung.



### **7.2.1 Klartext Nikotin**

Dieses Modul diente dazu, den Wissensstand um das Thema Nikotin zu erhöhen und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten fördern. Dieses Thema ist für Lehrlinge der Gastronomie aufgrund der außerordentlich hohen RaucherInnenquote in dieser Berufsgruppe von besonderer Bedeutung.

Klartext Nikotin findet in allen 1. Klassen aller Lehrgänge der Landesberufsschule Lochau statt. Die PädagogInnen der Landesberufsschule Lochau werden durch Infomaterial und unterschiedlichen Arbeitsmaterialien seitens Supro unterstützt.

### **7.2.2 Take Control**

Es handelt sich um ein Gruppenangebot für RaucherInnen, die ihren Nikotinkonsum verringern oder beenden möchten. Teilnahmemöglichkeit besteht für alle SchülerInnen der Landesberufsschule Lochau sowie für den Lehrkörper und die Hausangestellten. Der Take Control Kurs wird im Rahmen des Internatsangebotes an der Landesberufsschule Lochau angeboten. Der Kurs besteht aus vier Terminen à 1,5 Stunden. Die Termine finden im Wochenrhythmus statt. Zentrales Element des Kurses ist es, dass die Jugendlichen ihr Rauchverhalten beobachten lernen, alternative Verhaltensweisen zum Rauchen einüben und schrittweise ihren Konsum verringern bzw. beenden.



### 7.2.3 Klartext Alkohol

Das Seminar regt zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Phänomen Alkohol an, um so die Kompetenz der SchülerInnen und Jugendlichen im alltäglichen Umgang mit Alkohol zu verbessern. Klartext Alkohol findet in allen 2. Klassen aller Lehrgänge der Landesberufsschule Lochau, angeleitet durch Supro statt. Da Alkohol auch Thema von unterschiedlichen Fächern und Lehrstoffverteilungen ist, wird dieses Thema von verschiedenen Ebenen aus aufgearbeitet. Die PädagogInnen der Landesberufsschule Lochau werden von Supro durch Informationsmaterial und unterschiedliche Arbeitsmaterialien unterstützt. Als weiterer Partner konnte die Polizei gewonnen werden. Sie bringt ihre Kompetenz in einem Workshop zum Thema Alkohol – speziell in Bezug auf die Verkehrstüchtigkeit und das erhöhte Unfallrisiko - ein.



### 7.2.4 Sucht von A bis Z

Sucht von A bis Z wird im Rahmen des abendlichen Internatsangebotes an der Landesberufsschule Lochau einmal pro Lehrgang für die SchülerInnen angeboten. Die SchülerInnen werden über unterschiedliche Sucht- und Rauschmittel unserer Zeit informiert.

### 7.2.5 Safer Internet

Seit Herbst 2010 wird zusätzlich ein Workshop zum Thema „Safer Internet“ angeboten. Die enge Zusammenarbeit mit Supro hat sich in einem Fall von Cyber-Mobbing via Face Book als besonders hilfreich erwiesen. Nach einer intensiven Auseinandersetzung mit der Problematik konnte der Fall dank professioneller

Unterstützung gut gelöst werden und es profitierten mit Sicherheit alle SchülerInnen von den wertvollen Tipps zu für einen sicheren Umgang mit neuen Medien.

### **7.2.6 Information und Aufklärung zeigt Wirkung**

Wie die Auswertung der seit Projektbeginn erfassten Daten des elektronischen Klassenbuches ergab, ist Gewalt unter den SchülerInnen kein großes Thema mehr. Es gab lediglich zwei Vorfälle von Mobbing, die gemeinsam mit Supro aufgearbeitet wurden. Alle anderen Vergehen waren diszipliniäre Übertretungen. Auch der Drogengebrauch konnte durch die intensive Arbeit von Supro reduziert werden.

### **7.2.7 Weiterbildung für Schulpersonal und Lehrpersonen**

2010 fand eine schulinterne Weiterbildung für den Lehrkörper und das Hauspersonal zum Thema „Umgang mit Gewalt und Aggression“ statt, um die MultiplikatorInnen für die nachfolgende Aufarbeitung mit den SchülerInnen fit zu machen.

## **7.3 Modul Selbstkompetenz**

Dem Modul Selbstkompetenz sind Mentaltraining und Bewusstseinsbildung zugeordnet. Die Inhalte reichen vom Umgang mit eigenen Ressourcen, über den Umgang mit finanziellen Mitteln, bis zu Themen wie Globalisierung, Regionalität, Tier- sowie Umweltschutz u.v.m.

### **7.3.1 Mentaltraining und Stressmanagement**

Die Seminare der Mentaltrainerin Susanne Rauch haben sich als sehr hilfreich beim Lernen und im Umgang mit stressigen Prüfungssituationen erwiesen. In vier Abendeinheiten erlernen die SchülerInnen Techniken für

- einen günstigeren Umgang mit Stress,
- eine positive Einstellung in Anforderungssituationen,
- mehr Eigenwahrnehmung und mehr Eigenverantwortung,
- den Kontakt mit den eigenen Stärken und Ressourcen.



Es war jedoch nur mit viel Engagement der LehrerInnen möglich, die SchülerInnen zu überzeugen, dass gerade in einer Blockausbildung mit enormem Zeitdruck und dem Anspruch, das geforderte Lernpensum termingerecht zu bewältigen, mentale Unterstützung ausgesprochen hilfreich ist. Alle TeilnehmerInnen, die den Weg ins Seminar fanden, arbeiteten sehr motiviert mit und berichteten von Erleichterung beim Lernen und im Umgang mit Prüfungssituationen.

### **7.3.2 Finanzführerschein**

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Geld ist für immer mehr Jugendliche eine große Herausforderung, die nicht zuletzt ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit entscheidend beeinflusst. Im Bewusstsein, dass dieser Projektbestandteil von den Fonds nicht finanziell unterstützt wird, ist es uns gelungen, Partner zu gewinnen, die es uns ermöglichen, allen SchülerInnen den „Finanzführerschein“ anzubieten. In diesem Rahmen werden gemeinsam mit den Jugendlichen verschiedene Möglichkeiten für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld ausgearbeitet. Dabei lehnt sich der Finanzführerschein an die bereits bestehenden Führerscheinmodelle an. Der Fahrrad-, Moped- und Autoführerschein vermittelt das nötige Wissen für die richtige Handhabung der Gegenstände und dasselbe gilt für den Vorarlberger Finanzführerschein. Bereits Kinder und Jugendliche sollen sich nachhaltig mit Themen wie Geld, Konsum und Lebensplanung auseinandersetzen und gemeinsam mit ExpertInnen Erfahrungen und Informationen sammeln, wie ein eigenverantwortliches Verhalten aussehen kann. Dabei sind Schulden kein in sich klar abgegrenztes Problemfeld, das man einfach und direkt lehren oder lernen kann. In der Landesberufsschule Lochau wird der Finanzführerschein in drei Modulen angeboten.

- Modul 1: Marga Moosbrugger, ifs-Schuldenberatung
- Modul 2: Hannes Tinkauer, Arbeiterkammer
- Modul 3: Manuel Hehle, Sparkasse Bregenz

Modul 1 und 2 findet in allen 1. Klassen statt. Modul 3 wird im Laufe des 2. Lehrganges im Rahmen des abendlichen Internatsprogrammes angeboten. Der Finanzführerschein wird vom ifs Vorarlberg organisiert und durchgeführt.

## **7.4 Resümee MehrWERT im Internats- und Freizeitbereich**

Die Angebote der einzelnen ProjektpartnerInnen kommen bei den jungen Menschen sehr gut an. Insbesondere für die Themen rund um Suchtprävention, gesunde Ernährung, Mentalcoaching zeigen die Jugendlichen reges Interesse. Hier ist auch zu beobachten, dass die SchülerInnen von der 1. Klasse bis zur 3. Klasse eine positive Entwicklung mitmachen und meist in der Abschlussklasse die eine oder andere bislang versäumte Weiterbildung nachholen. Die einzelnen ReferentInnen sind durch ihre fachliche Kompetenz überzeugend und kommen bei den Jugendlichen gut an.

Der Anklang der sportlichen Aktivitäten variiert je nach Lehrgang. Manchmal ist es schwierig, die SchülerInnen davon zu überzeugen, dass Bewegung auch Abwechslung, Entspannung sowie Regeneration vom Schulbetrieb sein kann. Dank des großen Einsatzes aller Beteiligten und durch den unermüdlichen Einsatz der geschulten MitarbeiterInnen des Sportservices gelingt es immer wieder, aktive Gruppen auf die Beine zu stellen. Die Wettbewerbe und Klassenpreise (siehe 7.1.2) bewähren sich als Anreizsystem.

