

Frischküche doch wie definiert sich überhaupt „Frische“

und wie frisch ist frisch am Ende wirklich?



Fangfrisch, Erntefrisch, Saisonfrisch, Knackfrisch, Frisch vom Markt, ...aus dem Garten, Frisch aus dem Ofen, ...aus der Pfanne, ... vom Grill und alles natürlich dann „frisch auf den Tisch“.

Wir Deutschen lieben es einfach frisch!

Doch ist solcherlei Frische auch Spiegel und Anspruch bei unserer Verpflegung in Einrichtungen der Gemeinschafts- und Sozialverpflegung, oder gehen wir hier nicht inzwischen doch ganz andere Wege? Ist der Blick und unser Verständnis auf Frische heutzutage überhaupt noch richtig oder ist es evtl. nur ein Trugbild? Versuchen wir Licht in die Sache zu bringen.

Industriell gefertigte Lebensmittel, „Convenienceprodukte“ aller Art und Herstellungsweise, sind Produkte die heute aus Küchen der Gemeinschafts- und Sozialverpflegung weder wegzudenken noch zu ersetzen sind. Zu den einst ursprünglichen Kategorien von „küchen- und zubereitungsfertigen Produkten, sind inzwischen längst „regenerier-, servier- und verzehrfertige Produkte“ hinzugekommen. „High-Convenien-

ceprodukte“ haben inzw. ihren Siegeszug unaufhaltsam angetreten, gewinnen Jahr um Jahr zunehmend an Marktanteilen. Folglich tritt in GV-Küchen das eigentliche Kochen, als Kunst von Köchen:innen für die Zubereitung von Speisen, angesichts der Verwendung solcher bis in höchste Grade vorgefertigte Produkte, inzw. vermehrt in den Hintergrund.

Eigenfertigung (was mache ich und in welcher Tiefe selbst?) und Conveniencegrad (was kaufe ich wie, vorgefertigt ein?), sind jeweils eine Seite derselben Medaille. Nur, welche Unterschiede ergeben sich daraus in Punkto FRISCHE?

Welche Auswirkung hat die Entwicklung zu immer mehr fertigen Produkten auf den Frischegrad einer Küche, vor allem auf das Ergebnis auf dem Teller? Und überhaupt, wie definiert sich eigentlich eine „Frischküche“ bzw. „frische Küche“?

Kompromisslose Befürworter der Frischküche sehen für die Umsetzung dieser, die Verwendung von möglichst frischen, natürlichen, ursprünglichen und möglichst unbearbeiteten Lebensmitteln als Voraussetzung. Je mehr und je tieferge-

hend die Eigenfertigung, desto besser und frischer ist die Küche, ist auch das Ergebnis daraus...; wie soll es sonst auch anders sein?

Allein die Bezeichnung „industrielle Fertigung/Herstellung“ klingt für Frischküchen-Verfechter schon irgendwie dubios. Convenienceprodukte können doch von Haus aus schon gar nicht (mehr) wirklich frisch sein, oder!?!

Und in der Tat, natürlich ist es so, dass die großen Vorteile industriell verarbeiteter, convenienter Lebensmittel/Produkte eben unter anderem auch gerade darin liegen, dass sie längere/verlängerte Haltbarkeiten aufweisen. Dabei tragen verschiedenartigste Methoden von Vorbehandlung, Produktion und Garung, gezielte Haltbarmachung sowie spezielle Verpackungs- und Lagerungsbedingungen dazu bei, solche Produkte einem raschen Verderb zu entziehen.

In aller Regel verzichtet man heute auf die früher üblichen div. Konservierungsstoffe, auf chemische Zusätze und auf Methoden von Bestrahlung. Vielmehr beruht Haltbarmachung (mit kurzen bis langen Reichweiten) von rohen wie von verarbeiteten Produkten, heute auf einem Mix von modernsten Verfahrenstechniken, von innovativer Verpackung und oftmals von veränderter Atmosphäre.

Doch ist Haltbarmachung etwas schlechtes, ist es als Negativum vs. Frische zu werten?

Hier gilt es sich zu erinnern, dass die Menschheit schon früh davon umgetrieben wurde, Wege zu finden, ihre wertvollen Lebensmittel u.a. vor raschem Verderb zu schützen, sie also haltbar zu machen. Das sicherte Überleben!

