

DNS

+ DRK-Nordrhein Service GmbH



WEIL'S EINFACH BESSER SCHMECKT

www.natuerlichgutkochen.de



Ernährung heute

Was gehört alles zu einer gesunden Ernährung, welche Rolle spielen Nährwerte, Vitamine und Mineralstoffe und wie erkenne ich gute Lebensmittel? – Das unser tägliches Essen langfristig unsere Gesundheit wesentlich mit beeinflusst, steht heute kaum noch für jemanden außer Frage.

Leider ist nicht immer alles ernährungsphysiologisch optimal, was wir heute zu uns nehmen. Dies kann in den verschiedenen Generationen unterschiedlichste Gründe haben. Anfangs kann es einfach die fehlende Kenntnis über eine gesunde Ernährung sein, später im Berufsalltag fehlt oft die Zeit, und manchmal können in einem späteren Lebensstadium es schlichtweg die Rahmenbedingungen sein, die uns am Erleben eines gesunden Lebensstils hindern.

Auch Übergewicht ist hauptsächlich auf eine dauerhaft überhöhte Energiezufuhr, verbunden mit einer zu geringen körperlichen Aktivität, zurückzuführen.

Eine ausgewogene und vielseitige Speisenauswahl unter Verwendung einer frischen und natürlichen Lebensmittelqualität liefert uns hier eine gute Basis um eine optimale Ernährung zu gewährleisten.

Genau hier setzt unser Qualitätsstandard **Natürlich gut kochen** an.

Natürlich gut kochen

Eine auf den Alltag abgestimmte Ernährung hat positive Effekte: Kurzfristig steigert ausreichend zur Verfügung stehende Energie in Form von Kohlenhydraten die Aufmerksamkeit, das Erinnerungs- und Reaktionsvermögen sowie die Konzentrationsfähigkeit.

Langfristig haben die Zusammensetzung und Menge der verzehrten Lebensmittel positiven Einfluss auf die Vermeidung zahlreicher ernährungsbedingter Krankheiten.

Dabei darf der Geschmack aber nicht zu kurz kommen. Mit unserem Qualitätsstandard **Natürlich gut kochen** erleben Sie köstliche Speisen, die gleichzeitig den Grundstein legen um Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihre Aktivität zu fördern. Dabei setzen wir verstärkt auf frische Zutaten, hochwertige Lebensmittel, ein saisonal wechselndes Angebot und regional bezogene Produkte.

Mit dem Symbol der sympathischen Kochgesichter erkennen Sie bei der angebotenen Speisenauswahl die Menüs und die einzelnen Speisen des Ernährungskonzeptes **Natürlich gut kochen**.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit und viel Spaß und Vorfreude auf attraktive und vor allem leckere Speisen. – weil's einfach besser schmeckt.

Ihr Küchenteam



Wir leben kontrollierte Qualität

Nur wer unsere hohen Qualitätsanforderungen erfüllt, kommt für uns als Lieferant in Frage. Unsere Lebensmittel und Zutaten beziehen wir dort, wo die Erzeuger unseren hohen Ansprüchen gerecht werden können: Alle Lieferpartner werden von uns nach strengen Lieferantenbewertungen ausgewählt und ständig kontrolliert.

Qualität heißt für uns, dass wir unseren Kunden immer hochwertige Produkte bieten. Dafür haben wir ein ausgeklügeltes Qualitätsmanagement, das die strikte Einhaltung und Dokumentation unserer hohen Qualitätsstandards nachweist – weil's einfach besser schmeckt.

Wir bekennen uns zur Region

Mit regionalen Produkten aus der Umgebung unterstützen wir nachhaltig diesen Bereich und bekennen uns zu den Produzenten in der Region. Kurze Transportwege und die saisonale Berücksichtigung sichern eine optimale Frische. Unsere Fleisch- und Wurstwaren beziehen wir aus der Region. Hierbei achten wir auf eine tiergerechte Aufzucht. Bei Fisch legen wir Wert auf bestandserhaltende Fang- und Aufzuchtmethoden – weil's einfach besser schmeckt.