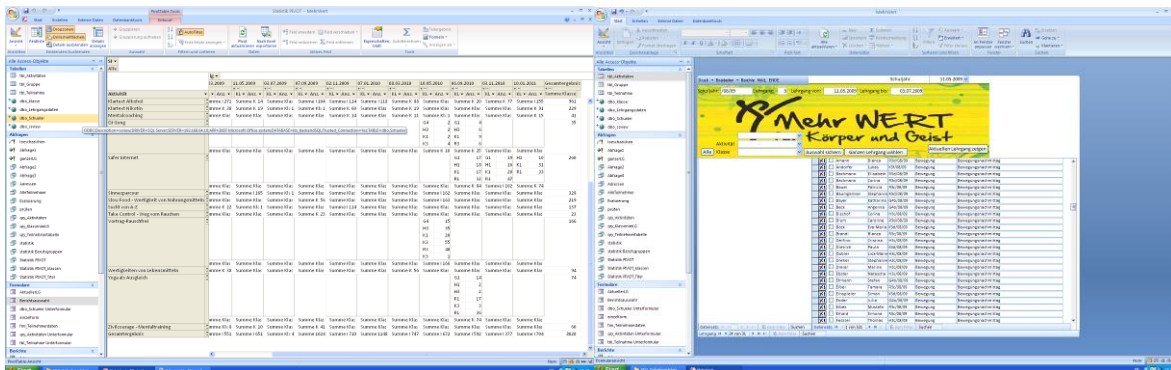
Ein Teil der Angebote wurde immer wieder bewusst in den Unterricht gelegt, um alle SchülerInnen zu beteiligen. Neben den klassischen Gesundheitsthemen hat sich unter anderem die intensive Auseinandersetzung mit den Themen „Mobbing“ und „Gewaltprävention“ als sehr wertvoll erwiesen. Doch nicht nur während der Unterrichtszeit, sondern auch in der Freizeit war das Interesse an diversen MehrWERT-Angeboten sehr hoch. So beispielsweise am Thema Essstörungen, das Frau Alice Mansfield mit den Schülerinnen bearbeitete. Auf Wunsch einer Klasse wurde Frau Mansfield ein zweites Mal eingeladen.

## 8 Dokumentation

### 8.1 Gesundheitspass und Netzwerkdatenbank für SchülerInnen



Zur laufenden Dokumentation der Aktivitäten wurde von der Landesberufsschule Bregenz, die unter anderem GrafikerInnen ausbildet, der „MehrWERT-Gesundheitspass“ entwickelt. Der Gesundheitspass ermöglichte es den SchülerInnen selbst in ihren drei bzw. vier Berufsschuljahren unterschiedlichste Module zu besuchen und die Teilnahme bestätigen zu lassen. In der praktischen Umsetzung hat sich der Gesundheitspass jedoch nicht sehr bewährt. Für die Dokumentation und Auswertung der Teilnahme an den Programmen wurde daher parallel dazu ein EDV Programm in Form einer Netzwerkdatenbank installiert.



Die Netzwerk-Datenbank mit den speziellen Freizeit- und Weiterbildungsangeboten für SchülerInnen, PädagogInnen und Hausangestellte wird jeweils vor Beginn eines

Lehrgangs aktualisiert. Die SchülerInnen werden über die MehrWERT-Info-Ecke der Schule, über Bildschirme der Schule sowie per Mail informiert. Über die Netzwerk-Datenbank können sowohl die Anmeldungen verwaltet und Auswertungen durchgeführt als auch eine lückenlose Erfassung der Teilnahme über alle Berufsschuljahre sichergestellt werden. Mit ihrem Schulabschluss erhalten die SchülerInnen der Landesberufsschule Lochau ein MehrWERT-Zertifikat, das ihre aktive Teilnahme an den jeweiligen Angeboten bestätigt und den AbsolventInnen als zusätzliche Bewerbungsunterlage dienen soll.

## **8.2 MehrWERT-Filmdokumentation**

Die Entwicklung des Projektes wurde während der gesamten Laufzeit von einem professionellen Kamerateam begleitet. So wurden wichtige Etappen und Erfahrungen festgehalten. Da im Laufe von über drei Jahren so manches in Vergessenheit gerät, ist der MehrWERT-Film einerseits für das Projektteam eine überaus wertvolle Zusammenfassung, andererseits auch eine gute Möglichkeit, Interessierten einen Einblick ins Projekt zu geben.

## **9 Evaluation**

Verena Folie und Matthias Mathis der Firma ph7 haben das Projekt während der gesamten Laufzeit begleitet und evaluiert.

### **9.1 Befragung von SchülerInnen, Lehrpersonen und Hauspersonal**

Die SchülerInnen wurden zu definierten Zeitpunkten Online befragt. Dazu wurde jeweils der Link zum Fragebogen an alle SchülerInnen verschickt. Die Mails enthielten außerdem einen TAN, mit dem die SchülerInnen den Fragebogen abschicken konnten. Vor Ablauf der Teilnahmefrist wurde ein Erinnerungsmail verschickt.

In die Evaluation wurden auch das Hauspersonal und die Lehrpersonen einbezogen. Weiters wurden vom Evaluationsteam auch die Veränderungen in der Internatsküche erfasst.

## **9.2 Erhebung „Kindergerichte in der Gastronomie“**

Essgewohnheiten und Vorlieben werden in der Kindheit geprägt. In diesem Zusammenhang leistet auch die Gastronomie mit ihrem Angebot an Kindergerichten einen Beitrag zur Geschmacks- und Bewusstseinsbildung. Im Rahmen des Projektes MehrWERT wurde daher im Frühjahr 2011 das Angebot für Kinder in Vorarlberger Gastronomiebetrieben erhoben. Die Umfrage wurde vom Evaluationsteam ph7 durchgeführt. An der Fragebogenerstellung arbeiteten auch Wolfgang Ponier, Angelika Stöckler und Simone Kochhafen von der Wirtschaftskammer Vorarlberg mit.

### **Methodik**

Die Befragung der Betriebe wurde mittels Online-Fragebogen durchgeführt. Es wurden alle Vorarlberger Gastronomiebetriebe durch die Wirtschaftskammer Vorarlberg angeschrieben, mit der Bitte, an der Befragung teilzunehmen. Zugleich wurde in diesem Brief der Link der Befragung mitgeteilt. Da jedoch sehr wenige Betriebe der Aufforderung durch die Wirtschaftskammer nachgekommen sind, wurde ein zweiter Anlauf durch die Landesberufsschule Lochau gestartet und sämtliche Lehrlinge wurden aufgefordert, ihre Lehrbetriebe zu erinnern, an der Befragung teilzunehmen. Aus diesem Grund ist mit einer Verzerrung hin zu Lehrbetrieben zu rechnen, was jedoch die Aussagekraft hinsichtlich der Kindergerichte nicht mindert.

### **Ergebnisse**

Insgesamt beantworteten 129 Betriebe den Fragebogen. Die Hälfte der Betriebe bietet eine eigene Kinderkarte an, 34 % preisen Kindergerichte auf der klassischen Speisekarte an, weitere 34 % bieten klassische Gerichte für Kinder in kleineren Portionen an und 9 % verfügen über kein ausgewiesenes Kinderangebot.

Als Kindergericht Nummer 1 wurde „Schnitzel mit Pommes vor Nudeln mit Sauce und Hühnernuggets genannt. Es wird deutlich, dass gewisse Gerichte in den meisten Betrieben standardmäßig auf der Speisekarte stehen. Dennoch ist dies alleine noch nicht aussagekräftig. Eine Durchmischung von „Standard-“ und „gesunden“ Gerichten wäre wünschenswert. In etwa 40% der befragten Betriebe mit Kindergerichten (n=102) wechseln die Gerichte der Kinderkarte nie, in knapp der Hälfte saisonal. In 35,8% der befragten Betriebe gibt es Kindergerichte, mit denen speziell versucht wird, Kindern Gemüse oder Salate schmackhaft zu machen

(n=106). Generell gibt der Großteil der befragten Betriebe (vgl. Tabelle 5, n=79) an, dass ihnen gesunde Ernährung bei der Erstellung des Speisenangebots eher bis sehr wichtig ist. Auffällig ist bei dieser Frage jedoch die hohe Anzahl an fehlenden Werten.

Die Erhebung liefert interessante Details, die in der Ausbildung der Lehrlinge Berücksichtigung finden und die auch unterstreichen, dass Bewusstseinsbildung sowohl bei den Gastronomen als auch bei den Familien erforderlich ist, wenn wir Kinder in das „Reich der neugierigen Genießer“ führen möchten. Einen wichtigen Schritt in diese Richtung wurde im Rahmen der „Kochshows zum Thema Kindergerichte“ auf der Dornbirner Messe umgesetzt.

Alle Evaluationsberichte siehe: <http://koerpergeist.wordpress.com/category/evaluierung/>

Bitte aktualisieren. Es ist lediglich der 1. Bericht von 2009 online!

## 10 Öffentlichkeitsarbeit

### 10.1 MehrWERT-Website

Unter <http://koerpergeist.wordpress.com/> wurde die MehrWERT-Website eingerichtet, die laufend gewartet wird und insbesondere SchülerInnen, PädagogInnen, Schulpersonal und PartnerInnen Informationen über die MehrWERT-Aktivitäten und Angebote der Landesberufsschule Lochau bietet.

Sofern möglich Nutzungszahlen der Website ergänzen.





## 10.2 MehrWERT-Projektfolder

Anlässlich des Pressebrunches im März 2009 wurde von den GrafikerInnen der Landesberufsschule Bregenz ein Folder zum Projekt entwickelt. Dieser beschreibt die einzelnen Module des Projektes und listet die Sponsoren und ProjektpartnerInnen auf.

## 10.3 Auftaktveranstaltung/Pressebrunch

Im März 2009 wurde MehrWERT im Rahmen eines Pressebrunches der Öffentlichkeit präsentiert. Über 70 Interessierte und Medienschaffende folgten der Einladung, informierten sich über das Projekt und genossen die feinen, gesunden Köstlichkeiten, die von den SchülerInnen in Kooperation mit der Firma Essenszeit zubereitet und serviert wurden.



