



338 Betriebe in Oberösterreich führen aktuell die Auszeichnung *Gesunde Küche*, rund 20 sind gerade auf dem Weg!

Die nächste **Urkundenverleihung** an die neuen Betriebe, die seit Juli 2016 dazugekommen sind, findet am Freitag, den **10. November 2017** in den Redoutensälen in Linz statt. Die schriftliche Einladung hierfür erfolgt zeitgerecht im Herbst.

Allergeninformation

Da es einige Anfragen zum Thema Auffrischung der Schulung zur Allergeninformation gegeben hat, möchten wir Sie darüber informieren, dass es laut Verordnung nur alle 3 Jahre notwendig ist eine Allergeninformationsschulung zu absolvieren, aber nur, wenn die Informationsweitergabe mündlich erfolgt.

Detaillierte Informationen dazu finden Sie auf www.lebensmittelaufsicht-oberoesterreich.org/allergeninformation

Nachhaltige Ernährung in der Gemeinschaftsverpflegung – geht das?

Knapp zwei Millionen Menschen essen in Österreich täglich eine Mahlzeit in verschiedenen Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung – in Betriebskantinen, Schulen, Heimen, Krankenhäusern sowie Gasthäusern. Unter den Gästen stellt sich zunehmend die Frage wie gesund, ökologisch und sozial verträglich sind die Speisen. Als Gemeinschaftsverpfleger kommt Ihnen daher eine große gesundheitspolitische, aber auch wirtschaftliche Bedeutung zu.

Nachhaltigkeit in der Ernährung ist in unserer Zeit ein wichtiges Thema. Doch was umfasst dieser Begriff eigentlich?

Es handelt sich um komplexe Beziehungen, die den Bogen zwischen landwirtschaftlicher Erzeugung von Nahrungsmitteln, deren Verarbeitung, Verpackung, Transport und Handel bis hin zu deren Zubereitung, Verzehr und der Abfallentsorgung spannen. Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse im Hinblick auf die Gesundheit sowie eine bessere Umwelt-, Sozial- und Wirtschaftsverträglichkeit bilden die Basis für eine nachhaltige Ernährung. Praxistaugliche Methoden zur Messung und Bewertung von Speisen sind in Entwicklung und gestalten sich in diesen komplexen Dimensionen schwierig, da sie auch verständlich an den Verbraucher kommuniziert werden müssen.

Die *Gesunde Küche* hat ihren Schwerpunkt in der Gesundheitsförderung und -erhaltung durch ein Angebot an ausgewogenen Mahlzeiten in der Gemeinschaftsverpflegung. Auch nachhaltige Aspekte sind dabei im Kriterienkatalog enthalten wie z. B. die Bevorzugung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln, die Ausgewogenheit von Fleischspeisen und vegetarischen Gerichten, die Reduzierung des Einsatzes von Fertigprodukten und die Bevorzugung einer Frischküche. Für die Erlangung der Auszeichnung *Gesunde Küche* sind jedoch Bio- oder Fair Trade-Produkte kein Muss, sondern als Empfehlung integriert.

Welche Möglichkeiten ergeben sich für Sie als Gemeinschaftsverpfleger, um die Nachhaltigkeit Ihres Essensangebots verbessern zu können?

- Einkauf von regionalen Produkten wie z. B. Gemüse, Obst, Milch(produkte), Fleisch, Getreide. So können Nährstoffverluste durch lange Transportwege reduziert werden. Damit Regionalität nachhaltig wird, braucht es Qualitätskriterien.
- Einkauf von heimischem Fisch, Fischarten mit Gütesiegeln (MSC, ASC) oder Bio-Fisch.
- Berücksichtigung saisonaler Lebensmittel, die mehr Aromavielfalt zu bieten haben, bei der Speisepflegegestaltung sowie beim Angebot eines Salatbuffets, z. B. diverse Blattsalate, Kürbis, Spargel, Erdbeeren, Weintrauben, Tomaten, Kraut, Wurzelgemüse. Als Orientierungshilfe für den Einkauf ist ein Saisonkalender praktisch.
- Infomaterial wie z. B. Plakate, Artikel, Aufsteller, Rezepte mit saisonalen oder regionalen Produkten

