



Leitfaden „G’scheit guat“ Die Gesunde Jause im Betriebsbuffet

Eine Initiative der Abteilung Gesundheit
im Rahmen des Netzwerks „Gesunde Gemeinde“.



Sehr geehrte Buffetbetreiberinnen und Buffetbetreiber!

Jeder Betrieb wünscht sich Mitarbeiter/innen, die mit vollem Elan und Konzentration der Arbeit nachgehen. Wohlbefinden bei guter Gesundheit ist dafür wesentlich – für jeden einzelnen und den Erfolg eines Unternehmens. Dafür braucht es ausgewogene vollwertige Mahlzeiten. Als Buffetbetreiber/in können Sie diese einfach in Ihr Angebot integrieren.

Die vorliegende Leitfaden bietet Ihnen die Möglichkeit Ihre tägliche Angebotspalette am Buffet beziehungsweise an den Jausen- und Getränkeautomaten zu optimieren. Ganz nach dem Motto „G’scheit guat“ finden Sie ideale Komponenten für die Zusammenstellung einer gesunden Jause sowie Mindeststandards in Bezug auf die Häufigkeit.

Der Folder „G’scheit guat – Die Gesunde Jause im Betriebsbuffet“ unterstützt Sie mit Praxistipps und Rezeptideen.

1-2-3-4 – Die goldene Regel zur Optimierung Ihrer Angebotspalette

1 Fit mit weniger Fett!



2 Voll in Fahrt mit vollem Korn!








3 Treiben Sie es bunt und knackig








4 Durstlöscher: fruchtig und leicht!



KATEGORIE	IDEALE KOMPONENTEN für die Gesunde Jause	MINDESTSTANDARD
<p>Brot und Gebäck</p> 	<p><u>Brot und Gebäck:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vollkorngebäck und -brot, Pumpernickel (90 % Vollkornanteil) - Gebäck und Brot mit Schrot-, Roggen- bzw. Kornanteil (z.B. Graham-, Kleie-, Keimlings-, Schrot - brote, Roggengebäck) sowie Anteil an Nüssen oder Samen (z.B. Kornweckerl mit Kürbiskernen, Sesam, Mohn oder Leinsamen) 	<p>Mind. 25 % aller Gebäckstücke und Brotsorten sind ideale Komponenten.</p> <p>Täglich stehen mind. 1 Vollkorngebäck bzw. -brot und mind. 1 Korngebäck bzw. -brot zur Auswahl.</p>
<p>Getreide und Pseudogetreide sowie daraus hergestellte Produkte</p> 	<p><u>Getreide und Pseudogetreide für Salate, Müsli, Aufstriche oder warme Imbisse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vollkornteigwaren - Vollkornreis, Dinkelreis, Perl-/Zartweizen - Couscous, Polenta, Grünkern, Bulgur, Hirse - Pseudogetreide: Amaranth, Quinoa, Buchweizen <p><u>Müsli:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Müslimischung z.B. Basisflockenmischung mit Trockenfrüchten und/oder Nüsse - Getreideflocken z.B. Dinkel-, Hafer-, Hirseflocken, gepuffter Amaranth 	<p>Mind. 1x/Monat ein alternatives Getreide oder Pseudogetreide im Angebot</p> <p>Mind. 1x/Woche ein Müsli im Angebot, fertig zubereitet oder als Einzelkomponenten: Getreideflocken + Obst + ideales Milchprodukt</p>
<p>Wurst und Fleischerzeugnisse als Belag von Gebäck und Brot</p> 	<p><u>Wurst- und Fleischerzeugnisse:</u> mit einem Fettgehalt bis max. 20 % z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krakauer, Schinken, Karree, Geflügelwurst - Schinkenstücke in Aspik oder Gelee - mageres Bratenfleisch 	<p>Max. 75 % der belegten Gebäckstücke und Brote enthalten Wurst- oder Fleischerzeugnisse</p> <p>Mind. 30 % davon sind ideale Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse ohne zusätzliches Streichfett</p>
<p>Käse und vegetarische Aufstriche als Belag von Gebäck und Brot</p> 	<p><u>Käse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schnittkäse mit max. 35 % F.i.Tr. z.B. Goudette, Traungold leicht, Käse nach Holländer Art - Weichkäse mit max. 45 % F.i.Tr. z.B. Camembert, Brie - Frischkäse mit max. 45 % F.i.Tr. z.B. Hüttenkäse 10 %, Mozzarella, Schaf- und Ziegenkäse, Topfen mit max. 20 % Fett <p><u>Vegetarische Aufstriche:</u> mit einem Fettgehalt bis max. 20 % absolut z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit Gemüse, frischen Kräutern - mit Getreide, Hülsenfrüchten - mit Eiern 	<p>Mind. 25 % der belegten Gebäckstücke enthalten vegetarische Alternativen</p> <p>50 % davon sind ideale, d.h. fettangepasste Käsesorten, ohne zusätzlichem Streichfett oder mit vegetarischem Aufstrich</p>

