

# ChillZeit

Der Newsletter von vitesca rund um gesunde und leckere Mittagsverpflegung | 01.2016

## Editorial

## Liebe Kundinnen, liebe Kunden



Verpflegung von Kindern ist Vertrauenssache – und Vertrauen entsteht am besten im Dialog. Wir wollen deshalb gerne noch mehr mit Ihnen ins Gespräch kommen – über Ihre Erfahrungen, unsere Küche oder gesunde Ernährung. Eine Möglichkeit dazu halten Sie gerade in Händen. In unserem neuen Newsletter „ChillZeit“ stellen wir unsere Arbeit genauer vor, geben Tipps für Ihre Mahlzeiten mit den Kindern und wollen zum Mitmachen anregen. Diesmal unter anderem mit einem Malwettbewerb für Ihre Kinder, rund um deren Lieblingsessen.

Viel Vergnügen dabei – und lassen Sie es sich schmecken!

Ihr

Jan Reimann

Geschäftsführer vitesca Menü  
Reimann GmbH & Co. KG



Kulinarische Reise:  
**So ein Schmarrn**  
Seite 2



Einblick:  
**Bei uns im Einkauf**  
Seite 3



Studie:  
**Hauptsache bunt**  
Seite 4

## Winterzeit – Erkältungszeit

# Jetzt auf genügend Vitamine achten

**Jetzt kommt's drauf an: Mit ausreichend Abwehrkräften kommen Kinder gut durch den Winter und stecken Erkältungen besser weg. Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen spielt dabei die zentrale Rolle. Und vitesca macht es Ihnen leicht, den perfekten Speiseplan zusammenzustellen. Wir sagen, worauf Sie achten sollten.**

Der Klassiker vorweg: Vitamin C kann es gar nicht zu viel geben. Sprichtwörtlich, denn sobald das Immunsystem auf Hochtouren läuft, braucht es jede Menge davon. Und überschüssiges Vitamin C wird einfach wieder ausgeschieden.

Eine gute Basis legt das tägliche Stück Obst, das es wahlweise als Dessert zu jedem vitesca-Menü gibt. Es lohnt sich, die Kinder dazu zu ermuntern.

Wahre Vitamincocktails auf dem Speiseplan sind außerdem praktisch alle Kohlarten. Allen voran der Grünkohl, der doppelt so viel Vitamin C wie Orangen enthält, dazu wertvolles Vitamin A und nebenbei noch mehr Calcium als Milch. Ähnlich gesund sind Rosenkohl, Brokkoli und – bei vielen Kindern sehr beliebt – das erfrischende Sauerkraut.

Die Verbindung aus Vitamin A und C schützt außerdem die im Winter so strapazierten Schleimhäute. Diese sind bei dem häufigen Wechsel zwischen der Kälte draußen und der trockenen Heizungsluft drinnen eines der häufigsten Einfallstore für Bakterien und Viren. Besonders gute Vitamin-A-Lieferanten



## Fortsetzung Topthema

sind Karotten. Auch Steckrüben haben es in sich. Das traditionsreiche Gemüse wurde in den vergangenen Jahren wiederentdeckt, bei vitesca finden sie es als herrlich herzhaften Steckrüben-Eintopf.

Eine Schlüsselfunktionen haben im Winter die B-Vitamine, vor allem B6, B12 und Folsäure. Sie unterstützen das Immunsystem über den Nervstoffwechsel. Alle drei sind in Vollkornprodukten zu finden, die es schon zum Frühstück geben sollte – aber auch in Form von Pasta auf dem vitesca-Speiseplan stehen. Je nach Geschmack sollte es dazu ab und zu Käse, Fisch, Geflügel und Rindfleisch geben. Eine Extraportion Folsäure steckt außerdem in Spinat.

Besonders heikel ist im Winter die Versorgung mit Vitamin D. Streng genommen handelt es sich dabei um gar kein Vitamin, wird es doch von der Haut unter Sonnenlicht gebildet. Deshalb führt die dunkle Jahreszeit auch bei einem Großteil der Bevölkerung zu Vitamin-D-Mangel. Die Folgen können bei Kindern dramatisch sein: Weil das Knochenwachstum in Gefahr ist, drohen X- oder O-Beine. Gegensteuern können Sie vor allem mit Fisch – je nach Geschmack zum Beispiel mit Lachs- oder Matjesfilets. Auch Eier oder einige Pilzarten wie Champignons enthalten noch nennenswerte Mengen an Vitamin D. Doch auch die beste Ernährung kann es beim Vitamin D alleine nicht richten. Da hilft nur eins: Schicken Sie Ihre Kinder so oft es geht vor die Tür. Ein kleines bisschen Sonnenlicht wirkt schon Wunder.