- Optimierung von Portionsgröße und Speisenangebot – reduziert Speiseabfälle und spart Geld.
- Fleisch ist in der Regel der höchste Kostenfaktor. Daher die Fleischportion zugunsten der Sättigungs- und Gemüsebeilage verkleinern. Auf diese Weise wird eine kleinere Portion Fleisch eher akzeptiert und es kann eventuell Bio-Fleisch eingekauft werden, da geringere Mengen benötigt werden. Weitere Möglichkeiten sind kostengünstigere Fleischmischgerichte, bei denen nicht nur die teuren Edelteile eines Tieres eingesetzt werden oder z. B. Kalbfleisch durch Bio-Jungrind ersetzen.
- Traditionelle Gerichte mit kreativen Ideen vegetarisch gestalten, z. B. Gefüllte Paprika, Krautstrudel, Käsespätzle, Nudelgerichte mit Gemüse.
- Die Möglichkeit einer Frischküche ist trotz „Cook and Chill“-Verfahren gegeben.
- Teure Convenienceprodukte nur gezielt einsetzen und Vermeidung von Produkten mit Palmöl in der Zutatenliste.
- Verwendung von Bio-Produkten wie z. B. bei Kartoffeln, Gemüse, Obst, Milch(produkten), Mehl, Teigwaren. Kontinuität beim Absatz eröffnet Verhandlungsspielräume, größere Abnahmemengen reduzieren den Preis.
- Fair Trade-Waren bei Veranstaltungen und für Seminargäste z. B. Orangensaft, Schokolade, Kakao, Zucker sowie Kaffee für Kaffeeautomaten
- Bio-Komponenten in den Menüs sind betriebswirtschaftlich günstiger als reine Bio-Menüs.
- Kennzeichnung von Bio-Lebensmitteln, regionalen Produkten sowie vegetarischen Gerichten auf dem Speiseplan zur Sensibilisierung der Gäste.
- Projekte zum Thema Vermeidung von Speiseabfällen, um Kosten einsparen zu können.

z.B.:

Das Umweltressort des Landes Oberösterreich hat in Zusammenarbeit mit der Brancheninitiative United Against Waste das **Beratungsprogramm „Küchenprofi[t]“** entwickelt.

Nach dem Motto „Köche helfen Köchen“ unterstützen erfahrene und unabhängige Profis den Betrieb bei der Reduktion des Lebensmittelabfalls – das Land Oberösterreich fördert dabei die Hälfte der Beratungskosten. Nähere Details unter www.united-against-waste.at

Zusammenfassend lassen sich folgende einfache Botschaften festhalten, die gesund und nachhaltig sind und von den meisten Ländern weltweit kommuniziert werden:

1. pflanzlichen Lebensmittel den Vorzug geben
2. mehr Vollkornprodukte
3. abwechslungsreich essen
4. ausreichend Wasser trinken

Weiterführende Informationen:

www.wwf.at/ernaehrungstipps

fischratgeber.wwf.at

www.greenpeace.org > Multimedia > Publikationen > Ratgeber

www.kulinarisches-erbe.at

www.umweltberatung.at

www.biolebensmittel.at

www.biofisch.at

www.fair-fish.ch

www.bio-austria.at

www.wwf.de: Ernährungspyramide 2050

www.lebensmittel-abfall-vermeiden.de

www.zugutfuerdietonne.de

www.aid.de/inhalt/lebensmittelverschwendung-1868.html

<http://shop.aid.de/search?sSearch=mein+essen+unser+klima>

Nachhaltige Rezepte

Betriebsküche des Landesdienstleistungszentrums Linz

Bio-Hirse-Spinatauflauf (100 Portionen)

484 Kcal, 21 g Fett, 22 g Eiweiß, 49 g Kohlenhydrate



Zutaten:

6,3 kg Hirse roh (15 kg gegart)
5,4 kg Blattspinat TK (3,5 kg blanchiert)
1,5 kg Zwiebel (1,4 kg geschält)
0,1 l Rapsöl
50 Stk. Eier

Bechamel:

