



## Unser Verpflegungskonzept

Nachhaltige, ökologische und ethische Grundsätze werden beim Wareneinkauf größtmöglich berücksichtigt.

### Prinzip 1: GESUND

#### Lebensmittel sind Mittel zum Leben.

Wir legen Wert auf gesunde Lebensmittel und verpflichten unsere Lieferanten auf Qualität. So muss über Produktinformationen offengelegt werden, wo und wie die Lebensmittel hergestellt werden. Alle Mahlzeiten werden weitestgehend Glutamat frei und frisch (kurze Lieferwege) in kurzen Garzeiten, die die Vitamine erhalten, zubereitet. Wir berücksichtigen besondere Bedürfnisse (z.B. Unverträglichkeiten, Allergien, ...) und verzichten wo möglich auf Fertigprodukte. Wir verwenden einzelne biologisch erzeugte und fair gehandelte Lebensmittel (Rindfleisch, Kaffee).

#### Mahlzeit - Essen in Gemeinschaft

Alle Mahlzeiten sind in Selbstbedienung am Buffet bereitgestellt. Um individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und eine zügige Versorgung zu gewährleisten sind Suppe (nur in den Wintermonaten), Salat und Nachspeise am Buffet in separaten „Stationen“ bereitgestellt. Unsere Mahlzeiten sind vollständig (Vorspeise, Hauptgericht, Nachtisch) und wir lassen mind. eine halbe Stunde Zeit zum Essen. Die Rückgabe des Geschirrs und die Sauberkeit des Tisches wird von unseren Gästen selbst gewährleistet. Vor- oder Nachmittagskaffee können auch auf einem Wagen serviert und im Seminarraum eingenommen werden (Tagungsversorgung).

#### Weniger ist mehr

Die Buffetversorgung gewährleistet, dass Gäste nur das an Speisen nehmen, was sie auch essen. Ein bewusstes Nachholen am Buffet ist nachhaltig. Dadurch vermeiden wir auch Speisereste, die teuer entsorgt werden müssen. Wir kochen aus Gründen der Nachhaltigkeit an mindestens 3 Tagen ausschließlich vegetarische Hauptspeisen.

#### Tischgetränke

Zu allen Mahlzeiten gibt es Getränke, z.B. beim Frühstück- Kaffee, Tee, Milch und Wasser am Buffet oder an Versorgungstellen. Dadurch müssen sich Gäste nicht über den Automaten mit teuren Getränken versorgen. Trinkwasser steht rund um die Uhr kostenfrei zur Verfügung - im Speisesaal ist Grand®-Wasser erhältlich.

#### Snacks und Getränke für Zwischendurch

Im Speisesaal steht tagsüber ein bestückter Obstkorb zur Verfügung. Unsere Vitaminpause beinhaltet saisonale Rohkoststifte aus Gurke, Kohlrabi oder Gelbe Rüben mit Joghurt und Obst. Süßigkeiten und Snacks für zwischendurch gibt es bei uns mit fair gehandelten GEPA-Produkten in dem Snackautomat. Jede Gruppe erhält einen eigenen Getränke Kühlschrank in Selbstverwaltung. Hier bieten wir Sprudelwasser, verschiedene Schorlen, Spezi, Saft, Bier und Wein zu normalen Preisen an.

#### Ernährung & Bewegung & Entspannung

Zeit an der frischen Luft, Bewegung und Natursport durch erlebnispädagogische Aktivitäten rücken die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Das Tagesprogramm gruppiert sich nicht um Essenszeiten, sondern ist Teil des Gruppenalltags.

Sport, Bewegung und nachhaltige Ernährung sind wichtige Bildungsthemen. Die Jugendsiedlung bietet durch die wunderbare Lage genug Platz zum Toben, Spielen und Erkunden. Unsere Gäste sollen aber auch ausreichend Zeit für Erholung, Spiel und Bewegung haben. Auch mittels actionbound angelegte Touren übers Gelände, der ökologische Fußabdruck, der Naturerlebnispfad oder das Klimatop bieten Freizeitmöglichkeiten mit Bildungsangeboten kombiniert.