Die PodiumsteilnehmerInnen informierten über das Projekt und gaben dabei unter anderem folgende Statements ab:

### *Schul- und Sportlandesrat Mag. Siegi Stemer*

*Mit dem ehrgeizigen Projekt "MehrWERT für Körper und Geist" greift die Landesberufsschule Lochau ein gesellschaftlich aktuelles Thema auf. Für diese vorbildliche Initiative danke ich dem Team rund um Direktor Peter Rüt und Projektleiter Wolfgang Ponier. Ich freue mich, dass der Sportservice Vorarlberg und seine kompetenten MitarbeiterInnen mit einem eigens dafür konzipierten Bewegungsprogramm zum Gelingen dieses umfassenden Gesundheitsprojektes beitragen. Nach den intensiven Vorbereitungen bin ich von der erfolgreichen Umsetzung überzeugt und wünsche den SchülerInnen viel Freude und Spaß bei der praktischen Anwendung.*



***Direktor Peter RUF, Landesberufsschule Lochau***

*An unserer Schule finden unsere Schülerinnen und Schüler an Hardware wirklich alles, was sie benötigen. Angst macht aber die zunehmende Verrohung, die Zunahme von Sucht in allen möglichen Bereichen, wie Alkohol, Drogen, Nikotin oder Telephonie in Verbindung mit Schulden, mangelnder Selbstkompetenz und vielem mehr. Falscher Umgang mit Stress und fehlende Motivation führen oft zum Abbruch der Lehre. Fremdgesteuertes Essverhalten und das Abhandenkommen von Geruchs- und Geschmackssinn blockieren die fachliche Entwicklung. Somit ist es für uns alle Zeit zu handeln. Das Projekt „MehrWERT für Körper und Geist“ mit unserer Speerspitze Wolfgang Ponier als Projektleiter soll uns helfen, unserer Verantwortung den Jugendlichen gegenüber gerecht zu werden. Ich wünsche dem Projekt viel Erfolg und danke allen, die uns dabei helfen, für ihr Engagement.*



### **Dietmar Hagen, Projektpartner und Begründer der Firma Essenszeit**

*Genießen und Freude am Essen bedeutet uns sehr viel. Unser Anliegen in diesem Projekt ist, dass die Lehrinhalte und die Schulverpflegung so weiterentwickelt werden, dass „Schmecken – Wohlfühlen – Fitsein [Gesundheit]“ untrennbar zusammen gehören. Wir wollen den jungen Auszubildenden durch lebendig gestaltete Unterrichtsmodule die Begeisterung am Kochhandwerk in Verbindung mit Ernährungskompetenz und -bewusstsein nahebringen. Ein weiteres Ziel ist die Neukonzeption des täglichen Verpflegungsangebotes für die Internatsküche. Dabei werden die neuen Lehrinhalte durch das tägliche Essensangebot für die SchülerInnen erfahrbar. Unser Wunsch ist es, dass die Köche und Köchinnen von morgen durch ihre Arbeit neue Impulse für eine genussvolle und gesunde Esskultur setzen.*

### **Thomas M. Walkensteiner, Küchendirektor, Schloss Fuschl Resort**

*Es ist für mich eine schöne und wichtige Herausforderung, das Bewusstsein unserer jungen Generation für eine gesunde Lebenshaltung zu entwickeln und auszubauen. Insbesondere das Thema gesunde, bewusste Ernährung hat meine berufliche Entwicklung und alle damit zusammenhängenden Aktivitäten stark geprägt. Dies ist nicht nur ein Teil meiner beruflichen Philosophie, sondern eine Lebenseinstellung, eine Leidenschaft, die mich schon lange begleitet und die ich mit echter Hingabe für meine Familie, meine Gäste und im Projekt MehrWERT auch für unsere Jugend lebe und umsetze.*

### **Martin Sieberer, Küchendirektor, Paznaunerstube Ischgl**

*Die Auswahl der besten Lebensmittel und Grundprodukte ist Voraussetzung für genussvolle Gerichte, die individuelle Zubereitung bestimmt den Nährwert und entscheidet darüber, wie gehaltvoll ein Mahl schlussendlich ist. Beim Kochen für Gäste, Mitarbeiter, Kollegen sollte man stets das eigene Wohlbefinden im Auge behalten, so wird das Essen zu einem genussvollen Erlebnis, das sich nicht in Form zusätzlicher Kilos auf der Waage abzeichnet.*

### **Wolfgang Ponier, Fachlehrer und Projektleiter, Landesberufsschule Lochau**

*Von der Idee zur Vision bis zur Umsetzung einer Idee ist es oft ein langer Weg. Doch oft lohnt es sich für eine Idee einzusetzen. Ich wünsche allen Beteiligten des Projektes „MehrWERT für Körper und Geist“ eine Gewinnsituation. Manches kann gleich umgesetzt werden – anderes braucht noch Zeit sich zu entwickeln. Vor allem aber möchte ich die Lehrlinge sowie alle anderen Beteiligten für dieses Projekt begeistern und gewinnen. Die Samen dieses Projektes sollen weitergetragen werden und sich verbreiten. In diesem Sinne freue ich mich jetzt auf den Start.*

### **Mag. Angelika Stöckler, Ernährungswissenschaftlerin**

*Nach einer gründlichen Planungs- und Vorbereitungsphase begeistert es mich, mit wie viel Engagement das Team der Landesberufsschule an das Projekt MehrWERT herangeht. Partizipation von SchülerInnen, PädagogInnen und Personal sowie die Vernetzung mit professionellen Partnern versprechen eine erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung. MehrWERT ist weit mehr als ein Schulprojekt. Es bietet die einzigartige Chance gemeinsam mit jungen Menschen auf kreative Weise Gesundheit und Genuss zu vereinen. Ich bin überzeugt, dass davon ein maßgeblicher Impuls ausgeht, von dem wir alle als Gäste der Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung profitieren werden. Es freut mich, das Projekt weiterhin als Gesundheitsexpertin begleiten zu dürfen. Wolfgang Ponier und seinem gesamten Team wünsche ich viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!*



## 10.4 Parcours der Sinne in Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung

Im Juni 2009 gestalteten die SchülerInnen im Rahmen des Projektes "MehrWERT" gemeinsam mit Menschen mit Behinderung der Lebenshilfe Vorarlberg einen Parcours der Sinne am Sunnahof Tufers in Göfis.

Die SchülerInnen bereiteten sich im Rahmen des projektorientierten Unterrichts fünf Wochen lang vor und gestalteten am Sunnahof Tufers einen beeindruckenden



Wahrnehmungsparcours. In fünf Stationen konnten die Lehrlinge der Gastronomie, Menschen mit Behinderung sowie zahlreiche Interessierte ihre Sinne auf die Probe stellen.

Ziel der Aktion war es, den Jugendlichen sowie den zahlreich erschienen Gästen zu einem natürlichen Gespür zu verhelfen und die Sinne bewusst zu trainieren. Unter anderem beteiligte sich „Slow Food“ am Parcours und demonstrierte Unterschiede

zwischen qualitativ hochwertigen Lebensmitteln und Massenprodukten. Sowohl beim Parcours als auch beim nachfolgenden Abendessen wurde ganz speziell auf die Herkunft und Qualität der Lebensmittel geachtet und aufmerksam gemacht.

Die Kooperation mit dem Sunnahof-Team gestaltete überaus erfolgreich. Die Zusammenarbeit mit Menschen mit Behinderung war für die BerufsschülerInnen und PädagogInnen eine wunderbare und wertvolle Erfahrung

Medienbeitrag „Sinnesparcours“ unter Vorarlberg Online:

<http://www.vol.at/news/vorarlberg/artikel/sinnvolles-testen-der-sinne-am-sunnahof-tufers/cn/news-20090624-06425316/gemeinde/goefis/gemeinde/goefis>

## 10.5 Gewinner des Österreichischen Vorsorgepreises 2010

Am 7. März durfte sich das MehrWERT-Team über den österreichweiten Vorsorgepreis 2010 in der Kategorie der Bildungseinrichtungen freuen.

Der Preis wurde von Landeshauptmann Dr. Erwin Pröll im Festspielhaus St. Pölten dem Projektleiter überreicht.



[http://www.vobs.at/lbs-lochau/index.php?id=94&tx\\_ttnews%5BpS%5D=1281432685&tx\\_ttnews%5Bpointer%5D=5&tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=38&tx\\_ttnews%5BbackPid%5D=92&cHash=b2d754c71aacd129b1154e5941a00289](http://www.vobs.at/lbs-lochau/index.php?id=94&tx_ttnews%5BpS%5D=1281432685&tx_ttnews%5Bpointer%5D=5&tx_ttnews%5Btt_news%5D=38&tx_ttnews%5BbackPid%5D=92&cHash=b2d754c71aacd129b1154e5941a00289)

## 10.6 Gewinner des 4. IBK-Preises 2010

Das Projekt MehrWERT wurde vom Projektteam für den 4. IBK-Präventionspreis der Internationalen Bodenseekonferenz (IBK) eingereicht. Der IBK- Präventionspreis

steht für Vernetzung und Multiplikation von Best Practice- Beispielen im Bereich von Gesundheitsförderung und Prävention. Beeindruckende Projekte werden über die international einzigartige Austauschplattform der Länder Deutschland, Schweiz und Österreich über die Landes- und Kantonsgrenzen hinaus bekannt gemacht und gewürdigt.