2,5 l Frischmilch
1,3 l Kochcreme-Basis
0,4 kg Vollkornmehl
Salz, Muskat, Pfeffer, Knoblauchpaste
5 kg Mozzarella

1/1 GN = 3,6 kg Masse und 0,6 kg Käse

Zubereitung:

Hirse wie Reis kochen und abkühlen lassen, Blattspinat auftauen. Zwiebel in Öl glasig andünsten und mit gut ausgedrücktem Blattspinat, den Eiern und der Bechamel unter die Hirse mischen, in mit Trennspray ausgesprühte GN füllen und mit Mozzarella belegen und backen.

Gemüse-Vollkornscharren mit Harissa-Joghurt (100 Portionen)

510 Kcal, 21 g Fett, 24 g Eiweiß, 56 g Kohlenhydrate



Zutaten:

2 kg Karotten
1,5 kg Gelbe Rübe
1 kg Pastinake
1 kg Sellerie
0,8 kg Spargel grün
1 kg TK-Erbesen
1 kg Pilze
0,8 kg Mangold
0,5 l Rapsöl
125 Stk Eier
7,5 kg Vollkornmehl
8,75 l Frischmilch
0,3 kg Butter
0,5 kg Petersilie frisch
0,25 kg Curcuma

Zubereitung:

Gemüsesorten bissfest blanchieren und in Öl anbraten, anschließend mit gewürzter Scharrenmasse aufgießen, anbacken, wenden und fertigbacken.
Zum Schluss Petersilie und Butter untermischen und in mundgerechte Stücke reißen.

Harissa (2 kg)

1 kg Tomatenmark
1 l Olivenöl
2 EL Koriander gemahlen
1,5 EL Kreuzkümmel gemahlen
1,5 EL Curcuma
4 EL Chili geschrotet
5 EL Kräutermix
2 EL Salz

Harissa-Joghurt

Zutaten:

6 l Joghurt
0,1 kg Harissa
3 Stk. Zitronen

Zubereitung:

Zutaten verrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Tipp vom Küchenleiter Christian Hügelsberger:

„Wir achten beim Einkauf auf Regionalität und Saisonalität und kaufen die Zutaten (Hirse, Vollkornmehl, Gemüse, Frischmilch und Joghurt) in österreichischer Bio-Qualität ein.“

Bezirksalten- und Pflegeheim Gaspoltshofen:

Gefüllte Rindfleischbällchen (100 Portionen)

285 Kcal, 14 g Fett, 23 g Eiweiß, 17 g Kohlenhydrate



Zutaten:

7 kg Faschiertes (Bio-Rind)
1 kg Linsen gelb oder rot gekocht
3 kg Weißbrot
1,5 l Milch
16 Stk. Eier
1 kg Camembert
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian

Zubereitung:

Weißbrot in Milch einweichen, mit restlichen Zutaten gut vermischen. Kugeln formen und in der Mitte ein Stück Camembert hineindrücken. Auf mit Trennspray besprühte Bleche legen und backen.

Tipp vom Küchenleiter Manfred Ecker:

„Anstelle von Camembert kann auch Schafkäse verwendet werden.“

Gemüse-Kartoffel-Gulasch (100 Portionen)

114 Kcal, 6 g Fett, 4 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate



Zutaten:

0,5 l Olivenöl
2 kg Zwiebel
3 kg Tomaten aus der Dose
1 kg Tomatenmark
8 l Gemüsesuppe
10,5 kg Gemüse
2,5 kg Kartoffeln
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Bohnenkraut, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Paprika

Zubereitung:

Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Gemüse zugeben und mitrösten. Tomaten und -mark zugeben und aufgießen. Würzen und bissfest garen. Abschmecken und eventuell mit etwas Mehl binden.

Tipp vom Küchenleiter Manfred Ecker:

„Das Gulasch kann beliebig übers Jahr mit verschiedenem Gemüse der Saison variiert werden. Als Sättigungsbeilage für ein vegetarisches Gericht passt eine Polentaschnitte mit Parmesan sehr gut dazu oder es wird als Gemüsebeilage zu den Rindfleischbällchen serviert.“