Unsere GUTDRAUF-Kisten (Zirkus oder Entspannung) bieten neben Fußball, Beachvolleyball, Kicker und Tischtennis auch gute indoor-Bewegungsangebote sowie Hängematten und Bewegungsangebote outdoor. Im Winter sind Schlitten ausleihbar.

## Prinzip 2: REGIONAL

### Regionaler Einkauf

Großen Wert legen wir auf regionalen Einkauf. Wir legen Wert auf kurze Lieferwege, so dass die Ware so frisch wie möglich zu uns kommt. Dadurch stärken wir die regionalen Erzeuger und verkürzen deutlich die Lieferwege. Durch unsere Wirtschaftskraft sorgen wir mit dafür, dass die Betriebe am Ort ein Auskommen haben und stärken so auch die örtliche Struktur. So kaufen wir z.B. vornehmlich Rindfleisch eines regionalen Biobauernhofs, dazu Geflügelwurst und Schweinefleisch nur auf Nachfrage von Gästen.

### Offene Küche

Lebensmittel werden von Menschen zubereitet. Unsere Küche arbeitet transparent und ist personell bei jeder Mahlzeit am Buffet präsent, steht für Fragen zur Verfügung und gibt Auskunft über Bestandteile der Speisen, Herkunft u.v.m.. Der Speiseplan hängt im Speisesaals aus, alle Speisen sind beschriftet. Besondere Speisen bei Unverträglichkeiten, Allergien etc. werden direkt nach Anreise persönlich mit dem Küchenpersonal besprochen und an der Küche je Mahlzeit abgeholt.

### Gut-Drauf!

Als GUTDRAUF zertifizierte Einrichtung bieten wir unseren Gastgruppen in der Jugendbildungsstätte die Möglichkeit, statt eines Mittag- oder Abendessens selbst Pizza im Steinbackofen zu backen. Im Zeltlager bieten wir das Kochen mit dem Dutchofen (Gusseisener Feuertopf mit Gelinggarantie) an. Allen Gästen in Vollversorgung können im Sommer auch Grillen anstatt eines Abendessens buchen. Genaues bitte den jeweiligen Angeboten zu entnehmen.

### Preis-Wert

Jugendgruppen müssen sich Bildungsmaßnahmen und Freizeiten leisten können und Ernährung ist ein unverzichtbarer Bestandteil. Die Kosten müssen preiswert bleiben; damit der Rahmen stimmt, bieten wir in der Jugendbildungsstätte immer Vollversorgung an.

Die Blockhüttengäste in Vollversorgung holen ihre Mahlzeiten in Thermophoren in der Küche ab und spülen selbst das Geschirr in den Hütten, wodurch die Vollversorgung in den Hütten ermäßigt ist.

Die Vollversorgung im Zeltlager funktioniert identisch zu den Hütten. Die Gruppen bringen ihr eigenes Geschirr mit, das sie auch selbst spülen und erhalten die Vollversorgung ebenso vergünstigt.

Große Zeltlagergruppen (ab 150 Personen) wählen zwischen Selbstversorgung, Teilverpflegung (1 warmes Abendessen mittels Thermophore) oder Vollverpflegung und können so den Gruppenprozess in den Mittelpunkt stellen. Zudem sind die Gruppen durch die Essensabholung zeitlich flexibler in ihrer Programmgestaltung.

## Prinzip 3: SAISONAL

### Wir leben VON und MIT der Natur

Im Jahresverlauf schenkt uns die Natur unterschiedliche Früchte und Gemüsesorten, die jeweils zu ihrer Zeit erntereif sind und in unserer Küche saisonal verarbeitet werden. Wir können regional und preiswert einkaufen und damit manchmal weniger bekannte Lebensmittel servieren.

