# Augustinum Vital – unser neues gastronomisches Angebot

Augustinum Φ

Vital

# Bewusst essen, bewusst geniessen im Augustinum

Die hochwertige und kreative gastronomische Versorgung unserer Bewohnerinnen und Bewohner ist nicht nur einer der Grundpfeiler des Konzepts unserer Augustinum Seniorenresidenzen. Die tägliche Zubereitung von Gerichten, die guten Geschmack und die besonderen Anforderungen an eine gesunde Ernährung im Alter miteinander verbinden, ist gleichzeitig Herzensangelegenheit unserer Mitarbeiter*innen aus Küche und Service.

Ich freue mich daher sehr darüber, dass wir Ihnen ab Anfang 2023 ein neues Menü auf unserem Speiseplan anbieten werden. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was es mit **Augustinum Vital** auf sich hat und welche prominente Unterstützung wir dafür gewinnen konnten. Ich kann Ihnen schon mal so viel verraten: es wird lecker!

Ihr

Christoph Specht
Geschäftsführer Augustinum Gastronomie

# Das ist Augustinum Vital

Aktuelle Ernährungstrends, eine veränderte Nachfrage unserer Bewohnerinnen und Bewohner und das Bemühen, unsere Dienstleistungen in Angebot und Handeln nachhaltiger zu gestalten inspirierten uns zu **Augustinum Vital.**

**Augustinum Vital** ist eine altersgerechte, gesundheitsfördernde Ernährung mit gleichzeitig höchstmöglichem Genuss, die z.B. zur Darm- oder Knochengesundheit, zu einer ausgewogenen Energiebilanz und zur Prävention chronischer, ernährungsbedingter Krankheiten im Alter beitragen kann. Das neue Speisenangebot entwickeln wir gemeinsam mit Expert*innen aus den Bereichen der Ernährungsmedizin, Oecotrophologie, Gerontologie und der Gastronomie.

Das Angebot von **Augustinum Vital** beschränkt sich zunächst auf einen Hauptgang beim Mittagessen, soll in der Zukunft aber auf Frühstück, Zwischen- und Abendverpflegung erweitert werden.

# Vitale Ernährung durch fundierte Grundlagen

In umfangreichen Seminaren mit der promovierten Oecotrophologin, Genusstrainerin, Ernährungs- und Leberfastenberaterin Dr. Daniela Muhr-Becker haben wir uns ausführlich mit den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln, ihren Eigenschaften und den Auswirkungen auf die Gesundheit beschäftigt. Dabei haben wir herausgearbeitet, welche Nähr- und Inhaltsstoffe in welchen Mengen in einem idealen Speiseplan für Senior*innen enthalten sein sollten und wie man mit der Ernährung bestmöglich zum Wohlbefinden im Alter beitragen kann.

*„Der Speiseplan soll abwechslungsreich und vielfältig sein, es muss aber auf kein spezielles Lebensmittel verzichtet werden. Entscheidend sind die Kombinationen und die Mengenverteilung der Komponenten auf dem Teller“*
Dr. Daniela Muhr-Becker.

So kommt bei **Augustinum Vital** auch der Geschmack nicht zu kurz, denn: auch der Genuss ist ein wesentlicher Teil des Wohlbefindens.

# Das bedeutet vitale Ernährung im Augustinum

Wenn Sie sich sieben Tage in der Woche vital im Augustinum ernähren, erhalten Sie ein Gesamtpaket an Inhaltsstoffen und Ausgewogenheit, das den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen für die Ernährung von Senior*innen entspricht. Kein einzelnes Gericht kann dabei alle Kriterien bündeln – im Angebot über eine ganze Woche schaffen wir es aber, die Anforderungen an eine optimale Ernährung zu erfüllen, die gleichzeitig keine Abstriche beim Geschmack machen muss.