Übrigens: Vitamine vertragen nur wenig Hitze. Das Cook&Chill-Verfahren ist da besonders schonend und deshalb so gesund. Wichtig ist, dass Sie beim Regenerieren immer auf die empfohlene Zubereitungszeit achten. Diese ist sorgfältig darauf abgestimmt, möglichst viele Vitamine zu erhalten.



## Kulinarische Reise: Österreich

# So ein Schmarrn

**Es ist die wohl süßeste Versuchung auf dem Speiseplan von vitesca menü - und allein deshalb schon der Hit bei allen Kindern: der Kaiserschmarrn. Was viele nicht wissen: Es ist gewissermaßen das Nationalgericht Österreichs und neben der Sachertorte und dem Wiener Schnitzel einer der erfolgreichsten Botschafter österreichischer Kultur.**

Um die genaue Herkunft ranken sich gleich mehrere Legenden. Eine Hauptrolle darin spielt meist das Kaiserpaar Franz Joseph und Elisabeth während seiner Regentschaft im 19. Jahrhundert. Mal heißt es, der Kaiser habe das süße Gericht seiner geliebten Frau gewidmet, mal soll es ihm auf einer Berghütte nach der Jagd serviert worden sein.

Sprachforscher vermuten dagegen, dass aus dem „Schmarrn nach Art des Hauses“ durch Maultaulei einst der Kaiser- („Casa“)-Schmarrn geworden ist. Sicher ist nur, dass Franz Joseph die Mehlspeise sehr zu schätzen wusste.

Seit seiner Herrschaft vor rund 150 Jahren wurde der Kaiserschmarrn vielfach abgewandelt und weiterentwickelt. Es gibt ihn mit Mandeln, Pflaumen, Karamell oder Frischkäse. Die beliebteste Variante ist und bleibt aber die mit Vanillesauce – und so bringt sie auch vitesca menü auf den Tisch.

Unser Tipp:  
Kaiserschmarrn



Einblick: Bei uns im Einkauf

# Zuerst wird probiert

**Was bei vitesca auf den Einkaufszettel kommt, entscheidet neben Geschäftsführer Jan Reimann vor allem Chef-Einkäufer Jörg Rosky. Seine 35 Jahre Erfahrung sind Gold wert. Denn er muss immer schon dann bestellen, wenn noch gar nicht klar ist, wie viel später von welchem Menü gebraucht wird.**

Auf Roskys Tisch steht dafür eine Glaskugel. Freilich nur als Spaß. Tatsächlich rechnet er etwa eine Woche bevor die Köche ans Werk gehen alle Mengen anhand der bisherigen Bestellungen und seiner Erfahrungswerte hoch. Und trifft meist genau den Punkt. Mit den Zahlen füttert er eine komplexe Warenwirtschaftssoftware, die wiederum eine Einkaufsliste ausspuckt. Fast wie zuhause – nur sind die Mengen größer. „Täglich schlagen wir 6 bis 8 Tonnen um, pro Monat allein 25 Tonnen Kartoffeln.“, erklärt er. Das System sagt auch gleich, welches Produkt bei welchem Lieferanten zu bestellen ist – und wer notfalls als Ersatzlieferant in Frage kommt.

Diese Datenbank zu pflegen macht viel Mühe. Denn bevor vitesca regelmäßig ordert, wird erst einmal intensiv getestet. Das passiert meist im Sommer, wenn es in der Küche etwas ruhiger zugeht. Dann werden zum Beispiel Fallafel von mehreren Anbietern bestellt und zubereitet. Eine Jury aus Köchen, Ökotrophologen, Geschäftsleitung und Jörg Rosky probiert und bewertet die Bällchen dann in einer Blindverkostung. „Das A und O ist



Bei Obst und Gemüse zählt konstant hohe Qualität dabei die Qualität“, sagt Rosky. „Erst an zweiter Stelle steht der Preis.“ Nur so lasse sich gesund, lecker und sicher kochen.

Lieferanten von Gemüse und Obst müssen vor allem konstante Qualität bieten. Denn wenn die zu sehr schwankt, droht der ganze Küchenbetrieb ins Stolpern zu kommen. Kartoffeln müssen gut vorsortiert sein, Rosenkohl-Röschen gleich groß, Apfelsinen gut schälbar.

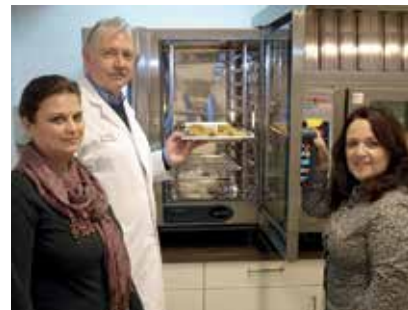
„0-8-15-Händler, die nur über den Preis verkaufen, kommen da nicht in Frage.“



Seit 35 Jahren bei vitesca: Chef-Einkäufer Jörg Rosky

Weit gereist

## Brasilianer wollen von vitesca lernen



Geschäftsführer Joachim Reimann zeigt dem weit gereisten Besuch die vitesca-Testküche.

