

# Augustinum Vital – unsere gesunde Wohlfühlküche



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 seit Anfang 2023 **Augustinum Vital** auf unserem Speiseplan anbieten. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was es mit Augustinum Vital auf sich hat.

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 höchstmöglichen 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.





## 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.
- 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 nährstoffsichende 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. Monatelang setzte sich der Arbeitskreis intensiv mit der Thematik der vitalen Ernährung im Alter auseinander und erstellte aus den Erkenntnissen die Rezepte, die dann auf den Menüplänen mit „**Augustinum Vital**“ gekennzeichnet werden.

Bei den Planungen wurde deutlich, dass wir schon vorher viele Mahlzeiten angeboten haben, 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.



# Einführung & Umsetzung

Im Januar 2023 wurde **Augustinum Vital** den Bewohnerinnen und Bewohnern im Augustinum Stuttgart-Sillenbuch feierlich vorgestellt. Im voll besetzten Theatersaal diskutierten Dr. Daniela Muhr-Becker, Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann, Star-koch Johann Lafer und Christoph Specht über zentrale Fragen rund um die Ernährung im Alter – darüber, wie sich diese Themen im Konzept von **Augustinum Vital** widerspiegeln und welche Bedeutung Geschmack und Genuss für das Wohlbefinden haben.

Im Anschluss servierten Küche und Service ein kreatives, vitales Vier-Gänge-Menü, das die neuen kulinarischen Ideen von **Augustinum Vital** genussvoll erlebbar machte.

Damit auch Bewohnerinnen und Bewohner in anderen Häusern an diesem besonderen Auftakt teilhaben konnten, wurde die Diskussionsrunde aufgezeichnet und als Filmbeitrag gezeigt, gefolgt vom Vier-Gang-Menü in den Restaurants der Residenzen. Seit April 2023 ist **Augustinum Vital** in allen Augustinum Seniorenresidenzen fester Bestandteil des Speisenangebots und wird stetig um neue Rezepturen ergänzt.



*„Augustinum Vital vereint das aktuelle Wissen der Ernährungswissenschaft in Gerichten, die zudem ausgezeichnet schmecken.“*

Prof. Dr. rer. nat. Jürgen Vormann



AUSGEZEICHNET



Vital, lecker,  
ausgezeichnet!

Im Juni 2023 wurde die Augustinum Gastronomie mit **Augustinum Vital** beim Marketing.Award der Gemeinschaftsgastronomie mit Bronze ausgezeichnet. Der Branchenpreis prämiert die pfiffigsten Ideen und Konzepte rund um ein erfolgreiches Personalmanagement, optimierte Produktionsprozesse und attraktive Speisenangebote sowie kluge Kommunikationsstrategien. Er ist damit auch Anerkennung für die gute Zusammenarbeit aus verschiedenen Abteilungen des Augustinum. Darauf sind wir sehr stolz.



**MARKETING.AWARD**  
DER GEMEINSCHAFTSGASTRONOMIE



Erfahren Sie mehr unter [www.augustinum.de/vital](http://www.augustinum.de/vital)



Augustinum Gastronomie  
Stiftsbogen 74 · 81375 München  
Tel. 089 7098-0  
[www.augustinum.de/vital](http://www.augustinum.de/vital)

Φ