### **Natürlich vegetarisch**

Das saisonale Gemüseangebot bietet vielfältige Möglichkeiten für vegetarische Gerichte. Natürlich kochen wir an mindestens drei Tagen der Woche rein vegetarische Hauptspeisen zu Mittag und täglich vegetarische Alternativen– Tendenz steigend – unsere Grünkernbolognese ist ein Gaumenschmaus. Dies ist nachhaltig und zukunftsorientiert.

### **Alles zu jeder Zeit an jedem Ort?**

So wünscht sich`s scheinbar der moderne Mensch. Bei uns bestimmen die Jahreszeiten und das saisonale Angebot den Speiseplan. So lernen unsere Gäste, dass alles seine Zeit hat. Wertschätzung wächst auch mit der Seltenheit des Angebots.

Wir wünschen Ihnen bei uns einen angenehmen Aufenthalt, wertvolle Ergebnisse, gute Gespräche und Begegnungen ... und genießen Sie unsere Mahlzeiten!

Diese Zusammenstellung beruht auf den Erkenntnissen unserer hausinternen Teambesprechungen. Dazu sind Prinzipien der GUT-DRAUF-Zertifizierung, BIO-Zertifizierung (2022) integriert sowie Erkenntnisse des Qualitätszirkels zur nachhaltigen Ernährung (2014).

# Verpflegungsübersicht

## Frühstück

- **Reichhaltiges** Frühstücksbuffet in Selbstbedienung

am Buffet: Frischmilch und Käse, Butter, Margarine, Obst, Cornflakes, Haferflocken, Körner, 4 Müsli Sorten, Natur- und Fruchtjoghurt, gemischte bäckerfrische Semmeln, verschiedene Wurstsorten (Rinder- & Geflügelwurst), verschiedene Konfitüren, Haselnusscreme, Honig, 10 Teesorten und frisch gebrühter Bohnenkaffee in Bioqualität.

Alles zum Selbstabholen, Besteck und Tassen bzw. Tee oder Kaltgetränk

Gäste	Zeiten	Alternative (max 130 Pers zeitgleich)
Jugendbildungsstätte, Blockhütten	8:00 – 8:30 Uhr	Konkrete Zeiten bei Anreise vereinbaren.
Zeltlager/Hütten (Abholung)	8:00 – 9:00 Uhr	

## Mittagessen

- **Salatbuffet in Selbstbedienung mit drei Salaten und zwei Saucen sowie verschiedene Essig, Öle**
- **Suppe separat auf Anrichte mit Schüsseln und Löffeln in Selbstbedienung (nur in den Wintermonaten)**
- **Nachspeise in Selbstbedienung**
- **Hauptgang inkl. vegetarischer Alternative in Selbstbedienung**
- **Gläser mit Wasserkrug, Servietten**
- **Mittagsbuffet** mit Vorspeise und Nachspeise. Mindestens an 3 Tagen wird rein vegetarisch gekocht. Zur normalen Vollkost stehen zwei Hauptspeisen zur Wahl wovon eine vegetarisch angeboten wird, Sonderkost wird beim Buffetdienst des Küchenpersonals abgeholt.

Gäste	Zeiten	Alternative (max 130 Pers zeitgleich)
Jugendbildungsstätte, Blockhütten	12:00 – 12:30 Uhr	Konkrete Zeiten bei Anreise vereinbaren
Zeltlager/Hütten (Abholung)	12:00 – 13:00 Uhr	

## Abendessen

als Buffet mit verschiedenen Salaten, Rohkost ergänzt durch ein kleines warmes Gericht alles in Selbstbedienung (wie Frühstück).