Bis ins frühe 20. Jahrhundert hinein waren der Haltbarmachung jedoch sehr begrenzte Möglichkeiten gesetzt. Das uns heute so selbstverständliche Kühlen von Lebensmitteln, setzte sich in Breite, über elektrische Kühlschränke, erst in den 1950er-Jahren in den privaten Haushalten durch. Die Tiefkühlung, mittels elektr. Tiefkühlgeräte, kam dann sogar erst noch einiges später.

Wie das wohl zu solchen Vor-Technologie-Zeiten mit der Frische der Lebensmittel aussah?

So gesehen ist der erreichte industrielle Fortschritt unserer Neuzeit, um Lebensmittel und Produkte mannigfaltig haltbar zu machen, um länger deren „Frische zu bewahren“, unbestritten ein großer Segen! Dass wir diesen Nutzen inzwischen jedoch kaum noch als solchen mehr erkennen, liegt an der gewachsenen Selbstverständlichkeit, mit der wir, ob im Einzel-, oder Großhandel, vor allem in die Kühl- und Tiefkühltruhen nach fertigen, vorgefertigten Lebensmitteln/ Speisen greifen, sie vielfach gar nicht mehr im frischen Roh-, oder Urzustand zu Gesicht bekommen.

Was und welche Definition verbinden wir landläufig überhaupt mit „Frische“ und welches Synonym passt dazu am besten? Es ist wohl am ehesten das Wort „Neu“. Frische Lebensmittel dürfen dem Verständnis nach keinesfalls älter, schon gar nicht alt sein, oder längere Zeit „auf dem Buckel“ haben. Attribute die der Frische von den meisten Menschen zusätzlich zugeschrieben werden sind „hohe/ höchste Qualität & Wertigkeit“, auch wenn das eine und das andere erfahrungsgemäß bei einem Produkt auch weit auseinandergehen kann.



© Tatiana Yatskevich stock.adobe.com



Dem zum Trotz; die Verbindung greift hier in der Assoziierung so gut, dass alle die in diesem Lande etwas anbieten/verkaufen, einen Frischeaspekt marketingstrategisch oft bis aufs Äußerste strapazieren, weil der Kunde dann deutlich bereitwilliger zugreift. Jedoch; frisch ist schon beim Einkauf oft nicht mehr immer frisch, weil was angepriesen und versprochen wird, bei Lieferung/Abgabe tatsächlich nicht immer der Realität entspricht.

Dass nun selbst die Food-Industrie, Hersteller und Vertrieber „höchste Frische“ auch für länger haltbare Convenienceprodukte jeglicher Art argumentieren, hat seine Gründe sicherlich zunächst ebenfalls im Marketing.

Objektiv gesehen hat sie jedoch durchaus auch inhaltlich ihre Berechtigung, was darin begründet liegt, dass neben der eigentlichen Haltbarkeitsverlängerung von Lebensmitteln/Produkten, Convenienceprodukten, diese auch zumeist in ihrer physiologischen Wertigkeit (also mit den inneren Werten der Lebensmittel sozusagen) absolut hoch punkten können. So schneiden nämlich conveniente Lebensmittel bei Laboruntersuchungen oft sogar deutlich besser ab als konventionelle Frisch- und Ursprungsprodukte, was sich gerade am Beispiel und im Vergleich zwischen Frischgemüse und Tiefkühlgemüse immer wieder zeigt.

Wer den mehrtägigen Weg von frischem Gemüse einmal nachvollzieht, ehe es vom Erzeuger über die Zwischenhändler endlich beim Verbraucher oder Verarbeitungsbetrieb/Küche landet, weiß vielleicht annähernd einzuschätzen, wie viel an physiologischer Wertigkeit am Ende tatsächlich noch als Rest darin vorhanden ist. Bekanntermaßen kann frisches Gemüse, durch Lagerung, bereits innerhalb von nur 24 Stunden bis zu 50% allein seiner Vitamine verlieren.