Im Rahmen des IBK-Symposiums für Gesundheitsförderung und Prävention, das am Donnerstag, den 11. November 2010, stattfand, wurden im Bregenzer Festspielhaus die besten der 160 eingereichten Gesundheitsförderungsprojekte präsentiert und ausgezeichnet. Erfreulicherweise kürte die Kommission Gesundheit und Soziales der IBK das Projekt MehrWERT als Siegerprojekt und der IBK- Vorsitzende Landeshauptmann Herbert Sausgruber überreichte den Vertretern der Schule den mit 5.000 Euro dotierten Preis.



Der IBK-Vorsitzende würdigte speziell das schulische Gesamtkonzept zu den Bereichen Ernährung, Bewegung, Sozialkompetenz und Suchtprävention für Lehrlinge als zukünftige Entscheidungsträger der Gastronomie sowie für Lehrpersonen und Lehrbetriebe. Unter anderem lobte er das umfassende Projekt, das das persönliche Gesundheitsbewusstsein der Lehrlinge stärkt und ihre Eigenverantwortung sowie ihre Fach- und Sozialkompetenz steigert und neben der Wissensvermittlung Gesundheit umfassend erlebbar macht.

Bei diesem Symposium für Fachleute, PolitikerInnen sowie interessierte Personen aus dem Bodenseeraum wurden die 350 Gäste – im Sinne des Projektes MehrWERT für Körper und Geist – von Lehrlingen und Lehrpersonen der Landesberufsschule Lochau kulinarisch verwöhnt.

Detaillierte Informationen und zu allen nominierten Projekten sind auf der Homepage des 4. IBK- Preises für Gesundheitsförderung und Prävention unter <http://www.ibk-gesundheit.org/> abrufbar.

## 10.7 Starkoch legt „MehrWERT“ auf leichte, regionale Küche

Dieter Koschina, ein Meister der bewussten, leichten und regionalen Küche, unterstützte das Projekt MehrWERT. Als ehemaliger Schüler der Landesberufsschule Lochau kehrte er auf Einladung seines Lehrers Peter Schobel am 10. November zurück zu seinen Wurzeln. Gemeinsam mit den Nachwuchs-KöchenInnen Vorarlbergs kreierte er ein gesundes und vor allem köstliches „MehrWERT-Menü“.



Dieter Koschinas Küchenkarriere nahm 1978 im Sägercenter in Dornbirn ihren Anfang. Nach Stationen in namhaften Hotels in St. Moritz, Wien, München und Mallorca ist er seit 1991 Küchenchef im Vila Joya, dem einzigen Restaurant Portugals mit zwei Michelin-Sternen. Bezeichnend für seinen Küchenstil sind die außerordentliche Kreativität, die er bei der Zubereitung walten lässt, sowie die stets ausgezeichnete Qualität der verwendeten Produkte. Mit seinen exquisiten, delikaten Gerichten, die er immer aus frischen und regional erhältlichen Zutaten kreiert, erfüllt er die höchsten Ansprüche.

Neben praktischen Tipps in der Küche und Erzählungen über seinen Werdegang vermittelte Herr Koschina den Schülern Interessantes über seine Arbeitsphilosophie

als Sternekoch: „Das Wichtigste ist die Liebe zum Beruf und die Motivation, einen individuellen Stil zu entwickeln. Bei den Produkten – sei dies Obst, Gemüse, Fisch oder Fleisch – steht deren Wertschätzung im Vordergrund. Es gilt, nicht irgendwelche Massenware zu verwenden. Das Gemüse soll natürlich und in guter, unverbrauchter Erde gewachsen sein, das Fleisch von Tieren aus artgerechter Haltung und biologischer Fütterung stammen. Nur so wird der intensive Geschmack der Speisen erreicht.“

Die SchülerInnen waren von Herrn Koschinas Besuch begeistert. Siehe auch:

[http://mag3.imagazine.de/magPage/Die\\_Wirtschaft\\_Nr\\_47\\_vom\\_26\\_\\_November\\_2010/Seite\\_32/#/32](http://mag3.imagazine.de/magPage/Die_Wirtschaft_Nr_47_vom_26__November_2010/Seite_32/#/32) sowie unter [Starkoch Koschina zu Gast in Lochau](#)

## 10.8 Projekt MehrWERT auf der Herbstmesse Dornbirn

Einer der Höhepunkte im Projekt MehrWERT war die Präsenz auf der Dornbirner Messe. Von 7. bis 11.9. 2011 war die Messe in Dornbirn Drehscheibe der Wirtschaft und gesellschaftlicher Treffpunkt der Vier-Länder-Region.

Mit der Präsenz und einem interaktiven Programm auf der Dornbirner Messe, die auch dieses Jahr rund 100.000 BesucherInnen verzeichnete, konnte die Bevölkerung auf „MehrWERT“ aufmerksam gemacht werden.





### 10.8.1 MehrWERT-Kochwettbewerbe zum Thema „Kindergerichte“



Unter der Leitung von Wolfgang Ponier wurden täglich attraktive Live-Kochshows in Halle 14 veranstaltet. Dabei wurden in den Kategorien "Lehrlinge", "Hobbyköche und -köchinnen" und "Familie" die besten des Landes gesucht. Zudem gaben Haubenköche und -köchinnen Tipps und regten zum Kochen zuhause an.



Da auf der Herbstmesse 2011 dem Thema „Ernährung & Genuss“ ein besonderer Stellenwert mit einer

eigenen Halle eingeräumt wurde, beschloss das Projektteam, mit einem einzigartigen MehrWERT-Kochwettbewerb dabei zu sein und für eine gesunde Lebensweise zu sensibilisieren. Schon zur Eröffnung kündigte sich die Köchin und

Buchautorin Sarah Wiener an und machte sich für regionale Lebensmittel stark.



Der Kochwettbewerb, der viermal täglich durchgeführt wurde, fand in einer großen Showküche mit mehreren Arbeitsbereichen statt. Er stand unter dem Motto „pfiffige Kindergerichte“ und wurde in den vier Kategorien „Lehrlinge,



Profimannschaft, Hobbyköche und Familie“ durchgeführt:



Dabei kochten Lehrlinge im 3. Lehrjahr, Profimannschaften (Küchenchef und Lehrling) sowie Hobbyköche und Familienmannschaften (Elternteil mit Kind) ihre besten Kindergerichte aus frischen, regionalen Zutaten und präsentierten diese anschließend gekonnt.

### 10.8.2 Ablauf der Kochwettbewerbe

- Für die Wettbewerbsteilnehmer wurden Warenkörbe mit regionalen Spezialitäten zur Verfügung gestellt.
- Die ernährungswissenschaftlichen Vorgaben für die Gerichte erstellte Angelika Stöckler.
- Innerhalb einer Stunde musste ein schmackhaftes, piffiges Kindergericht zubereitet und anschließend präsentiert werden.
- Alle TeilnehmerInnen und alle Gerichte wurden durch eine/n Profifotografen/in festgehalten.
- Die ZuschauerInnen erhielten Kostproben.
- Eine ausgesuchte Jury von Profis sowie auch eine Kinderjury verkosteten und beurteilten die Gerichte anhand eines Bewertungsformulars.



- Die jeweiligen TagessiegerInnen kamen am Sonntag (11.09.2011) ins kleine Finale (Vormittag) sowie am (Nachmittag) eventuell ins große Finale.
- Suti kocht von Radio Vorarlberg moderierte die Veranstaltung.



### 10.8.3 Mediale MehrWERT-Begleitung auf der Dornbirner Messe

Die Vorarlberger Bevölkerung wurde einerseits über die Messeleitung über die MehrWERT-Kochshows zum Thema Kindergerichte informiert. Andererseits wurde MehrWERT auch in sämtlichen Presseaussendungen der Messeleitung genannt. Zusätzlich betrieb der Moderator der Kochwettbewerbe „Suti“ wertvolle MehrWERT-Öffentlichkeitsarbeit. Er wies im Rahmen seiner beliebten Kochsendung „Suti kocht“ in Radio Vorarlberg wiederholt auf das Projekt MehrWERT und die Kochshows auf der Dornbirner Messe hin und lud zum Mitmachen ein.



# 11 Nachhaltigkeit

## 11.1 Bewährtes wird beibehalten

In der Internatsküche ist die MehrWERT-Philosophie fix etabliert, entwickelt sich ständig weiter und ist nicht mehr weg zu denken. Dank des neuen Unterrichtsmodells wird der MehrWERT-Gedanke auch im Unterricht mehr und mehr integriert und wächst vor allem in der fächerübergreifenden Zusammenarbeit.

Die Seminare und Veranstaltungen in Schule und Freizeit werden von den SchülerInnen gut und gerne angenommen und werden daher im Rahmen der Möglichkeiten weitergeführt. Auch die Vernetzung mit Gastronomie- und Ausbildungsbetrieben, sowie den Produzenten regionaler Produkte wird weiter vorangetrieben, um den MehrWERT-Gedanken breit zu verankern.

## 11.2 Weitergabe von Erfahrungen und Rezepten

Zu den Zielen des Projektes MehrWERT zählt u.a. auch andere Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung von den Rezepturen und Vermarktungsstrategien gesunder Speisen und Getränke profitieren zu lassen. Die Anschaffung des „PC-Küche-Rezeptprogrammes“ machte die Erstellung einer Rezeptdatenbank möglich.

Für die Internatsküche wurden im Projektzeitraum über 300 Rezepturen im Sinne einer gesunden Ernährung umgestaltet.