Alles zum Selbstabholen, Besteck und Tassen bzw. Tee oder Kaltgetränk

Gäste	Zeiten	Alternative (max 130 Pers zeitgleich)
Jugendbildungsstätte, Blockhütten	18:00 – 18:30 Uhr	Konkrete Zeiten bei Anreise vereinbaren
Zeltlager/Hütten (Abholung)	18:00 – 19:00 Uhr	

## Sonderverpflegung

Gern stellen wir uns auf Ihre Wünsche ein. Bitte sprechen Sie besondere Verpflegungswünsche (z.B. Allergiker, Lebensmittelunverträglichkeiten, religionsspezifische oder vegetarische Verpflegung) rechtzeitig mit uns ab. Veganer möchten wir bitten, ihre besonderen veganen Lebensmittel (vorgefertigte Produkte wie Humos und Aufstriche) für Frühstück und Abendessen selbst mitzubringen. Wir bieten Ihnen eine Grundausstattung an Lebensmitteln wie Hafermilch, Margarine und Müsli.

## Lunchpaket

Das Lunchpaket stellen Sie sich beim Frühstück selbst zusammen. Semmeln und Wurst-/Käseaufschnitt werden ergänzt durch Gemüse oder Obst und Wasser zum Selbst zapfen. Zusätzlich gibt's eine kleine Überraschung. Aus Gründen des Umweltschutzes bitten wir Sie, für das Lunchpaket eine geeignete Lunchbox und Trinkflasche mitzubringen.

## Grillen

Alternativ zu Mittag oder Abendessen bieten wir ohne Aufpreis 1 Wurst oder 1 Grillfleisch mit Kartoffel- oder Nudelsalat, Senf/Ketchup zum Selbstgrillen an vorhandenen Grillplätzen (Grillrost od. Dreibein, Kohle bzw. Gasgrill und Grillbesteck wird gestellt).

DeLuxe-Grillen gegen Aufpreis (GUT-DRAUF-Merhwert) erhalten Sie 3 verschiedene Salate, vegetarische Alternative und unterschiedliche Fleisch- und Wurstsorten (siehe detaillierte „Gästeinfo Grillen“). Daneben bieten wir auch rein vegetarisches Grillen an.

## Pizzabacken

Wir heizen unseren Holzbackofen für Sie vor und stellen Ihnen Teig und Zutaten - Sie backen ihre Lieblingspizza. Für Gruppen zwischen 10 und max. 30 Personen. Sie erhalten eine persönliche Einweisung für den Holzbackofen. Teiglinge 120g pro Person, Tomatensauce, Käse, Salami, Schinken, Zwiebeln, Champignons, Paprika... (siehe detaillierte „Gästeinfo Pizzabacken“).

## Dutchofen

Sie bereiten eine großzügige Glut oder Feuer in ihrer Feuerstelle vor und stellen die von uns vorbereiteten Dutchofen in die Glut (auf den Dreibeingrill). Nach ca. 1,5 h Garzeit können zwischen 10 und max. 40 Personen damit sicher und warm verköstigt werden. Sowohl Schichtfleisch wie auch rein vegetarische Gemüseeintöpfe sind möglich (siehe detaillierte „Gästeinfo Dutchofen“).

## Tischvorbereitung

Am sauberen Tisch stehen bei jeder Mahlzeit immer Servietten, Salz, Pfeffer und Zucker zur Verfügung. Beschriftungen am Buffet erläutern die Speisen.

## Zertifizierungen

### Gut Drauf

Wasser und frisches Obst steht den ganzen Tag über für Sie bereit.  
Zu allen Mahlzeiten gibt es Getränke (z.B. Wasser, Tee, Kaffee).

### Bio

Wir können eine durchgängige BIO-Qualität vom Erzeuger bis zum Verbraucher für diese Lebensmittel nachweisen:

- ✓ Rindfleisch (Gutshof Mooseurach)
- ✓ Brot (Backstube Königsdorf)
- ✓ Kaffee (GEPA fairtrade)

Wein (Bioweingut in Franken)