Bleibe unter diesen Umständen eigentlich die Frage zu klären, ob und wie lange man denn ein frisches Gemüse im Handel tatsächlich als solches anbieten darf, wenn es bereits längst nicht mehr erntefrisch ist? Die Antwort darauf kann sich nur jeder selbst geben. Ebenso wie auf die Frage, ob der Anspruch an Frische an ein solches Produkt auch nach mehreren Tagen von Lagerung/Transport wirklich noch erfüllt wird. Oder ob dann z.B. das erntefrisch verarbeitete Tiefkühlgemüse bzw. schonend gegarte Gemüseprodukte, im Ergebnis nicht eigentlich hier das eher frischere, weil im Vitamingehalt deutlich wertigere Produkt darstellen?

Das Ganze Thema ist hier deswegen nicht profan, weil gerade in Gesundheitseinrichtungen frische, unverarbeitete Rohprodukte ja vorwiegend deshalb eingesetzt, weil darauf aufbauende Speisenproduktionen nur deswegen damit gefahren werden, mit der Begründung, dass sie dem Patienten/

Bewohner hier inhaltliche, höhere Wertigkeit im Hinblick auf Gesundheitsförderung, wie z.B. dem eines hohen Vitamin Gehaltes versprechen.

Schon bis hierher also, ist es nicht ganz einfach, den Begriff von „Frische“ klar und eindeutig zu greifen. Und dabei wird es noch komplexer.

Kommen wir zu einer weiteren Definition über den Begriff der FRISCHKÜCHE. In GV-Fachkreisen ist es Usus, dass man dann von „Frischküche“ (oder auch „Cook & Serve“/oder „Cook & Hold“) spricht, wenn die Speisenproduktion in unmittelbar/oder mittelbarer zeitlicher Nähe zur Speisenverteilung, bzw. zur -portionierung und -ausgabe stattfindet. Wird also praktisch am gleichen Tag (frisch) zubereitet/gegart bzw. endgegart, was im Idealfall nur vergleichsweise „kurze Zeit“ später auf dem Teller der Gäste landet, spricht man hier von einer Frischküche. Vollkommen unbenommen ist dabei jedoch vom Grunde her, wie viel frische, z.B. unbearbeitete Ursprungslebensmittel, oder aber wieviel in Breite entsprechende Convenience-Lebensmittel, eingesetzt werden. Solange also nur frisch (weil einigermaßen zeitnah) produziert wird, ist das also für diese Definition des Systems Frischküche ziemlich unerheblich. Zumind. für Nichtfachleute mag das sicherlich verwirrend erscheinen.

Die Abgrenzung zu diesem Produktionssystem Frischküche sind im Übrigen, die alternativ dazu bekannte „Kühlkost“ auch „Frisch-Kühlkost“, aus dem so bezeichneten „Cook & Chill-System“ bzw. auch aus dem „Sous-Vide-System“ heraus. Eine weitere Systemvariante ist dann noch die „Tiefkühlkost“, aus dem so benannten „Cook & Freeze-System“.

Alle diese Produktionssysteme haben hier eines gleich; die Lebensmittel werden hier zeitfern zur Aus-/ Abgabe zubereitet/produziert/gegart, um sie unmittelbar hernach dann rasch herunter gekühlt, oder eben tiefgekühlt zu lagern, ehe sie dann jeweils zeitnah zur Speisenausgabe hin regeneriert (erhitzt) werden. (dargestellt ist hier ein vereinfachter Prozessablauf)

Wie in der Frischküche übrigens, so können selbstverständlich auch in den alternativen, sogenannten entkoppelten Produktionssystemen hier Lebensmittel mit einer hohen nennen wir sie mal „Eingangsfrische“ Verwendung finden und tun dies auch. Wo ist dann also jetzt der Unterschied in der Frische...?

Die Sichtweise zur Frischebewertung allein auf die zum Einsatz kommenden Eingangs-Lebensmittel sowie auf das Produktionssystem zu reduzieren, ist also offensichtlich dafür nicht ausreichend.

Zwei neue Aspekte sollten deshalb nun einbezogen werden und in der Sache weiterbringen.

1. Der „Telleransatz“

2. Der „Verlustansatz“

Der „Telleransatz“ geht davon aus, dass unabhängig davon was in der Küche, bei Produktion und vorgelagerten Prozessen der Speisenverteilung passiert, es den Fokus auf den servierten Teller braucht. Will heißen, dass das Ergebnis erst dann zählt – dass Qualitäts- & Frischegrad von Speisen wirklich erst dann final Bewertung finden können – wenn diese beim Gast ankommen.