Wir würzen natürlich

Wo immer es möglich ist, verzichten wir auf den Einsatz von Zusatzstoffen wie Farb- und Konservierungsstoffe. Wir verwenden Jodsalz sparsam und Zucker in Maßen. Wir würzen mit frischen Kräutern, ohne künstliche Geschmacksverstärker. Auf Lebensmittelimitate oder gentechnisch veränderte Lebensmittel verzichten wir – weil's einfach besser schmeckt.

Wir überlassen nichts dem Zufall

Basis unserer hohen Qualitätsanforderungen sind erprobte Rezepte, die nach den Wünschen unserer Kunden vom Küchenteam für Sie kreiert worden sind. Eine ausführliche, EDV-gesteuerte Dokumentation mit Nährstoffanalysen, Mengenrezepturen und genauen Produktionsanweisungen sichern eine gleichbleibend hohe Qualität – weil's einfach besser schmeckt.

Wir haben klare Richtlinien

Die Auswahl unserer Lebensmittel, die Speiseplanung und die Zubereitung unserer Speisen sind angelehnt an die Qualitätsstandards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). So bekommen unsere Tischgäste die Sicherheit sich optimal zu ernähren. Dabei genießen Sie ursprüngliche Lebensmittel und Speisen mit natürlichem Aroma – weil's einfach besser schmeckt.

- ✓ **Kontrollierte Qualität**
- ✓ **Bevorzugt aus der Region**
- ✓ **Saisonale Frische**
- ✓ **Keine gentechnisch behandelten Produkte**
- ✓ **Ohne künstliche Geschmacksverstärker**
- ✓ **Sichere Dokumentation**
- ✓ **Angelehnt an die Qualitätsstandards der DGE**
- ✓ **Einfach gute Lebensmittel, einfach gut gemacht**

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen

- ✓ **Die Lebensmittelvielfalt genießen**
- ✓ **Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln**
- ✓ **Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“**
- ✓ **Milch und Milchprodukte täglich; Fisch ein- bis zweimal in der Woche; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
- ✓ **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
- ✓ **Zucker und Salz in Maßen**
- ✓ **Reichlich Flüssigkeit**
- ✓ **Schonend zubereiten**
- ✓ **Sich Zeit nehmen und genießen**
- ✓ **Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**



Natürlich gut kochen

Bereits in der Entwicklung von **Natürlich gut kochen** berücksichtigen wir durch die zielgruppenspezifische Erfahrung die besonderen Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden. Wir wissen was unseren Kunden schmeckt.

Auf dieser Basis stellen wir eine abwechslungsreiche und gesunde Speisenauswahl zusammen. Auf unseren Menüplänen finden Sie mit dem Symbol der sympathischen Kochgesichter die Menüs des Ernährungskonzeptes **Natürlich gut kochen**.



Das Ergebnis ist ein ausgewogener und abgestimmter Menüplan, der Abwechslung ebenso garantiert wie natürliche, leichte und vollwertige Gerichte. Speisen, die schmecken und von unserem Küchenteam schonend und liebevoll zubereitet worden sind.

Gleichzeitig erhalten Sie die Gewissheit, sich mit den Speisen dieses Qualitätsstandards etwas Gutes zu tun, ohne auf guten und natürlichen Geschmack verzichten zu müssen.

Mit unserem Konzept **Natürlich gut kochen** tragen wir diesem Anspruch in besonderer Weise Rechnung.

...weil's einfach besser schmeckt.

Unsere Kompetenz – Ihr Gewinn

Die Kompetenz, das Wissen und die Motivation unserer Mitarbeiter in der Zusammenarbeit mit unseren Kunden sind wesentliche Bausteine für unseren Erfolg. Ihre Anregungen und Rückmeldungen sind hierbei für uns ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Für Ihre Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir sind für Sie da:

DNS

DRK Nordrhein Service GmbH

www.dns-drk.de

DNS Regionalvertretung Region Bonn

Rüdigerstr. 92 | 53179 Bonn | Tel.: 0228/3698-114

DNS Regionalvertretung Region Duisburg

Kirchstr. 28 g | 47198 Duisburg | Tel.: 02066/99 70-236

DNS Regionalvertretung Region Willich

Küferstr. 1 | 47877 Willich | Tel.: 02154/491-642

