



Alles Gute was geschieht, setzt das Nächste in Bewegung! (Goethe)

Nach nunmehr acht Jahren Schmankerlpost haben wir uns dazu entschlossen NEUES auszuprobieren. Viel Vergnügen mit den ersten „Gesunde Küche“-NEWS.

Interessantes auf unserer Homepage



Neues Seminarprogramm ab Jänner 2014:

Auch im nächsten Jahr erwarten Sie wieder zahlreiche interessante Fortbildungen und Basisseminare in ganz Oberösterreich. Unser neues Seminarprogramm finden Sie ab Jahresbeginn unter: www.gesundegemeinde.ooe.gv.at / Gesunde Küche / Fortbildungskalender.

Wir starten am 31. Jänner 2014 mit einem Basisseminar in Linz.

Anmeldungen ab sofort möglich bei Ulrike Fidler, Abteilung Gesundheit, 0732/7720-16167, E-Mail: post@gesundes-oberoesterreich.at

Rezepte, Ideen und vieles mehr!

Unsere zahlreichen praxiserprobten Rezepte sind auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at zu finden. Besuchen sie die Rubriken **Besser leben** und **Rezeptideen**.

Einen Presse- und Informationstext „Gesunde Küche“ für die Gemeindezeitung oder Ihre Kundinnen und Kunden sowie eine ausgewählte Rezeptsammlung finden Sie auf www.gesundegemeinde.ooe.gv.at / Gesunde Küche / Downloads.

Saisonal & regional: Rezeptideen für und von Köchinnen und Köchen



Sauerkrautlaibchen: von Franz Deutschmann, Küchenchef im Bezirksaltenheim Enns

Zutaten (für 100 Personen à 193 g pro Portion)

- 9 kg mehlig Kartoffeln + 8 kg Sauerkraut + 30 Eier
- Brösel nach Bedarf, Salz, Pfeffer, Majoran, gemahlener Kümmel
- 1 l Rapsöl

Zubereitung: Kartoffeln kochen und passieren, Sauerkraut schneiden und kochen. Alle Zutaten vermischen und daraus Laibchen formen. In wenig Rapsöl goldgelb backen und im Kombidämpfer fertig garen.

Fachinfo von Beratungskraft Mag.^a Christine Ellinger, Diätologin, Bezirk Braunau, Ried:

Sauerkraut ist reich an Vitamin A, B, C, K und den Mineralstoffen Natrium und Kalium. Es bringt den Darm wieder in Schwung: „Die Milchsäurebakterien, die beim Gärungsprozess entstehen, sind ein natürliches Probiotikum und damit gut für den Aufbau einer gesunden Darmflora geeignet.“

Ein wunderbares Wintergemüse aus der Hausmannskost-Ecke, sehr kalorienarm und fettlos, auch sehr gut geeignet als Beilage, Salat, für Suppen, Strudel, Aufläufe.

Zuwachs „Gesunde Küche“-Betriebe

Aktuell führen rund 234 Einrichtungen in ganz Oberösterreich die Auszeichnung „Gesunde Küche“ und versorgen damit täglich **52.235 Personen mit wertvollem Essen!** Wir freuen uns im Zuge der kostenlosen Initiative „Gesunde Küche für Kindergarten und Schule 2013/14“ **33 neue Betriebe mit dem Schwerpunkt Verpflegung von Kindern und Jugendlichen** zu begrüßen. Weiters machen sich **im Rahmen des Netzwerks „Gesunder Kindergarten“** weitere 20 Betriebe jetzt auf den Weg zur Auszeichnung „Gesunde Küche“. Insgesamt verpflegen nun 140 Gesunde Küche-Betriebe 220 „Gesunde Kindergärten“.

Wir wünschen den Neueinsteigern **ALLES GUTE für die erste Umsetzungsphase** und bedanken uns, für Ihr Engagement im Bereich Kinderverpflegung!



Aus der Praxis: Profitipps für und von Köchinnen und Köchen



Von Harald Taibl, Küchenchef Restaurant Taibl, Wels:

„Unser **Spinatnusskuchen** schlägt 3 Fliegen auf einen Streich: wir integrieren Gemüse und Nüsse, kombiniert mit der Geschmacksvorliebe süß und haben im Sinne von gutem Marketing den Namen aufgegriffen, den die Kinder kreiert haben: „**Monsterkuchen**“! Wie ein Lauffeuer verbreitete sich der coole Name und damit war unser Kuchen der Hit für unsere 420 Schülerinnen und Schüler.“



Zutaten für rund 25 Portionen (à 75g):

4 Eier • 200 g Zucker • 1 EL Vanillezucker • 150 ml Rapsöl • 150 g Naturjoghurt 1% Fett • 100 g Magertopfen • 200 g Mehl • 200 g Vollkornmehl • 1 EL Backpulver • 450 g passierter Spinat (ungesalzen) • 150 g geriebene Haselnüsse

Bei 160° C ca. 50 min im Kombidämpfer backen. Anschließend mit Staubzucker, Topfcreme oder Marmelade verfeinern.

Evaluierung „Gesunde Küche“



Wir möchten unser Serviceangebot optimieren und führen daher im Jänner 2014 eine Befragung bei allen „Gesunde Küche“-Betrieben durch. Wir hoffen, dass auch Sie die Gelegenheit nutzen werden, uns Ihre Alltagserfahrungen rund um die Umsetzung der „Gesunde Küche“-Kriterien mitzuteilen und was aus Ihrer Sicht gut läuft oder Sie gerne verbessern würden. Wir danken allen Betrieben, die in der Vorbereitungsphase Ihre Mithilfe angeboten haben und freuen uns, wenn Sie durch das Ausfüllen des Fragebogens im Jänner dazu beitragen, gemeinsam mit uns das Projekt weiter zu entwickeln!

Unsere Projektgruppe „Gesunde Küche“ stellt sich vor



Sandra Stelzmüller
Diätologin
im Team seit 1998



Mag.ª Birgit Heidberger
Ernährungswissenschaftlerin
und Beratungskraft Gesunde Küche
im Team seit 2010



Mag.ª Martina Honsig
Ernährungswissenschaftlerin
und Beratungskraft Gesunde Küche
im Team seit 2010

Das Projektteam „Gesunde Küche“ bedankt sich für Ihr Engagement in diesem Jahr, wünscht Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit und schon jetzt einen gesunden Start im neuen Jahr!