Eine solche Bewertung ist sowohl aus Sicht des Verpflegungsbetriebes wie auch aus Kundensicht heraus nötig. Betroffen sind dabei vorrangig Kriterien der Optik, der Sensorik aber auch insbesondere der ernährungsphysiologischen Wertigkeit der Speisen.

Der „Verlustansatz“ geht wiederum davon aus, dass es über den gesamten Prozess von Produktion und Speisenverteilung hinweg, div. Umstandskriterien gibt, welche für das Endergebnis einen negativen Einfluss beim Qualitäts- & Frischegrad von Speisen haben. Je nach Organisation, Arbeitsweise und Prozessen fallen diese Verluste mehr, oder minder hoch aus. Wichtig ist es am Ende zu wissen, siehe mit Blick auf den Teller beim Servieren, was dort beim Gast an Qualität und Frische noch ankommt, wie es hinsichtlich der oben bereits genannten Kriterien darum bestellt ist.

Erfahrungsgemäß zeigen sich die Schwachstellen der Küchenbetriebe oft darin, dass beide Aspekte nicht oder eben nicht hinreichend innerhalb der Leistungserbringung einbezogen, bzw. gewürdigt werden. Der Fehler ist, dass man sich allzu sehr nur auf die Küche als Zentrum des Geschehens und als Gradmesser der Bewertung verlegt und konzentriert. Dabei sollte doch eigentlich klar sein, dass ein gerade frisch gedämpftes Gemüse in der Küche anders aussieht und schmeckt, als vielleicht ein bis eineinhalb Stunden später, wenn der Gast es nach Durchlaufen der Logistik auf dem Teller hat!

So werden, das ist die Praxiserfahrung, nicht selten in Küchen und zwar unter Umständen mit erheblichem Aufwand, frische Produkte eingesetzt, diese auch frisch verarbeitet/zubereitet, wo letztlich dann jedoch innerhalb des Prozesses Umstände greifen, durch die man, im Ergebnis auf dem Teller, den Ansprüchen doch nicht gerecht wird. Am Ende wird also, nach Durchlaufen von Küchen- und Speisenverteilprozessen, leider dann kein hochwertiges Frische-Produkt mehr daraus serviert.

Die Frage also - wie frisch, ist frisch wirklich? – ist hier durchaus berechtigt zu stellen.

Gerade in der sogenannten Frischküche führen die Prozesse innerhalb der Produktion, der Speisenverteilung und Logistik vorwiegend dazu, dass insbesondere heiße Speisen/Komponenten oft mehrere Stunden und damit viel zu lange in der Heißhaltung verbringen. Dabei sind zw. 1,5 bis 3 Stunden eher die Regel; aber auch darüber hinausgehend mit bis zu 4 Stunden und länger, sind nicht selten als Standzeiten anzutreffen!

Zum Hintergrund; wesentlich für den Erhalt von Qualität und ernährungsphysiologischer Wertigkeit von Lebensmittel/Speisen, ist die jeweils zeitfrüher, kürzeste Bearbeitung in allen Prozessen unter optimalen Bedingungen. Dies berücksichtigend sollten Vor- und Zubereitung/Produktion ebenso wie Speisenverteilung und Logistik hinsichtlich deren Prozessen optimal geplant, organisiert und abgearbeitet werden.

Frische Lebensmittel/Produkte (insbesondere Obst/Gemüse) verlieren bekanntermaßen schon alleine bei ordnungsgemäßer Kältelagerung, darüber hinaus bei ihrer Vorbereitung, vor allem aber bei der Garung unter Hitzeeinwirkung, mitunter einen Teil ihrer physiologischen Wertigkeit. Vorwiegend Vitamine und Mikronährstoffe bauen dabei ab. Am ehesten zu vermeiden, weil sie am höchsten Frische und Ergebnisqualität belasten, sind jedoch die bereits angeführten Heißhaltezeiten von Speisen.