KATEGORIE	IDEALE KOMPONENTEN für die Gesunde Jause	MINDESTSTANDARD
<p>Milch und Milchprodukte</p> 	<p><u>Ideale Milchprodukte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Milch bis zu 1,5 % Fett (Halbfettmilch) - Buttermilch (natur) - Naturjoghurt mit max. 1 % Fett <p><u>geeignete Milchprodukte:</u> Frucht-(Butter)Milch-Mixgetränke, Frucht- und Naturjoghurts und Molkegetränke mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - einem Fettgehalt bis zu 4,2 % - einem Gesamtzuckeranteil von max. 12 g pro 100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker) - einem Gesamtzuckeranteil von max. 30 g pro Gebinde (inkl. natürlichem Milchzucker) 	<p>80 % des täglichen Angebots an Milchprodukten sind ideale und geeignete Milchprodukte</p> <p>Mind. 3 verschiedene Sorten stehen zur Auswahl.</p>
<p>Fisch</p> 	<p><u>Frischer, geräucherter, tiefgekühlter Fisch:</u> ohne Panade, nicht frittiert oder in Fett herausgebacken</p> <ul style="list-style-type: none"> - magerer Fisch z.B. Forelle, Scholle - fettreicher Fisch z.B. Thunfisch, Lachs, Makrele 	<p>Mind. 2x/Monat Fisch</p>
<p>Gemüse und Hülsenfrüchte</p> 	<p><u>Gemüse:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frisch, saisonal, regional - Tiefkühlgemüse ohne Fettkomponente <p><u>Hülsenfrüchte:</u> frisch, tiefgefroren, getrocknet, aus der Konserve</p>	<p>50 % der Gebäckstücke und kalten Imbisse enthalten Gemüse/Salat in einer Vielfalt von mind. 3 Sorten</p> <p>25 % der warmen Angebote enthalten Gemüse in einer Vielfalt von mind. 2 Gemüsesorten</p> <p>1x/Monat Hülsenfrüchte im Angebot</p>
<p>Obst</p> 	<p><u>Obst:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frisch, saisonal, regional - Tiefkühl Obst ohne Zuckerzusatz 	<p>Mind. 2 Frischobstsorten/Tag</p>
<p>Warme Imbisse</p> 	<p>4 Bausteine für einen ausgewogenen warmen Imbiss:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Kartoffeln oder Getreide(produkte), idealerweise mit Vollkornanteil von mind. 25 % 2) Gemüse und/oder Salat 3) fettarme Eiweißkomponente: Käse, Ei oder fettarmes Wurst-/Fleischerzeugnis bzw. Fisch 4) Pflanzenöl als Standard für die Zubereitung z.B. Rapsöl, Olivenöl 	<p>Mind. 25 % des Speisenangebotes ist vegetarisch. Täglich stehen mind. 2 Gerichte zur Auswahl.</p> <p>Mind. 50 % der warmen Speisen werden mit Gemüse und/oder Salat sowie ohne Fettkomponente z.B. Majonäse serviert.</p>

