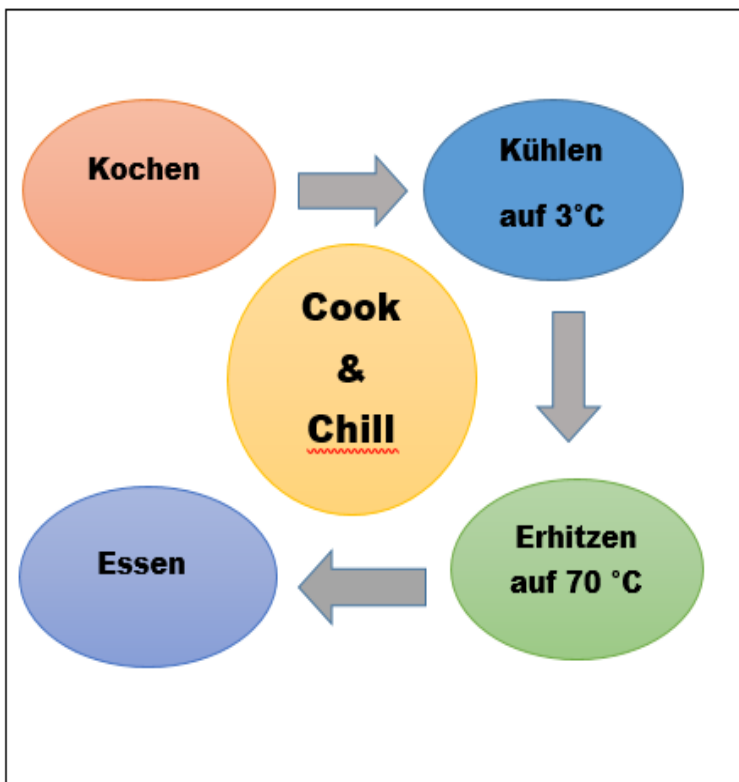


'Cook and Chill'-Verfahren: So bleibt das Essen frisch und gesund

Erst kochen-
danach kühlen-
dann wieder warm machen



Kochen und Kühlen:

Das bedeutet das Verfahren ‚Cook und Chill‘ übersetzt. Klingt nach einer Situation, die in heimischen Küchen fast täglich passiert. Doch: eine Suppe kochen und dann die Reste im Kühlschrank aufbewahren ist mit ‚Cook and Chill‘ nicht gemeint.

Es ist eine Methode, damit die Speisen möglichst frisch und nährstoffreich (also gesund) bleiben.

Aber wie genau funktioniert das ‚Cook & Chill‘-System?

Zuerst wird das Essen in der Küche des Kubinos ganz normal gekocht.



Danach wird es in entsprechende Behälter gefüllt und abgepackt.



+



Es ist sehr wichtig die Speisen innerhalb von 90 Minuten auf 3°C herunterzukühlen.

Bei dieser Temperatur können sich Keime und Bakterien nicht vermehren.

Dazu werden die komplett fertigen Boxen in diese riesige Kühlkammer geschoben.

Diese kühlen dann unser Essen auf 3°C herunter.



Auf der anderen Seite gibt es auch eine Tür aus der Kühlkammer heraus die direkt in ein großes Kühlhaus führt. Dort werden die Boxen mit unserem Essen bei konstanten 3°C gelagert -



- bis sie am nächsten morgen zu uns und zu den anderen Kindergärten und Schulen ausgeliefert werden.



Die Kühlkette muss dabei lückenlos eingehalten werden. Nur so bleiben Geschmack und Qualität erhalten.

Die Boxen halten das Essen auch bei der Auslieferung kühl.

Nachdem das Essen zu uns in die Schule geliefert wurde, wird als erstes die Temperatur kontrolliert. Sie darf 7°C nicht übersteigen, da ansonsten die Kühlkette unterbrochen wäre und das Essen damit nicht an euch rausgegeben werden darf.

Dies ist aber in den 8 Jahren, seit ich hier in der Mensa arbeite, noch nie passiert.



| KW 16 | Menü 1 | Ein gan ge | Aus gan ge | Menü 2 | Ein gan ge | Aus gan ge |
|-----------------------------------|---|------------------|------------------|---|------------------|------------------|
| Montag 18.04. 2021 | Überbackene Gemüse- maulaschen (a,c,d,ef1) (kann Erbsen enthalten) Kräutersoße(d,e) Blattsalat(d,g,R) Frisches Obst | 5°C | 7°C | Flusskäs vom Schwein (e.g.2,3,10) Hartkäsebrat Bratenaufstrich(e) Frisches Obst | 5°C | 8°C |
| Dienstag 20.04. 2021 | Zucchini- Reispfanne Kräutersoße(d,e) Blattsalat(d,g,R) mit Kartoffelstreifen Frisches Obst | 5°C | 7°C | Putenbrust mit Karotten- Vollkornreis(V) Bratensoße(d,g) Frisches Obst | 5°C | 7°C |
| Mittwoch 21.04. 2021 | Pflanzengemüse (e) Nudeln(a,c,f1)- Bratensauce(e) Blattsalat(d,g,R) Natur-Joghurt(d) | 5°C | 7°C | Pochiertes Scheffelschiffli(h) Petersiliensauce (d,e) Kräuterhähnchen Blattsalat mit Gurken (h,d,g,R) Natur-Joghurt(d) | 4°C | 7°C |
| Donners- tag 22.04. 2021 | Cous-Cous (e,f1) Mediterranes Gemüse (Tomaten-Zucchini- Paprika) (e) Sauerrahm(d) Schokopudding(d) | 5°C | 7°C | Asiatisches Hähnchen- geschmeiztes (b,c,e) Reis mit Gemüse Schokopudding(d) | 5°C | 7°C |
| Freitag 23.04. 2021 | Vegetarischer Vollkornnudel - Auflauf aus dem Ofen (a,c,d,ef1) (Paprika-Blumkohl- Erbsen) Gurkensalat Natur-Joghurt(d) | 5°C | 7°C | Schwabische Linsen(d,e) Spatzle(a,c,f1) Säften vom Geflügel (e.g.2,3,10) Natur-Joghurt(d) | 5°C | 7°C |

In einem Heftchen werden jeden Tag die Temperaturen eingetragen.

Danach werden die Speisen im Konvektomaten wieder erwärmt



und an euch ausgegeben.



Guten Appetit!

Noch einmal Kurz zusammengefasst:

- **Bestmöglicher Erhalt von Vitaminen und Nährstoffen**
- **Frische und Vielfalt**
- **Gute Konsistenz**
- **Appetitliche Optik**
- **Sparsam im Energieverbrauch durch kurze Kühl- und Aufwärmzeiten**
- **Maximale Standzeit von 30 Minuten**
- **Hygienische Sicherheit**

- **Bewusste Ernährung ist wichtig für die körperliche und geistige Leistung und Entwicklung von Kindern.**

-Da lange Warmhaltezeiten entfallen, wirken Konsistenz und Optik des Essen appetitlich und Gemüse bleibt farblich frisch und knackig.

- **Die Kinder bekommen so Lust, verschiedenes zu probieren, was nachhaltig Einfluss auf ihr Essverhalten hat,**

... und gesund ist es auch noch, da wichtige Vitamine und Nährstoffe durch das Cook-and-Chill-Verfahren bestmöglich erhalten bleiben.

Ich hoffe ihr konntet einen kleinen Eindruck bekommen wie "Cook & Chill" funktioniert.