Heißhaltung, mit zunehmender Dauer hat unter hygienisch einwandfreien Temperaturen (mind. 65°C oder darüber) zur Wirkung, dass die Qualitäten rasch abbauen. Bereits nach 2-3 Stunden ist bei mancherlei Speisen/Komponenten (Vorrangig mit Gemüseanteilen) bereits so viel an wichtigen





Inhaltsstoffen verloren gegangen, dass die physiologische Wertigkeit großteils verloren ist. (siehe: Verbot der Abgabe von Lebensmitteln, welche hinsichtlich ihrer Beschaffenheit von der Verkehrsauffassung abweichen und dadurch in ihrem Wert, insbesondere in ihrem Nähr- oder Genusswert oder in ihrer Brauchbarkeit nicht unerheblich gemindert sind, oder Lebensmittel, die geeignet sind, den Anschein einer besseren als der tatsächlichen Beschaffenheit zu erwecken)

So können sich dann viel Aufwand, ein engagierter Einsatz von Mitarbeitern und die Investition in teure Lebensmittel mitunter nicht lohnen, weil das Ergebnis einer frischen Vitamin- und Nährstoffreichen Küche im Ergebnis verfehlt wird. Der Vergleich zeigt, zumindest in Hinsicht auf wesentliche Kriterien der physiologischen Wertigkeit/Qualität, dass im schlechtesten Fall ein aus einer Frischküche stammendes Produkt (absolut frisch, hochwertiges Lebensmittel) jedoch unter suboptimalen Bedingungen von Lagerung, Produktion und überlanger Heißhaltung gehandelt, am Ende weit weniger Frische aufweisen kann, als ein regeneriertes Convenience-/High-Convenience-Produkt, welches industriell hergestellt, aus der Kühlung oder Tiefkühlung kommt.

Fazit und Empfehlungen:

- Eine „Frische Küche“, hat nicht nur etwas mit der Art und Menge von frischen Eingangsprodukten zu tun, welche in der Küche verwendet werden. Die Definition von Frische ist komplex, ist auch eng mit der Qualitätsdefinition verbunden. Sie kann nur über den optimalen Gesamtprozess hinweg ausgerichtet, hergestellt, gewährleistet sowie bis zum Gast hin transportiert werden.

- Ein merklicher Frischeeffekt ist bei der Küchenleistung unter versch. Aspekten mit jeder Art von Lebensmitteln (ob Ursprungsfresh, per Convenience, ob Eigenfertigung, oder Zukauf) zu erreichen. Innovativ, wirtschaftlich und erfolgsversprechend ist dabei die Form einer modernen Mischküche. Sie besteht aus flexibel auszubereitenden Elementen frischer Zutaten, im Mix zwischen i.T. eigener Zubereitung und dem Bezug von div. Convenience- und High-Convenienceprodukten aus der Industrie.

- Ergebnisse zur Bewertung von Qualität und Frische zählen „auf dem Teller beim Gast bzw. an der Ausgabe“; nur dort und nicht in der Küche, sind sie final zu bewerten.

- Jew. kurze Bearbeitungs-, Prozess-Durchlauf- und Heißhaltezeiten wirken sich positiv auf die Ergebnisse beim Qualitäts- und Frischgrad von Speisen aus. Insbesondere lange Standzeiten von Speisen in Heißhaltung wiederum dagegen sehr negativ.

- Convenience- und High-Convenience sind in Punkto Frische und ernährungsphysiologischer Wertigkeit deutlich besser als ihr Ruf.

- Ein umfänglich hoher Einsatz von Ursprungslebensmitteln und ein hoher Eigenfertigungsgrad kann eine gute Basis für eine „echte Frischküche“ sein ist als Küchensystem in der Vollkostenbetrachtung i.d.R. zumeist jedoch deutlich teurer, gegenüber Konzeptlösungen auf Basis von Küchensystemen, bei denen im höheren Maße vorgefertigten Lebensmittel (Convenience-/High-Convenienceprodukte) zum Einsatz kommen. Grund sind u.a. neben einem jeweiligen höheren Bedarf an Flächen, auch für Maschinen-/Gerätepark, insbesondere dann jedoch der erhöhte Arbeitsaufwand sowie damit verbunden ein gesteigerter Personalaufwand und Fachkräftebedarf.

- Die Bezeichnung mit „frisch“ bzw. frische...“ auf Speisekarten/Speiseplänen sollte für Marketingzwecke gegenüber dem Gast/Kunden nur dann Verwendung finden, wenn er deutlich definierbar, transparent und auch wirklich durchgehend bis zum Teller des Gastes, für diesen spür- und erlebbar, erfüllt wird. Enttäuschungen sind sonst vorprogrammiert.