Dass bei vitesca menü die Türen für alle Kunden offen stehen, hat sich längst herum gesprochen. Doch nun gab es sogar Einblicke für ein fremdes Catering-Unternehmen. Die VivoSabor-Gruppe aus Brasilien hat Edileine Fontoura und Christiane Martins geschickt, um sich in Wuppertal genauer umzuschauen. Die beiden sind bei dem Groß-Caterer für die Produktion verantwortlich.

Nach dem Rundgang waren sie begeistert. „Wir sind beeindruckt von der Organisation und der Sauberkeit“, sagte Fontoura. VivoSabor will auch bald das Cook&Chill-Verfahren einführen. Bei 33.000 Essen täglich ein Kraftakt – aber ein lohnender. Bisher wird in Brasilien noch viel mehr in Handarbeit erledigt, bei 220 Mitarbeitern gibt es relativ wenig Arbeitsteilung. Fontoura: „Die Prozesse hier sind viel effizienter, davon wollen wir lernen.“ Außerdem werde das Essen für die Kunden durch die klar definierten Abläufe sicherer.

Für die Führung mit vitesca-Chef Joachim Reimann haben die beiden Managerinnen einen weiten Weg auf sich genommen. Aber, so sagt Fontoura: „Wir haben auch noch einen weiten Weg vor uns.“



Wie Kinder nach **Gesundem greifen**

## Hauptsache bunt

Es lohnt sich, gesundes Essen für Kinder ansprechend zu präsentieren. Das jedenfalls legt eine Studie nahe, die jetzt unter anderem vom Dortmunder Institut für Kinderernährung veröffentlicht wurde. Dabei hatten die Forscher festgestellt, dass es auch bei eher unbeliebtem, also gesundem Essen, einen Placebo-Effekt abhängig von der Verpackung gibt.

Sie ließen 179 Grundschulkinder je drei Mal den gleichen Joghurt-Cerealien-Mix probieren. Der eine wurde lose angeboten, der andere mit einer Verpackung, die bildlich signalisierte, dass es sich um gesundes

Essen handelt. Die dritte Portion warb mit Comic-Helden für sich. Und siehe da: 88 Prozent der Kinder befanden, dass der lustig-bunt verpackte Joghurt am besten schmecke. Bisher, so merken die Forscher an, wende die Industrie das Prinzip der optischen Verführung leider nur bei ungesunden Produkten an.

Erstmals wurde bei der Untersuchung übrigens ein Drucksensor wissenschaftlich eingesetzt. Denn: Wie dringend Kinder ein Lebensmittel haben wollen, lässt sich auch gut daran ablesen, wie kräftig sie danach greifen.

### Großer Malwettbewerb

## Kinder malen ihr Lieblingsessen

Machen Sie Essen zum Thema in Ihrer Klasse oder Ihrer Gruppe – erst im Gespräch mit den Kindern, dann kreativ: Bei unserem Malwettbewerb sind alle Arten von Lieblingsessen gefragt. Bei Technik und Format sind keine Grenzen gesetzt. Nutzen Sie die Gelegenheit um den Kindern zu zeigen, wie vielfältig Ernährung sein kann. Wir wissen natürlich, dass Obst und Gemüse nicht oft als Lieblingsessen gelten. Aber keine Sorge: Auch wenn Sie uns 30 Bilder von Nudeln, Pizza und Döner einsenden – der vitesca menü Speiseplan bleibt ausgewogen und gesund. Versprochen.

Das Sieger-Kind bekommt einen Kinogutschein für die ganze Familie. Zusätzlich gibt es für die Einrichtung zehn hochwertige Malsets. Einsendeschluss ist der 31.02.2016.

#### Impressum:

vitesca menü Reimann GmbH & Co. KG;  
Derken 16, 42327 Wuppertal;  
Redaktion: Erik Schweitzer; Gestaltung:  
Gockel Design; Produktion: Grass und Partner



### Kunden werben Kunden

## Weitersagen lohnt sich!

Geben Sie Ihre guten Erfahrungen mit vitesca menü weiter – es lohnt sich! Sobald eine andere Einrichtung auf Ihren Tipp hin unser Essen testen will, erhalten Sie einen Amazon-Gutschein über 50 Euro. Rufen Sie uns einfach an: **0800 – 84 83 722**.

Alternativ senden Sie den Coupon per Fax an: **0800 – 74 70 647** oder per Post an:

**vitesca menü**  
**Derken 16**  
**42327 Wuppertal**



Ich habe vitesca menü empfohlen

Kundennummer

Vorname / Name

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Diese Einrichtung möchte vitesca menü testen

Einrichtung

Straße / Haus-Nr.

PLZ / Ort

Telefon