erstellt: 20.10.2017
"Job und fit": Rezepte und Tipps für gesundes Essen auf der Arbeit

O-Ton: Susanne Leitzen, Dipl. oec. troph., Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung, DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., 53175 Bonn
Länge: 2:40 (divers kürzbar)
Autor: Harald Schönfelder

Info: Essen muss sein, doch oft geht es auf der Arbeit dabei nicht besonders gesund zu. Mal eben zwischen zwei Terminen ein Brötchen reindrücken oder die Mikrowelle mit einer 5-Minuten-Suppe füllen ist gerne der Standard. Die DGE, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, gibt mit ihrem Programm "Job und fit" Kantinen Leitlinien für gesundes Kochen an die Hand und hat Tipps für alle, die ohne Betriebskantine essen. Und mit denen kann man auch das Argument "keine Zeit" ins Leere laufen lassen.

Anmoderation: Unser Messereporter hatte zum Mittag Fisch, Spinat und mit Tintenfischtinte eingefärbten Nudeln. Eine kräftige Portion Gutes also. Dass wir jetzt mal kurz über das Essen reden, das liegt an der Arbeitsschutzmesse A+A in der Messe Düsseldorf. Auf der geht es auch um die Gesundheit der Mitarbeiter. Und die steht und fällt mit dem Essen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung klärt an ihrem Stand über gute Ernährung auf und wendet sich mit dem Programm "Job und fit" an Kantinenbetreiber und Mitarbeiter, die sich ihr Essen von zu Hause mitbringen.

Beitragstext: O-Ton
sagt Susanne Leitzen, bei der DGE zuständig für das Programm "Job und fit". Das nur kurz vorab, denn hier soll es nicht um Ideologie gehen, sondern um Leitlinien. Arbeitgeber müssen auch dafür sorgen, dass ihre Mitarbeiter gesund bleiben. Deshalb können sich Kantinen ihr Essen zertifizieren lassen. Das kommt gut an, auf der Seite mit Referenzen stehen bekannte Namen wie ThyssenKrupp, Lufthansa oder die Bekleidungskette Ernsting’s Family.
O-Ton
Wie die guten Stoffe auf dem Teller landen, bleibt den Unternehmen überlassen. Doch die meisten Arbeitnehmer arbeiten in kleineren Firmen ohne eigene Kantine. Gegessen wird, was in die Mikrowelle oder die Tupperdose passt. Daher richtet sich das Programm auch an alle. Und die Zielgruppe hat ein Problem: die Zeit. Mit ein bisschen Vorbereitung kann das Problem umgangen werden.
O-Ton
Und wenn wirklich mal die Zeit knapp ist, dann helfen Apfel und Co., den Griff zur Schokolade zu vermeiden. Das Obst hat natürlich ein anderes Problem. Wer konzentriert arbeitet, verlässt ungern seinen Platz um den Apfel zu waschen oder ein Messer zum Aufschneiden zu suchen. Auch hier: Vorbereitung hilft.
O-Ton
Also, die Tipps sind recht leicht zu merken: Eher Gemüse und Obst als Fleisch essen, nicht zu große Portionen verschlingen, Vollkorn schlägt Weizen. Und eine Currywurst ab und zu ist auch okay. Eigentlich hat sich daran in den letzten paar Jahrzehnten nichts geändert. Warum sind die Tipps eigentlich immer noch nötig? Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, sagt Susanne Leitzen. Verhalten zu ändern, dauert lange.
O-Ton
Dazu reicht es auch, in der Kantine das gesunde Essen zuerst hinzustellen, erst danach die Fritten anzuordnen. Und wenn Sie Interesse an dem Thema haben: auf der Internetseite

jobundfit.de gibt es alle Tipps und eine Rezeptdatenbank von der Asiatischen Hühnchen-Gemüsepfanne bis zum Zitronen-Kräuter-Mousse. Guten Appetit.
Harald Schönfelder, Redaktion ... Düsseldorf

zum Beitrag gehörende mp3-Dateien:

vertont: AA_17_Job_und_fit_Programm_fuer_gesundes_Essen_BTR.mp3
nur O-Töne: AA_17_Job_und_fit_Programm_fuer_gesundes_Essen_BTR_unvertont.mp3