Sollten Sie Fragen zu Inhalten, oder Bedarf zu vertiefenden Erläuterungen haben, so stehen Ihnen die Fachberater des Teams Verpflegungsmanagement der P.E.G. sehr gern zur Verfügung.



WILFRIED HÖTZER
Teamleiter Fachberatung Verpflegungsmanagement
 Mobil 0176 / 12 30 20 31 | Tel. 030 / 72 01 62 29
 wilfried.hoetzer@peg-einfachbesser.de

Des einen Lebensraum ist des anderen Arbeitsplatz

Effiziente und prozessorientierte Raumplanung für eine nachhaltige Gesundheitsversorgung



Bauvorhaben bieten eine große Chance, bereits frühzeitig im Planungsprozess an die maximale Teilhabe von Pflegebedürftigen und eine effiziente Arbeitsplatzqualität für das Pflegepersonal zu denken und in die strategische Planung einfließen zu lassen. Dadurch kann der Pflegeberuf seine Attraktivität verbessern und neue Mitarbeitende gewinnen werden. Durch Lösungen wie den „Arjo-Guide“ als Architekten-Ratgeber können wir von Arjo diesen Prozess von Anfang an unterstützen. Durch Workshops und Veranstaltungen wollen wir zudem mehr Bewusstsein für dieses Thema schaffen.



attraktiv zu gestalten, erstrecken sich u. a. auf die Prävention und Gesundheitsförderung, die Verbesserungen in der Arbeitsorganisation und den Einsatz von unterstützender Hilfsmittel. All diese Aspekte müssen bei der Bauplanung mitgedacht werden. Arjo unterstützt Sie von Anfang an bei der Planung und Umsetzung Ihres Bauvorhabens.

Der Arjo-Guide: Wir unterstützen von Beginn an

Arjo handelt in zahlreichen Projekten für Gesundheitseinrichtungen als Kooperationspartner. Wir wissen, dass es darauf ankommt, von Beginn an die richtige Ausstattung und Räume zu planen, um unnötige Kosten aufgrund von Konstruktionsänderungen in letzter Minute zu vermeiden. Unser umfangreiches Portfolio umfasst wichtige Bereiche der individuellen Pflege mit einem Angebot von Qualitätsprodukten, Schulungen/Trainings, Dienstleistungen, Bewertungstools sowie Design- und Beratungsressourcen, die in Synthese miteinander integrierte Lösungen für eine optimierte Pflege sowie Qualität und Effizienz schaffen. Wir unterstützen Sie im Laufe des gesamten Projekts – von frühzeitiger Beratung in Sachen Raumgestaltung und Platzbedarf bis hin zur Unterstützung bei Konstruktionszeichnungen oder Installation der Ausstattung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter: Planung und Gestaltung von Gesundheitseinrichtungen | Arjo

Eine immer älter werdende Bevölkerung mit steigendem Pflegebedarf auf der einen Seite und ein sich immer weiter verschärfender Fachkräftemangel in der Pflege erhöhen den Druck auf alle Beteiligten im Gesundheitssektor.

Gefragt sind langfristig gedachte, auf Nachhaltigkeit ausgelegte und präventive Maßnahmen zur Verbesserung der Pflegequalität auf verschiedenen Ebenen. Die Grundlage hierfür besteht unter anderem in der Planung neuer Pflegeumgebungen. Barrierefreie und flexible Lebensräume für effiziente und ergonomische Pflegeprozesse und Projekte können langfristig Kosten senken und Personal halten.

Oftmals findet während der strategischen Neu- und Umbauplanung der Aspekt „Lebensraum und Arbeitsplatz im Einklang mit der Planung“ keine Berücksichtigung. Dabei kann vorausschauendes Planen dazu beitragen, die Betriebs- und Versorgungskosten über einen im Vorfeld definierten Zeitraum deutlich zu minimieren. Personalknappheit, steigende Personalkosten für Leihkräfte, sowie die in den Fachbeiträgen diskutierten Ansatzpunkte, Pflege wieder

BORUT SKOK
Senior Project Sales Consultant
Arjo Deutschland GmbH
 Peter-Sander-Straße 10 | 55252 Mainz-Kastel
 Mobil 0151 / 40606 639
 borut.skok@arjo.com | www.arjo.com