Dies geschieht nun schrittweise auch für die Rezepte des Fachunterrichtes. Damit können jederzeit auch alle Nährwertangaben inklusive eines Ampelsystems aufgerufen werden.

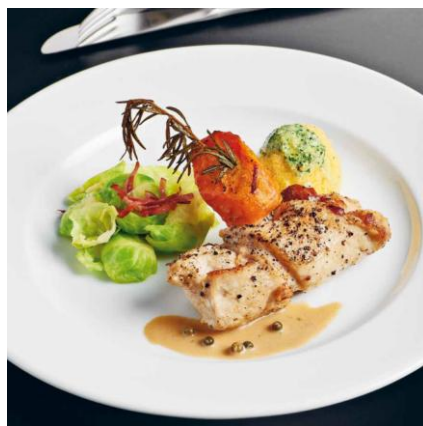
Verschiedene Frühstücks-, Mittags- und Abendspezialitäten sowie Zwischenmahlzeiten wurden erarbeitet, laufend optimiert und können nun auch anderen Interessierten zur Verfügung gestellt werden. Die Erfahrungen und Rezepte werden insbesondere auf folgenden drei Wegen weitergegeben:

### 11.2.1 Kochkurse für GemeinschaftsverpflegerInnen

Gerhard Kerber und Angelika Stöckler boten ursprünglich über das Bildungsnetzwerk des Fonds Gesundes Österreich Weiterbildungsveranstaltungen für KöchInnen der Gemeinschaftsverpflegung an, die sich großer Beliebtheit erfreuten.



2011 entstand in Zusammenarbeit mit dem Fonds Gesundes Österreich und aks-austria eine eigene Weiterbildungsreihe für diese Zielgruppe, die ausgebaut und nun landesweit angeboten wird.



## 11.2.2 MehrWERT-Kochbuch und CD



Die Vorbereitungen für das MehrWERT-Kochbuch liefen beinahe während der gesamten Projektlaufzeit. Im Zeitraum von Oktober bis November 2011 wurden sämtliche Gerichte erneut zubereitet und professionell fotografiert.

Die im Projekt MehrWERT entwickelten, vielfach erprobten und bewährten Rezepte sollen allen Partnern und Partnerinnen des Projektes sowie den Schülern und Schülerinnen, den Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen und den Gastronomiebetrieben zur Verfügung gestellt werden, um die Erfahrungen aus dem Projekt zu multiplizieren.





Mit professioneller Unterstützung entstand das MehrWERT-Kochbuch, das zum Abschluss des dreijährigen Gesundheitsförderungsprojektes präsentiert und allen ProjektpartnerInnen, GemeinschaftsverpflegerInnen des Landes sowie AbsolventInnen der Landesberufsschule Lochau überreicht wird.

### **11.2.3 MehrWERT Rezepte auf der Website**

Unter folgendem Link finden Sie Rezepte auf der MehrWERT-Website:

<http://koerpergeist.wordpress.com/?s=Rezepte>

### **11.3 Vernetzung und Wissenstransfer**

Der Internatsküchenleiter Gerhard Kerber nimmt regelmäßig an den Vernetzungstreffen der landesweiten Arbeitsgruppe „Schulverpflegung“ teil und bringt seine Erfahrungen ein.

Vernetzungstreffen haben auch bereits direkt in der Landesberufsschule stattgefunden und gewährten den PartnerInnen Einblick in die Internatsküche mit dem Schulrestaurant sowie ins Projekt MehrWERT.

Auch eine Gruppe des im Rahmen der Vorsorgestrategie umgesetzten Projektes „Gemeinsam essen“ veranstaltete bereit einen Workshop in der Landesberufsschule Lochau, besichtigte die Schule und die Internatsküche, kostete die regionalen Fruchtsäfte und plante die Nachahmung in der eigenen Schule.

Im Projekt „Gemeinsam essen“ wirkt auch Stefan Fröhlich, Pädagoge der Landesberufsschule Lochau im Bereich Küche, als fachlicher Berater für Verpflegungsanbieter mit und gibt wertvolle Erfahrungen weiter.

## 12 MehrWERT Projektabschluss



Die Abschlussveranstaltung mit Buchpräsentation des Projekts der Landesberufsschule Lochau "Mehr Wert für Körper und Geist" fand im April 2012 im Beisein von Landtagspräsidentin Dr. Mennel, Landesrat Mag. Stemer, Landesrat Schwärzler, Landtagsvizepräsidentin Dr. Nußbaumer, Mag. Peinhaupt (FGÖ), Mag. Häfele (FGV), Manfred Brunner (VGKK) und über 200 weiteren Gästen im Monffortsaal des Landhauses in Bregenz statt.





## 13 Resümee

### 13.1 Einschätzung des Projektes durch SchülerInnen

Für viele SchülerInnen bedeutet die achtwöchige Internatszeit eine große Veränderung. Das gemeinsame Sportangebot erleichterte es vielen, sich rasch in die Gemeinschaft einzugliedern.

Ein gesundes Verpflegungsangebot sahen und sehen nach wie vor einige von Ihnen durchaus kritisch, da es mit ihren Gewohnheiten nicht konform geht. Wieder auf den Geschmack zu kommen, sich auf Neues einzulassen, bedeutet selbst für Lehrlinge der Gastronomie eine große Herausforderung. SchülerInnen, die aus früheren Berufsschuljahren Schnitzel, Pommes, Cola und Limonaden gewohnt waren, nun für Alpenlachs und Gartengulasch sowie regionale, gespritzte Fruchtsäfte zu begeistern, fruchtet nicht immer beim ersten Anlauf. Unter diesem Aspekt sind auch zahlreiche kritische Rückmeldungen im Zuge der Evaluation mit Gelassenheit zu sehen. Im Team gelingt es den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und nach dem Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“ schrittweise junge Menschen für gesunde, regionale Qualitätsprodukte und für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil zu interessieren.

Wie etliche Umfragen während des Unterrichtes und Einzelgespräche im Rahmen der Internatsbetreuung ergaben, erachten etwa 90% aller SchülerInnen das Projekt als sehr positiv. Die SchülerInnen setzen sich bereitwillig mit den Themen der vier Projekt-Module auseinander und es ist bei einzelnen SchülerInnen im Zeitraum von der 1. bis zur 3. Klasse auch ein zunehmend positiver Sinneswandel spürbar. Hier ist gut zu beobachten, wie die Themen Ernährung, Bewegung, Suchtprävention und Selbstkompetenz immer mehr an Wertigkeit gewinnen. Viele Maßnahmen des Projektes sind in der Landesberufsschule Lochau inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden und werden von den SchülerInnen gar nicht mehr bewusst mit dem Projekt MehrWERT in Verbindung gebracht.

## **13.2 Beteiligung von Lehrpersonen und Schulpersonal**

Ein neues Projekt bedeutet in der Regel Mehrarbeit, Flexibilität und Bereitschaft zur Veränderung. Es war vorauszusehen, dass in einer Schule, in der fünfmal im Jahr ein neuer Lehrgang mit neuen SchülerInnen startet, der vorgeschriebene Lehrstoff vermittelt, Prüfungen abgelegt, Konferenzen abgewickelt und Zeugnisse geschrieben werden müssen, nicht alle von Anfang an mit großer Begeisterung dabei sind.

Nach der anfänglichen Skepsis wurde jedoch der MehrWERT des gleichnamigen Projektes für viele Lehrpersonen und für das Schulpersonal nach und nach deutlich. Erschwerend wirkt außerdem, dass sich während der Projektphase ein Wechsel in der Schulleitung vollzog. Für eine nachhaltige Entwicklung war es daher ganz entscheidend, dass das Projekt mehr als drei Jahre dauerte und allen Beteiligten die erforderliche Zeit ließ, sich auf einen Veränderungsprozess einzustellen und aktiv mitzuarbeiten.

Heute wird das Projekt von allen MitarbeiterInnen, Lehrpersonen und InternatsbetreuerInnen der Schule als gut bis sehr gut eingestuft und dementsprechend mitgetragen. Rückblickend betrachtet auch der Projektleiter die anfängliche Skepsis als teilweise berechtigt, da der Informationsfluss zu Beginn ein wenig zu spärlich gehalten wurde. Diese Vorgangsweise wählte er bewusst, um dem Projekt in einer Zeit, in der einige PädagogInnen und InternatsbetreuerInnen aufgrund der zu leistenden Überstunden auch persönlich an ihre Grenzen stießen, überhaupt eine Chance zu geben. Im Endeffekt hat sich die gezielte, schrittweise Konfrontation mit einem derart komplexen Projekt bewährt, denn schließlich hat sich eine bereichernde Eigendynamik im Projektteam sowie unter den MitarbeiterInnen breit gemacht hat. Dadurch entstanden laufend neue Impulse, tolle Ideen und Verbesserungsvorschläge, die zum Gelingen des MehrWERT-Projektes und zur Weiterentwicklung der Schule beigetragen haben.

Die Auszeichnung mit dem Österreichischen Vorsorgepreis 2010 (siehe 10.5) und dem IBK-Preis 2010 (siehe 10.6) überzeugte schließlich auch die hartnäckigeren SkeptikerInnen und ein Gemeinschaftsgefühl machte sich breit. Dadurch verbesserten sich die Kommunikation und der Austausch weiter und alle PädagogInnen sowie das Personal bringen sich seither mit ihren persönlichen Stärken, ihrem Know How und ihren Erfahrungen noch stärker ein.

