



Ausgezeichnet: 33 neue Gesunde Küche–Betriebe in OÖ bieten Essen mit „Mehrwert“

An 33 neue Betriebe hat Gesundheitslandesrätin Mag.^a Christine Haberlander am 10. November 2017 im Rahmen eines Festakts in den Linzer Redoutensälen die Auszeichnung Gesunde Küche verliehen. Damit bieten insgesamt 351 Betriebe in Oberösterreich ein Essen mit „Mehrwert“ an.

Die Neuzugänge der Gesunden Küche

Braunau:

- Herzog-Georg-Stuben der Diakonie Traunstein
- Produktionsschule Mattighofen

Eferding:

- Alten- und Pflegeheim Hartkirchen

Gmunden:

- Lebenswelt Pinsdorf, Salzkammergutklinikum Bad Ischl

Grieskirchen:

- Kindergartenküche Pollham

Kirchdorf:

- BioMenü Schauflinger in Kirchdorf

Linz:

- Internatsküche des Schulvereins der Kreuzschwestern Linz
- Kepler Universitätsklinikum GmbH Med Campus IV
- Kepler Universitätsklinikum GmbH Neuromed Campus
- Oö. Heimbauverein Linz

Perg:

- SENIORium Baumgartenberg des SHV Perg

Ried im Innkreis:

- Bildungszentrum St. Franziskus in Ried
- Gasthaus Dimany in Antiesenhofen für die Mittagsverpflegung in Kindergarten und Schule

Rohrbach:

- Schulküche der NMS Haslach

Schärding:

- Privatkinderkindergruppe Mandala in St. Florian am Inn

Urfahr-Umgebung:

- Biogreißlerei „Zur Dorfschmiede“ in Engerwitzdorf
- Bezirksseniorenheim Engerwitzdorf
- Internat des OÖ. Studentenwerks Bad Leonfelden
- Kindergartenküche St. Gotthard
- Schulküche der NMS Oberneukirchen

Vöcklabruck:

- Betriebsrestaurant der Eternit Werke Hatschek AG Vöcklabruck
- EBEWE Eurest in Unterach
- Pfarrcaritaskinderkindergarten Niederthalheim
- Schulküche der NMS Schörfling am Attersee
- Seniorenheim Schwanenstadt

Wels/Wels-Land:

- Fronius International GmbH für die Standorte Wels, Thalheim, Sattledt
- Kindergarten 5 Marchtrenk für die Mittagsverpflegung in Kindergarten und Schule
- OÖ. Heimbauverein Wels „Georg Oberhaidinger Haus“

Wien:

- Gold Menü Service GmbH für die definierte Menülinie für die Mittagsverpflegung von Kindern in OÖ
- Sodexo Service Solutions GmbH für die Mittagsverpflegung der Welser Schulen

Andere Länder – andere Speisen

Im Sommer fand heuer unser neues Spezial-Modul unter dem Titel „Multi-Kulti-Küche für Kinder und Jugendliche“ mit großem Erfolg statt. Im Gespräch mit den Köchen vor Ort wurde bestätigt, dass das Thema immer wichtiger wird. Nach einer Einführung in die Gewürzkunde waren das Kochen mit ungewohnten Gewürzen sowie das Ausprobieren neuer Rezepturen und die Verkostung die Herausforderungen des Tages.

Multi-Kulti-Rezepte

Türkisch: **Anatolische Linsensuppe** (10 Portionen)



Zutaten:
 300 g Karotten
 200 g Zwiebel
 400 g Linsen gelb oder rot
 2 EL Olivenöl
 200 g Joghurt 1%
 Zitrone
 Salz, Pfeffer
 2 l Gemüsesuppe

Zubereitung:
 Karotten und Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Linsen zugeben und mit Suppe aufgießen. Würzen und bei schwacher Hitze weich dünsten. Suppe pürieren, Joghurt unterrühren und mit Zitrone abschmecken.

Asiatisch: **Gemüse-Nudelfanne mit Hühnerfleisch und Erdnuss-Ingwer-Sauce** (10 Portionen)



Zutaten:
 1 kg Hühnerfleisch
 10 EL Erdnuss- oder Sesamöl
 60 g Erdnüsse
 200 g Jungzwiebeln
 in Ringe geschnitten
 500 g Karotten
 in feine Streifen geschnitten
 500 g Zuckerschoten oder Erbsen
 400 g Brokkoliröschen klein
 500 g Sojasprossen
 Ingwer und Knoblauch frisch gehackt
 Curry, Chili, Pfeffer, Salz
 300 ml Kokosmilch
 Sojasauce, Sesam
 1,2 kg Mie-Nudeln

Zubereitung:
 Geschnittenes Hühnerfleisch mit Ingwer, Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer, Chili und Curry marinieren und in heißem Öl mit den Erdnüssen kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Gemüse je nach Gardauer nach und nach kurz anbraten, Fleisch zugeben und mit Kokosmilch aufgießen, kurz köcheln lassen, Sojasprossen zugeben und abschmecken. Mit den gekochten Mie-Nudeln anrichten und mit Sesam bestreuen.