KATEGORIE	IDEALE KOMPONENTEN für die Gesunde Jause	MINDESTSTANDARD
Speisesalz 	Jodiert oder jodiert und fluoridiert	immer
Getränke 	<u>Ideale Getränke:</u> sind zuckerfreie und -arme Getränke bzw. jene ohne Süßstoff: - Leitungs- und Mineralwasser ohne Zusätze - ungesüßte, leicht gesüßte (40 g Zucker/l) Früchte- und Kräutertees - stark verdünnte Fruchtsäfte: 1 Teil 100 %iger Fruchtsaft : 2 bis 3 Teile Wasser/Mineralwasser <u>Akzeptable Getränke:</u> - Getränke mit einem Zuckeranteil (Saccharose, Glucose, Fructose, u.a.) von max. 7,4 g/100 ml in einer Gebindegröße von max. 0,75 Liter.	Mind. 80 % der angebotenen Getränke sind ideale und akzeptable Durstlöcher. Täglich stehen mind. 3 ideale Getränke zur Auswahl.
KATEGORIE	WEITERE KOMPONENTEN für die Gesunde Jause	MINDESTSTANDARD
Mehlspeisen und Backwaren 	<u>Mehlspeisen und Backwaren:</u> - auf Basis von fettarmen und fettmodifizierten Teigen z.B. Germ-, Strudel-, Brand-, Biskuit-, Kartoffel- und Topfenteig - mit mind. 25 % Vollkornmehlanteil	Mind. 50 % der Mehlspeisen und Backwaren bestehen aus fettarmen und -modifizierten Teigen und/oder enthalten mind. 25 % Vollkornanteil.
Süßigkeiten 	<u>Alternatives Naschangebot:</u> - Trockenfrüchte, gefriergetrocknetes Obst - Müsliriegel und Fruchtschnitten (ohne/mit wenig Zuckerzusatz und ohne Schokolade)	Max. 10 Sorten Süßigkeiten werden angeboten, davon mind. 1 alternatives Naschangebot
Nüsse, Samen, Kerne und Knabbereien 	<u>Nüsse, Samen, Kerne:</u> - Nuss-, Samenmischung ungesalzen - einzeln abgepackte Nüsse, Samen, Kerne z.B. Walnüsse, Kürbiskerne, Cashewkerne - Studentenfutter <u>Alternative Knabbereien:</u> - Popcorn - Salzstangerl - Hirseballchen - Dinkelstangerl, -brezlerl (mit Sesam) - Reis-, Maiswaffeln	Max. 3 Sorten Knabbereien werden angeboten und davon 1 Angebot mit Nüssen, Samen und/oder Kerne und/oder alternative Knabbereien.
SONSTIGES		
Platzierung	<u>Die Kunden/innen haben leichten Zugang zu den empfehlenswerten Angeboten</u> (Getränke, belegte Gebäckstücke, warme Imbisse): - Gesunde Jause ist gut sichtbar platziert. - Ideale Durstlöcher werden in Augenhöhe beim Buffet und Automaten angeordnet. - Eine eigene Kennzeichnung dieser Produkte wird angestrebt z.B. mit spezieller Serviettenfarbe, farbige Kennzeichnung auf der Jausenkarte bzw. Bestellliste.	immer

Ergänzende Erläuterungen und Beispiele zu den einzelnen Kategorien

IDEALE KOMPONENTEN

Brot und Gebäck



Brot und Gebäck ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel: kohlenhydratreich und fettarm. Aber nur das ganze Korn bietet zahlreiche Pluspunkte wie verdauungsfördernde Ballaststoffe, lebensnotwendige B-Vitamine und Mineralstoffe (Zink, Eisen, Magnesium), weshalb Vollkorn zu bevorzugen ist.

- ✓ Fragen Sie Ihren Bäcker, welche Gebäckstücke und Brote tatsächlich Vollkornmehl bzw. -schrot enthalten.
- ✓ Vollkorn erkennen Sie an der Bezeichnung sowie anhand der Zutaten z.B. Vollkornmehl, Vollkornschrot, Kleie, diverse Getreideflocken, Körner z.B. Roggenkörner.
- ✓ In Broten und Gebäckstücken wie Pumpernickel, Roggen-, Vollkorn-, Schwarz-, Kleie-, Keim-, Vollkorntoast-, Schrot-, Vollkornknäckebröte ist auf alle Fälle volles Korn enthalten.

BEISPIELE

- Vollkorn-/Kornweckerl mit 1–2 Blatt Schinken oder Krakauer, 2 Scheiben Magerkäse und reichlich Gemüsescheiben, -streifen sowie Salatblättern
- Saatweckerl mit Topfenaufstrich oder Hüttenkäse/Cottage Cheese und Rohkoststicks sowie Cocktailtomaten
- Käseweckerl mit 2 Blatt Schnittkäse < 35 % F.i.Tr., Salatblatt, Karottenstreifen/-scheiben in Kombination mit einem Apfel oder Trauben der Saison und Nüssen
- Tramezzini: Vollkorn- oder Mehrkorntoastbrot gefüllt mit Thunfischcreme und Gemüse, Salatblatt oder vegetarischen Aufstrich auf Topfenbasis (rote Linsenaufstrich, Indianerbohnen-Chili-, Kichererbsen-, Grünkernaufstrich)
- Pizzaweckerl/-schnitte/-schnecken mit Vollkornmehlanteil (mind. 25 %) belegt mit Schinken, Tomaten, Mais, Karottenwürfeln, Paprika und Käse

Getreide und Pseudogetreide sowie daraus hergestellte Produkte



Diese Lebensmittel enthalten kaum Fett, dafür reichlich Kohlenhydrate (= Supertriebstoff für Muskeln, Gehirn und Nerven, Sattmacher) in Kombination mit verdauungsanregenden Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundäre Pflanzenstoffe.