### 13.3 Resümee des Projektleiters



Es freut mich, dass wir durch eine Vielzahl an verhältnis- und verhaltensorientierten Maßnahmen den gesteckten Zielen sehr nahe gekommen sind. Obwohl steigende Schülerzahlen, akuter Platzmangel im Restaurant sowie im Internat, alte bauliche Strukturen, die Verlagerung der Unterrichtsräume in Container und der Wechsel in unserer Schulleitung, neben den Herausforderungen des „Alltagsgeschäfts“, natürliche Barrieren für unser Projekt waren, konnten wir in den vergangenen Jahren sehr viel bewegen und bewirken.

In der Internatsküche haben wir wohl die größten Veränderungen erlebt. Durch das große Engagement unseres Internatsküchenchefs Gerhard Kerber hat sich unsere Internatsküche zu einem Vorzeigemodell entwickelt.

Im Unterricht griff der Grundgedanke von fachübergreifendem Teamgeist im letzten Drittel des Projektes richtig. Unser neues Schulmodell bietet die ideale Basis, den MehrWERT-Gedanken umfassend in Theorie und Praxis einfließen zu lassen. Die entwickelte [Lernplattform LBS-Lochau](#) unterstützt die Zusammenarbeit.

Die Angebote der verschiedenen ProjektpartnerInnen im Unterricht sowie in der Freizeit (Internatszeit) kommen bei den jungen Menschen sehr gut an. Insbesondere für die Themen rund um Suchtprävention, gesunde Ernährung, Mentalcoaching zeigen die Jugendlichen reges Interesse. Wir beobachten, dass sich die SchülerInnen von der 1. Klasse bis zur 3. Klasse diesbezüglich sehr positiv entwickeln. Die einzelnen ReferentInnen sind durch ihre fachliche Kompetenz überzeugend und kommen bei den Jugendlichen gut an. Das Zertifikat mit den gesammelten Teilnahmebestätigungen, das in der Abschlussklasse übergeben wird, hat bei Bewerbungen den Stellenwert eines guten Zeugnisses.

Bei den sportlichen Aktivitäten sind wir immer wieder am Experimentieren und Ausprobieren. Hier ist es je nach Lehrgang sehr unterschiedlich und manchmal schwierig die SchülerInnen davon zu überzeugen, dass Bewegung auch Abwechslung, Entspannung sowie Regeneration vom Schulbetrieb sein kann. Dank des großen Einsatzes aller Beteiligten und durch den unermüdlichen Einsatz der

geschulten MitarbeiterInnen des Sportservices gelingt es uns immer wieder aktive Gruppen auf die Beine zu stellen. Mit Wettbewerben und Klassenpreisen haben wir nun eine gute Lösung zur Steigerung der Motivation gefunden.

Ich bin der vollen Überzeugung, dass wir, angeregt durch das Projekt MehrWERT, erst am Anfang eines Prozesses sind, der viele weitere, nachhaltige Veränderungen mit sich bringt. Immer mehr Menschen lassen sich inspirieren und zeigen, dass es ihnen sichtlich Spaß macht, mitzuwirken und weitere Steine ins Rollen zu bringen.

Ich bedanke mich bei allen, die sich im Rahmen des Projektes „MehrWERT für Körper und Geist“ engagiert haben bzw. dies auch weiterhin tun werden. Ein besonderer Dank gilt auch all unseren PartnerInnen, Sponsoren und Fördergebern, die die Umsetzung möglich gemacht haben. Nicht zuletzt möchte ich mich bei allen SchülerInnen bedanken, die aktiv mitgewirkt sowie unser Experimentieren mitgetragen und damit schließlich zu vielen Erfolgen beigetragen haben.

#### **13.4 Resümee des Internatsküchenleiters**



Den Stein ins Rollen brachte Wolfgang Ponier, der Leiter unseres Schulprojektes MehrWERT für Körper und Geist. Er bereitete damit den Weg für spannende Neuerungen in unserer Internatsküche.

Durch das Coaching von Dietmar Hagen und das Team der Firma Essenszeit in Hannover habe ich wesentliche Impulse für einen neuen Weg bekommen. Die vielen persönlichen Gespräche verhalfen mir die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung zu erkennen, mein Horizont hat sich erweitert und ich habe auch meine eigene Lebensführung reflektiert und verändert. Seither nehme ich mir bewusst Zeit zum Planen und Vorbereiten sowie für meine Regeneration. Vom Sinn „gut und gesund für junge Menschen zu kochen“ zutiefst überzeugt, freue ich mich auf jeden neuen Arbeitstag.

Viel profitiert habe ich auch von meiner Ausbildung zum Diplom Diätkoch und meinen Praktika, die ich in unterschiedlichen Betrieben absolviert habe. In anderen Betrieben aktiv mitzuarbeiten kann ich wärmstens weiterempfehlen. Es hilft die eigene „Betriebsblindheit“ zu durchbrechen. Davon profitieren Mitarbeitende und insbesondere die Gäste. Außerdem schmökere ich viel in Kochbüchern für junge

Leute und tausche mich regelmäßig mit Schülerinnen und Schülern aus. Ich habe meine Scheuklappen abgelegt und nehme alles auf, was zu uns passen könnte.

Zu den wichtigsten Grundregeln in der alltäglichen Arbeit zählt das „Vier-Augen-Prinzip“ beim Finalisieren der Gerichte. Alle Speisen werden gemeinsam abgeschmeckt. Außerdem wird Teamwork in unserer Küche großgeschrieben. In dem wir aufwändige Arbeiten gemeinsam erledigen, kommt keine Langeweile auf und wir gelangen miteinander leichter zum Ziel. Nach dem Motto „Leben und leben lassen!“ behandeln wir uns gegenseitig sehr respektvoll und freuen uns gemeinsam über große und kleine Erfolge.

Über 150 neue Rezepte sind seit der Umstellung in der Internatsküche in Verwendung und laufend kommen neue dazu. Der Schlüssel zum Erfolg ist meiner Ansicht nach die Kombination von alt Bewährtem, Trendigem und völlig neuen Alternativen. Das erzeugt Spannung und weckt Interesse - vermutlich ein wesentlicher Grund für die gute Akzeptanz gesunder Speisen und Getränke in unserer Internatsküche.

Ich freue mich nun schon auf eine neue, spannende Herausforderung. Ab Herbst 2012 werde ich die landwirtschaftliche Fachschule für Berufstätige besuchen, um in meiner Rolle als Multiplikator in der Internatsküche der Landesberufsschule, die u.a. durch das Projekt MehrWERT Vorbildcharakter für viele Betriebe der Gemeinschaftsverpflegung errungen hat, fit für die „Tourismusstrategie des Landes Vorarlberg 2020“ zu werden. Durch die zusätzliche Fachausbildung will ich noch mehr Verständnis für saisonale Produkte gewinnen und mein Wissen über Saatgut, Pflanzenanbau, Nutztierhaltung und Milchwirtschaft sowie gesetzliche Regelungen in der Landwirtschaft erweitern. Ich freue mich auch schon darauf, meine Sicht und meine langjährigen Erfahrungen als Einkäufer und Küchenleiter einzubringen und bin sicher, damit einen Beitrag zu gegenseitigem Verständnis und zur Weiterentwicklung der Produktion landwirtschaftlicher Lebensmittel im Sinne der gemeinsamen Ziele leisten zu können.

## 14 Übersicht der Maßnahmen/Aktivitäten und Teilnehmerzahlen im gesamten Projektzeitraum

Maßnahme	Beteiligte/Teilnehmerzahlen
Abschlussveranstaltung mit Kochbuchpräsentation	220
Alice Mansfield-Cariatas - Essstörungen	178
Auftaktveranstaltung: Pressefrühstück	100
Entspannungsübungen - Musiktherapie	436
Geruch-u. Geschmacksschulung	1205
Gewürz-und Kräuterseminar	95
Ifs - Finanzführerschein	333
Karateclub Lustenau - Qi Gong	136
Karateclub Lustenau Bewegungsabend mit Karate „Wege zum Qi“	332
Messe Dornbirn Kochshows	50 000
Qualitätszirkel	20 x 25 Personen
Sinnensparcours Sunnahof Tufers	376
Slow Food - Wertigkeit von Nahrungsmitteln	494
Sportservice - Bewegte Pause	353
Sportservice - Bewegungsangebot Abend	858
Sportservice - Bewegungsnachmittag	1215
Sportservice Bewegtes Klassenzimmer / Koordinationsübungen	3150
Supro - Anti-Drogenprogramm von A-Z	483
Supro - Klartext Alkohol	1270

Supro - Klartext Nikotin	1270
Supro - Safer Internet	170
Supro - Sucht von A-Z	341
Supro - Take Control, Weg vom Rauchen	194
Tanzkurs - Frau Hieble	119
Unterscheidung Gewalt-Aggression	2x 25
Wildkräuter-Exkursion	43
Workshops Lehrpersonen + Hausangestellte	3 x 15 Personen
Yoga als Ausgleich	280
Zivilcourage - Mentaltraining	433

## 15 Übersicht der umgesetzten Maßnahmen und Meilensteine

Im Projekt MehrWERT wurde die ursprünglich geplanten Maßnahmen nahezu zur Gänze sehr erfolgreich umgesetzt und durch zahlreiche weitere Maßnahmen ergänzt. Einen groben Überblick der umgesetzten Maßnahmen bietet die nachfolgende Tabelle, in der erreichte Meilensteine (M) und umgesetzte Maßnahmen grün dargestellt sind. Bei der Projekteinreichung geplante, doch nicht umgesetzte Punkte sowie Maßnahmen, die sich nicht bewährt haben und daher eingestellt wurden, sind rot dargestellt.