Mediterran: **Orangenkuchen** (Kastenform ca. 32x12 cm)



Zutaten:
 1 große unbehandelte Orange
 200 g Zucker
 75 ml Olivenöl
 200 g Mehl
 80 g Vollkornmehl
 1 EL Backpulver
 4 Eier
 2 TL Vanillezucker
 1 TL Butter für die Form

Zubereitung:
 Kuchenform be fetten und bemehlen. Eier trennen und Schnee schlagen. Von der Orange oben und unten die harten Teile abschneiden – Orange aufschneiden und alle Kerne entfernen. Orange mit Schale in der Küchenmaschine pürieren, 100 g Zucker und das Olivenöl hinzugießen und kurz weiterarbeiten, bis alles gut vermischt ist. Mehl mit Backpulver sieben. Dotter und den restlichen Zucker sehr schaumig aufschlagen. Orange, Vanillezucker und Mehlmischung abwechselnd einrühren (gut vermischen, aber nicht zu lange rühren). Eischnee unterheben, Teig in die vorbereitete Form füllen und im vorgeheizten Backrohr 20 Minuten bei 180°C backen. Ofentemperatur auf 160°C reduzieren und nochmal ca. 30 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun ist.

Nudging – Motivation durch leichtes Stupsen

„Nudging“ bedeutet so viel wie „Stupsen“. Damit wird eine Methode beschrieben, die eingesetzt werden kann, um das Verhalten von Menschen in eine bestimmte Richtung zu lenken, ohne dabei deren freie Wahl einzuschränken. Das soll über Veränderungen in der Entscheidungsumwelt gelingen. Denn die Präsentation, die Erreichbarkeit und Hinweise auf Speisen beeinflussen uns, unter anderem, in unseren Entscheidungen. Wir wählen, was Essen betrifft, viel mehr intuitiv als rational. Wir sind leicht zu beeinflussen und greifen gern auf Gewohntes zurück. Selbst Gefühle und die kurzfristige Befriedigung, die wir durch Essen erreichen, haben großen Einfluss auf uns.

Nach diesem Konzept kann durch kleine Veränderungen eine Entscheidung verändert werden. Warum soll man sich das also nicht bei der Gesunden Küche zu Nutze machen? Ein Vorteil der „Nudging“-Methode ist dabei, dass die Maßnahmen kostengünstig und leicht umsetzbar sind.

Auch Sie als Gemeinschaftsverpfleger können diese Methoden anwenden.

Mögliche Änderungen und deren Wirkung könnten sein:

- Platzieren Sie in Getränkeautomaten Wasser in Augenhöhe, zuckerreiche Getränke darunter → Der Blick fällt als Erstes auf die gesündere Option
- Bieten Sie zerkleinertes Obst als Zusatz zu Stückobst an → Das Obst ist praktischer, handlicher und dadurch einfacher zu essen
- Geben Sie Salat an einer zentralen Stelle aus → Der Weg führt daran vorbei und die Chance, dass man zugreift, ist höher
- Sie können ein Menü als „Standard“ einführen. Will jemand die andere Option, muss danach gefragt werden → Die Alternative ist mit mehr Aufwand verbunden, was einen wesentlichen Unterschied machen kann
- Geben Sie gesunden Gerichten oder Jausen lustige Namen → Gerade bei Kindern wird dadurch Interesse geweckt
- Platzieren Sie attraktive Fotos des Menüs im Eingangsbereich → Es wird vermehrt Aufmerksamkeit auf diese Speise gelenkt
- Bieten Sie gesunde Speisen oder Getränke wiederholt an verschiedenen Stellen an → Durch das wiederholte Angebot, wird man immer wieder daran erinnert und greift schlussendlich doch zu

Bei all dem sollte allerdings beachtet werden, dass drei Kriterien unbedingt erfüllt werden müssen, damit „Nudging“ nicht in Manipulation übergeht:

- Es muss auf jeden Fall eine freie Wahl möglich sein – Verbote haben hier keinen Platz!
- Es ist wichtig, dass Transparenz gewährleistet wird.
- Die Ziele müssen außerdem ethisch korrekt sein.

Einige Experten sind der Meinung, „Nudging“ sei trotz aller Vorkehrungen Manipulation – andere sehen die Verantwortlichen für die Küchen in einer Situation, in der sie es nicht vermeiden können zu „nudgen“. Letztendlich ist der Gast selbst für seine Ernährungsweise verantwortlich und soll die Möglichkeit zur Wahl haben.

Quellen:

Ernährungs Umschau 03/16

JEM (Journal für Ernährungsmedizin) 06/17

ernährung heute 02/16

<http://www.lto.de/recht/hintergruende/h/nudging-regierung-merkel-verhaltensökonomie-rechtsschutz/>