Grund dafür ist die Berücksichtigung der folgenden Leitsätze bei der Zubereitung unserer **Augustinum Vital-**Angebote:

- Wir achten auf eine regelmäßige, ausgewogene Zufuhr essenzieller Nährstoffe wie Mikronährstoffe (Mineralstoffe und Vitamine) und Sekundäre Pflanzenstoffe.
- Wir kochen ballaststoff- und eiweißreich sowie kohlehydratmoderat und achten auf einen möglichst ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt.
- Wir verwenden hochwertige Fette und begünstigen ein gutes Fettsäuren-Verhältnis.
- Wir bieten einen abwechslungsreichen Mix aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln an.
- Die Menülinie ist deutlich fleischreduziert und wird durch vollwertigere und gesündere Lebensmittel ergänzt.
- Wir nutzen nährstoffschonende Garmethoden und favorisieren kurze Warmhaltezeiten.
- Wir lagern schonend und kaufen saisonal ein.
- Die Speisepläne wurden ernährungsphysiologisch geprüft.

# Erst denken, dann kochen

Die Entwicklung eines Speiseplans, der unseren Anforderungen an eine vitale Ernährung im Alter entspricht, ist komplex und erfordert tiefgreifendes Fachwissen. Für **Augustinum Vital** übernimmt die Speiseplanung daher unser „Arbeitskreis Küche“ – ein Team aus engagierten, motivierten und kreativen Köch*innen des Augustinum aus ganz Deutschland. Schon seit Monaten setzt sich der Arbeitskreis intensiv mit der Thematik der vitalen Ernährung im Alter auseinander und erstellt aus den daraus gewonnenen Erkenntnissen die Rezepte, die dann auf den Menüplänen mit **„Augustinum Vital“** gekennzeichnet werden.

Bei den Planungen wurde deutlich, dass wir auch heute schon viele Mahlzeiten anbieten, die unserer Definition von vitaler Ernährung entsprechen oder sich einfach vital umbauen lassen, indem wir die Mengen der besonders gesundheitswirksamen Zutaten erhöhen.

Ein Beispiel: Spaghetti Bolognese kann vital sein, wenn wir Pasta- und Fleischmenge reduzieren. Zum Ausgleich ergänzen wir Gemüsenudeln (z.B. aus Zucchini) und einen Teil des Hackfleischs tauschen wir mit Linsen.

# Team Lafer

Über einen Fachvortrag von Augustinum Geschäftsführer Christoph Specht ist der bekannte Fernsehkoch Johann Lafer auf das Vital-Vorhaben des Augustinum aufmerksam geworden.

Aus persönlichen Gründen beschäftigt sich Johann Lafer schon seit einigen Jahren mit der „Medical Cuisine“, einer Küche, die die positiven Eigenschaften verwendeter Lebensmittel mit dem guten Geschmack verbindet. Zusammen mit dem Internisten und Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl hat er 2021 ein gleichnamiges Kochbuch veröffentlicht.

Schnell kam es zu intensiven Gesprächen und die Idee einer Zusammenarbeit für die vitale, gesunde Küche im Augustinum war geboren.

So wird es im Rahmen des **Augustinum Vital-**Angebots künftig einmal pro Woche ein „Augustinum Vital mit Lafer“-Gericht geben – kreiert und rezeptiert von Johann Lafer und unserem Arbeitskreis Küche. Lecker!

Augustinum Φ

**Vital** mit Johann Lafer

# Bleiben Sie vital

**Augustinum Vital** hört bei der Ernährung nicht auf. Auch in Zukunft werden die Kolleg*innen aus Kultur und Bewohnerservice Sie dabei unterstützen, aktiv zu bleiben und das Leben zu genießen.

Schon jetzt schnüren wir ein **Augustinum-Vital-**Paket für Sie, das morgens mit einer Auswahl von vitalitätssteigernden Fitnesskursen beginnt, sich nach dem vitalen Mittagessen fortsetzt bei informativer Lektüre in der Bibliothek oder anregenden Gesprächsrunden, beim gemeinsamen Singen, Tanzen, Schach- oder Boccia-Spiel und am Abend in unseren Theatersälen endet bei Fachvorträgen, Filmen und vielen anderen Angeboten, Aktionswochen inklusive.

Lassen Sie sich überraschen, was uns noch alles einfällt…

**Augustinum Gastronomie**
**Stiftsbogen 74 · 81375 München**
**Tel. 089 7098-0**
**www.augustinum.de**