Zeitraum	Maßnahmenplan
Jänner – Juli 09	<p><b>M 1: „Kick off“ Impulsveranstaltung mit Lehrpersonen, InternatsbetreuerInnen und Hausangestellten</b> (Strategieworkshop für LehrerInnen und Hausangestellte zur Bewusstseinsbildung mit Mag. Angelika Stöckler und Susanne Rauch)</p> <p><b>M 2: Schulinterne Auftaktveranstaltungen</b> (für jeden neuen Lehrlingsblock = 5 Veranstaltungen jährlich, 20 Veranstaltungen im Laufe von 4 Jahren, da in jedem neuen Block auch wieder neue SchülerInnen dazukommen)</p> <p><b>M 3: Öffentliche Projektaufaktveranstaltung:</b> Pressebrunch und Projektpräsentation</p> <p><b>Etablierung von Gesundheitszirkeln</b> (im Anschluss an die SGA-Sitzung sowie mit dem Team der Lehrkräfte, den Hausangestellten und der Schulleitung)</p> <p><b>Information der SchülerInnen über die laufenden Angebote</b></p> <p><b>Ist-Erhebung</b> (Betriebsküche, Internat, Schule, Lehrkräfte und Hausangestellte)</p> <p><b>Ausarbeitung des Gesundheitspasses</b></p> <p><b>Ausbildung des Küchenleiters zum Dipl. Diätkoch</b></p>



<p>März 2009 – Jänner 2010</p>	<p><b>Erfassung des Ist-Zustandes unter den SchülerInnen</b> (da alle 2 Monate neue SchülerInnen in die Ausbildung eintreten!)</p> <p><b>Modulangebote für die SchülerInnen</b></p>
<p>März 2009 – Juni 2011</p>	<p><b>M 4: Konzepterstellung für Fachunterricht (Kochen) und Internatsküche gemeinsam mit der Firma Essenzzeit</b> Laufende</p> <p><b>Begleitende Evaluation</b> mit Dokumentation und Interpretation der Projektbeteiligung, Fragebogenerhebungen unter SchülerInnen und Erhebung der <b>Kindergerichte</b> in der Vorarlberger Gastronomie</p> <p>Führen der Gesundheitspässe – wurde eingestellt, da sich die Maßnahme nicht bewährt hat!</p> <p>Bestandsaufnahme der Lehrbetriebe und der AusbilderInnen mittels Fragebogen (Internetversion mit Online-Fragebogen)</p> <p><b>Aufnahme von regionalen, artgerecht produzierten und biologischen Lebensmittel in den praktischen Unterricht.</b></p> <p><b>Speisenplanung im Internatsrestaurant nach ernährungswissenschaftlich gesicherten gesundheits- und leistungsfördernden Kriterien</b></p> <p><b>Erproben von gesundheitsfördernden Rezepten, Dokumentation,</b> Rezepte werden laufend dokumentiert und optimiert. Mit der Präsentation auf der Website wird demnächst begonnen.</p> <p><b>Bewegungspausen für alle während des Unterrichtes (Sportservice)</b></p> <p><b>Ausbau der sportlichen Aktivitäten im Rahmen des Internatslebens</b></p> <p><b>Intensivierung der Maßnahmen zur Alkohol- und Drogenprävention (Supro).</b></p> <p><b>Gewaltbewältigung und -prävention (ifs)</b></p> <p><b>Mentaltraining (Rauch)</b></p> <p><b>Essstörungen (Mansfield)</b></p> <p><b>Begleitende Evaluation</b></p> <p><b>Einrichtung der Website</b></p> <p><b>Laufende Öffentlichkeitsarbeit</b></p> <p><b>M 5: Projekthalbzeit: Motivationsveranstaltung mit LehrerInnen, Hausangestellten und InternatsbetreuerInnen und SchülerInnen</b> (Der Gewinn des Vorsorgepreises wurde im Rahmen einer Schulveranstaltung</p>

	<p>gebührend gefeiert).</p> <p><b>M 6: Präsentation der Projekthomepage und des Gesundheitspasses.</b></p> <p><b>Vorbereitung der Dornbirner Messe</b></p> <p><b>Vorbereitung des MehrWERT-Kochbuchs</b></p>
<p>Juli 2011 – Mai 2012</p>	<p><b>Bewegungspausen während des Unterrichtes (Sportservice)</b></p> <p><b>Sportprogramm im Internat</b></p> <p><b>Workshops und Maßnahmen zur Alkohol- und Drogenprävention (Supro).</b></p> <p><b>Gewaltbewältigung und -prävention (ifs)</b></p> <p><b>Mentaltraining (Rauch)</b></p> <p><b>Essstörungen (Mansfield)</b></p> <p><b>Begleitende Evaluation</b></p> <p><b>Laufende Betreuung der Website und Öffentlichkeitsarbeit</b></p> <p><b>MehrWERT-Präsentation im Rahmen der Dornbirner Messe mit Kochwettbewerben zum Thema Kindergerichte aus frischen, regionalen Zutaten</b></p> <p><b>Präsentation des Kochbuchs MehrWERT Frischer Wind in der Betriebsküche</b></p> <p><b>MehrWERT-Abschlussveranstaltung im Montfortsaal der Vorarlberger Landesregierung</b></p>

## 16 Einschätzung der Zielerreichung

Die nachfolgende Übersicht vermittelt ein Bild über die Zielerreichung.

Ziele	er-reicht	Bemerkungen
<i>Gesundheitsförderung ist in die Lehr- und Lernziele des theoretischen und praktischen Unterrichtes integriert.</i>	100%	<p><i>Im Fach Ernährungslehre und Warenkunde sind gesundheitsfördernde Elemente als Teile des Lehrstoffs bereits im Katalog der Lehr- und Lernziele verankert.</i></p> <p><i>Leider ist das Stundenmaß mit drei Stunden pro Woche deutlich zu gering für diese wichtigen Themen. So setzen wir hier gezielt auf Beispiele, die die Jugendlichen unmittelbar mit sich in Verbindung bringen können (ungünstige Essgewohnheiten, Junk Food, Bewegungsmangel, XXL Generation etc.).</i></p> <p><i>Durch das neue Unterrichtsmodell und die Betreuung der Schülerinnen im Team wurde der Gesundheitsförderung ein neuer Stellenwert eingeräumt und auch im Lehr- und Lernziele Katalog verankert.</i></p>
<i>Lehrpersonen, Hausangestellte und SchülerInnen arbeiten aktiv am Projekt mit (sie werden gewonnen durch einschlägige Weiterbildung und die Etablierung von Gesundheitszirkeln).</i>	100%	<i>Der Gedanke des Projektes MehrWERT greift in nahezu allen Bereichen. Durch die Installierung von Gesundheitszirkeln in der Schulgemeinschaft (SchülervertreterInnen/LehrervertreterInnen) ist zweimal pro Lehrgang (=10x/Jahr) gewährleistet, dass aktuell auf Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse eingegangen wird und wichtige Impulse weiter gegeben werden. Jeden 2. Lehrgang findet ein interner Workshop in Form eines Gesundheitszirkels statt, an dem sich Hausangestellte, der Lehrkörper, die Direktion und die InternatsbetreuerInnen beteiligen.</i>
<i>SchülerInnen, Lehrpersonen, Schulpersonal und Gastronomen sind sich ihrer Verantwortung für die eigene Gesundheit und jene der Menschen, die sich ihnen anvertrauen (SchülerInnen, Gäste, Konsumenten) bewusst</i>	80%	<i>Bewusstseinsbildung und Capacity Building bei SchülerInnen, LehrerInnen und Schulpersonal ist in guter Entwicklung, doch ein längerer Prozess. Der Austausch mit den Gastronomiebetrieben erfolgte im Zuge der Erfassung der Angebote für Kinder und wurde mit dem Kochwettbewerb auf der Dornbirner Messe intensiviert.</i>

<p>Das Angebot in der Internatsküche entspricht hinsichtlich der Auswahl der Zutaten, der Menüplanung und der Zubereitung aktuellen ernährungswissenschaftlichen Kriterien. Diese Kriterien werden auch im praktischen Unterricht berücksichtigt (erfasst wird der Einsatz regionaler und biologischer Lebensmittel in der Schulküche und im praktischen Unterricht. Ziel bis 2011: 40% biologische Lebensmittel, 80% regionale Lebensmittel.)</p>	<p>90%</p>	<p>Die neue Küchenphilosophie wird in allen Bereichen berücksichtigt. Bei Gemüse beträgt der Bio-Anteil etwa 80 %. Das Fleisch besteht zu 100% aus Vorarlberger „Ländle Fleisch“. Dasselbe gilt für Ländle Milchprodukte.</p> <p>Bei Trockenwaren beträgt der Bio-Anteil 60% und 60% aller eingesetzten Gewürze beziehen wir in der Zwischenzeit in Bio-Qualität.</p> <p><i>Es hat sich herausgestellt, dass das gesteckte Ziel mit 40% biologischen und 80% regionalen Lebensmitteln nicht realisierbar sein wird, da regionale, biologischen Lebensmittel nicht in ausreichendem Maß kontinuierlich verfügbar sind. Regionalität soll daher über Bioqualität stehen.</i></p>
<p>Im praktischen Unterricht der angehenden Köche und Köchinnen werden die aktuellen Ernährungsempfehlungen bei der Menüzusammenstellung, der Auswahl der Zutaten und bei der Zubereitung berücksichtigt (Überarbeitung bestehender Rezepturen, Entwicklung neuer Rezepturen, Präsentation auf der Website).</p>	<p>100%</p>	<p>Seit der Anschaffung des neuen Rezeptprogramms PC Küche <a href="http://www.pc-kueche.com/">http://www.pc-kueche.com/</a> und der Einschulung werden laufend Rezepturen erfasst, optimiert und ausgewählte Rezepte werden für das Kochbuch vorbereitet.</p> <p>Die Rezeptdatenbank wurde aktualisiert Jetzt können die Rezepturen nach dem neuesten Wissensstand abgerufen werden. Rezepte wurden online gestellt.</p> <p>Der Einsatz hochwertiger Öle und Fette ist fix etabliert. Margarine wurde aus der Küche verbannt. Der Einsatz von Hülsenfrüchten und weiteren Getreidearten wird forciert. Auf Hilfsmittel wie Saucenpulver, Glutamat, Würzmischungen etc. wird bewusst verzichtet, um den Geschmacksinn der Jugendlichen zu schulen.</p>
<p>Der Speisesaal der Internats-/ Schulküche wird in einen „Wohlfühlbereich“ umgestaltet.</p>	<p>100%</p>	<p>Der Speisesaal wurde mit Hilfe einer Malerklasse aus Dornbirn mit Wohlfühlfarben gestaltet. Ansprechende Bilder mit Texten aus unserer Küchenphilosophie sind in Arbeit.</p> <p>Tischfolder und Plakate, attraktive Dekorationen, ein Willkommensgruß, ein Bildschirm mit Tagesinformationen und vieles mehr sorgen für eine angenehme Atmosphäre.</p> <p>Stausituationen am Buffet wurden entschärft.</p> <p>Durch die Spülmaschinen in der angeschlossenen Abwasch ist leider der Lärmpegel nach wie vor relativ hoch.</p>

<p>Die Internatsküche ist hinsichtlich Ausstattung und Personal in der Lage täglich gesunde Speisen anzubieten.</p>	<p>100%</p>	<p>Alle notwendigen Geräte sind vorhanden, das Personal ist qualifiziert und bildet sich laufend weiter.</p>
<p>In der Landesberufsschule sind gemeinsame Bewegungspausen (à 20 Minuten) als Auflockerung (50% Unterrichtszeit, 50% Freizeit) zweimal wöchentlich fix etabliert.</p>	<p>90%</p>	<p>Die Bewegungspausen wurden in ein bewegtes Klassenzimmer (1x/Woche „verpflichtend“) und in den Bewegungsabend (freiwillig) umstrukturiert. Hier werden jeweils dienstagsvormittags 4 Klassen speziell durch das Sportservice betreut. Auch die Hausangestellten sowie die Lehrpersonen machen begeistert bei den Übungen mit. So bekommen über den Lehrgang alle Klassen sowie Lehrkörper und Hausangestellte dreimal bis viermal mal Inputs vom Sportservice Vorarlberg.</p> <p>Mittels der Filme des Sportservices werden von den Lehrkräften zwischendurch Bewegungselemente in den Unterricht eingebaut.</p>
<p>Für den Informationstransfer wird eine Netzwerk-Datenbank mit speziellen Freizeit- und Weiterbildungsangeboten für SchülerInnen, Lehrpersonen und Hausangestellte erstellt, wird laufend gewartet und genutzt.</p>	<p>100%</p>	<p>Der Gedanke der Netzwerk-Datenbank wurde fallen gelassen. Unsere Schüler verfügen über schuleigene Laptops die mit einem Intranet verbunden sind. Daher findet der Informationstransfer über das Intranet statt.</p> <p>Hier übernimmt auch unser Online-Bildschirm im Foyer der Schule die Funktion der Angebotsübermittlung.</p> <p>Auch in der Info-Ecke MehrWERT wird über laufende Angebote informiert.</p>
<p>Ein Kochbuch mit attraktiven, gesunden, schnellen Rezepten von Jugendlichen für Jugendliche ist erstellt.</p>	<p>100%</p>	<p>Das Kochbuch MehrWERT Frischer Wind in der Betriebsküche ist erstellt und wurde bei der Abschlussveranstaltung präsentiert. Es wird allen AbsolventInnen der Schule sowie PartnerInnen des MehrWERT-Projektes und GemeinschaftsverpflegerInnen zur Verfügung gestellt.</p>
<p>Die Jugendlichen der Landesberufsschule nehmen während ihrer Berufsschulzeit regelmäßig am Bewegungsangebot sowie an den Seminaren und den gesundheitsfördernden Freizeitangeboten teil</p> <p>und erweitern dadurch ihr Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil. (Motivation und Bewusstseinsbildung durch Fitness-Check, laufende Dokumentation in den Gesundheitspässen sowie in der Projektdatenbank).</p>	<p>100%</p>	<p>Erfreulich ist, dass nach vielen Versuchen nun ein Konzept ausgearbeitet wurde, das von den Jugendlichen gut angenommen wird. So sind bei unseren Bewegungsabenden jeweils 30-50 Jugendliche anwesend und nehmen das Angebot des Sportservices dankend an.</p> <p>Der Gesundheitspass hat sich als nicht zielführend und zufriedenstellend herauskristallisiert. Das Handling war sehr aufwendig und mühsam. Die Pässe gingen laufend verloren.</p> <p>Daher findet die Dokumentation über die Projektdatenbank statt. So sind wir immer auf dem Laufenden und es kann jederzeit über den gesamten Projektzeitraum Auskunft gegeben werden.</p>

<p>Die Gewaltbereitschaft unter den Jugendlichen hat sich reduziert (Rückgang der Handgreiflichkeiten und Anzeigen).</p>	<p>100%</p>	<p>Durch gezielte Seminare werden die SchülerInnen immer wieder geschult.</p> <p>Gewaltbereitschaft sowie Handgreiflichkeiten sind unserer Einschätzung nach seltener geworden. Diese wird auch durch die Aufzeichnungen im elektronischen Klassenbuch untermauert.</p>
<p>Unter den Berufsschülerinnen hat sich der Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin, Drogen) nachweisbar reduziert.</p>	<p>80%</p>	<p>Ganz auszuschließen sind Alkohol, Nikotin und Drogen an einer Schule nie – doch im Rahmen des Projektes werden die Jugendlichen immer wieder mit dieser Thematik konfrontiert.</p> <p>Hier sind wir sicherlich sehr gut unterwegs. Klare Regelwerke bei Übertretungen zeigen Wirkung. Die SchülerInnen sind sich der Konsequenzen bewusst.</p>
<p>Gastronomiebetriebe sind über Projektaktivitäten informiert, profitieren von den bewährten Rezepten und gewähren den jungen Gastronomiefachkräften den Freiraum ihre erworbenen Fähigkeiten und Kenntnissen in ihrem Beruf umzusetzen.</p>	<p>80%</p>	<p>Die Zusammenarbeit mit Gastronomiebetrieben wird im Rahmen des projektorientierten Unterrichtes weiter vorangetrieben. Die Kochwettbewerbe auf der Dornbirner Messe und der Präsentation des Kochbuches haben einen wertvollen Beitrag zur Vernetzung und zum Transfer des MehrWERT-Gedankens in Betriebe geleistet.</p>
<p>Verpflegungseinrichtungen für SchülerInnen profitieren von den Rezepturen und Vermarktungsstrategien gesunder Speisen und Getränke.</p>	<p>100%</p>	<p>Know How-Transfer findet u.a. durch Gerhard Kerber und Angelika Stöckler über die vom FGÖ geförderten Kochworkshops und die Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg statt.</p> <p>Den Verpflegungsanbietern wurde das MehrWERT-Kochbuch zur Verfügung gestellt</p> <p>Das Thema Vermarktungsstrategien wird im Unterricht gemeinsam mit den SchülerInnen bearbeitet.</p>
<p>Das Angebot an Kindergerichten auf den Speisekarten der Gastronomiebetriebe entwickelt sich weg von den frittierten Wicki- und Schneewittchentellern, hin zu gesundheitlich wertvolleren Varianten.</p>	<p>50%</p>	<p>Zur Bearbeitung des Schwerpunktes „Kindergerichte in der Gastronomie“ wurde die Ist-Erhebung durchgeführt. Über die Ergebnisse wurde berichtet. Mit dem Kochwettbewerb auf der Dornbirner Messe wurde die Thematik „Kindergerichte“ einem breiten Publikum ins Bewusstsein gebracht.</p> <p>Im Rahmen des Projektes MehrWERT ist es jedoch nicht gelungen, einen nennenswerten Einfluss auf die Kindergerichte in der Gastronomie zu nehmen.</p>

## Beilagen

- Medienberichte
- Kochbuch: MehrWERT Frischer Wind in der Betriebsküche
- MehrWERT-Film
- Abrechnungsunterlagen

Im Namen des Projektteams bedanken wir uns beim Fonds Gesundes Österreich und beim Fonds Gesundes Vorarlberg ganz herzlich für die Unterstützung und die angenehme Zusammenarbeit.

Mit freundlichen Grüßen

Dipl.-Päd. Wolfgang Ponier  
Projektleitung

Mag. Angelika Stöckler, MPH  
Projektberatung