BEISPIELE

- Vollkornnudelsalat mit Mozzarella/Tomaten/Basilikum oder Schinken/Käse/Gemüsestreifen dazu eine Olivenöl-weiße Balsamico Marinade
- Vegi-Burger mit Grünkern-, Buchweizen- oder Hirse-Käselaiabchen dazu reichlich Paprikastreifen, Gurkenscheiben und Salatblätter
- Bulgur- oder Couscous-Salat mit Lauch, Mais, Zucchini, Gurke und roter Paprikaschote an Essig-Öl Vinaigrette
- Getreideaufstrich aus Hirse, Grünkern oder Quinoa auf Frischkäsebasis und Gemüsesticks garniert
- Zartweizen Salat mit Gemüse und Schafkäse dazu Apfelessig-Sesamöl Marinade
- Polentaschnitte belegt mit Tomaten, Champignons, Zucchiniwürfel und Käse mit Kresse garniert dazu einen gemischten grünen Salat mit Kürbiskernöldressing
- Naturreissalat mit Karotten, Lauch, Mais, bunten Paprikastreifen mit Essig-Joghurt Marinade
- Amaranthsalat mit Nüssen und Früchten
- Hirsemuffins zum Dessert

Müsli



Knuspermüslis und Cerealien (z.B. Schokopops) enthalten viel zugesetzten Zucker (Saccharose, Fructose, Ahornsirup, Agavensirup) sowie künstliche Aromen.

Daher sind folgende Kompositionen zu bevorzugen:

✓ 3 Bausteine für ein gesundes Müsli:

1. Getreideflocken, ungesüßte Müslimischungen, Vollkornflakes und Cerealien mit max. 15 g Zucker/100 g
 2. Fettarme Milchprodukte: Joghurt, Buttermilch, Milch
 3. Obst bevorzugt in frischer Form sowie Trockenfrüchte
- ✓ Zum Würzen eignet sich z.B. Zimt, Vanille, Schale von Zitrusfrüchten und Nelkenpulver.
- ✓ Ein Teelöffel Honig/Zucker zum Süßen pro Portion ist akzeptabel.
- ✓ Bei der Neueinführung des Müsliangebots ist es empfehlenswert, vorerst nur kleine Mengen anzubieten: fertig angerichtet oder die Basiskomponenten zum Selbermischen.



BEISPIELE

- Birchermüsli mit Apfel und Nüssen
- Haferflockenmüsli mit Naturjoghurt 1 % und Bananen
- Dinkelmüsli mit Buttermilch und Heidelbeeren
- Buttermilch-Beerenshake mit kleinblättrigen Haferflocken oder Hafermark
- Couscous mit Joghurt, Apfel, Vanille und Mandelblättchen
- Pflaumen-Zimt-Müsli
- Amaranthmüsli mit Trauben und Nüssen
- Müsliweckerl mit Rosinen, Nüssen und Haferflocken

Wurst und Fleischerzeugnisse als Belag von Gebäck und Brot



Viele beliebte Wurstsorten und Fleischerzeugnisse enthalten viel verstecktes Fett. Geschmackvolle Alternativen bis max. 20 % Fett sind: Schinken, Rindersaftschinken, Putenbrust, Krakauer, Schinkenwurst und kalter Braten.

- ✓ Am besten Sie fragen Ihren Lieferanten nach dem Fettgehalt.
- ✓ Ersetzen Sie Butter, Margarine, Majonäse unter dem Belag durch Topfen, Frischkäse oder Senf.

BEISPIELE

- Vollkornweckerl mit 1-2 Blatt Burgunderschinken, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Salatblatt
- Roggengebäck mit 2 Blatt Krakauer, Senf, Salatblätter, Tomaten und Ei
- Kornweckerl mit kaltem Braten, Essiggurkerl und Kren
- Vollkornweckerl mit Cocktailtomaten, Hühnerfiletstücke, Vogerlsalat und Joghurtdip
- Schinkenwurstsalat mit Gurken, Paprika, Tomaten und Zwiebel
- Steirischer Rindfleischsalat mit grünen oder roten Bohnen, Paprika, Zwiebel und Essiggurkerl

Käse und vegetarische Aufstriche als Belag von Gebäck und Brot



Käse ist eine wertvolle Alternative zu Wurst, reich an hochwertigem Eiweiß und Kalzium für starke Knochen. Beachten Sie, dass auch Käse viel verstecktes Fett von ungünstiger Zusammensetzung enthält.

- ✓ Mit folgender Formeln können Sie den absoluten Fettgehalt (= Gramm Fett/100 g Käse) eines Käses berechnen:
 - Hartkäse F.i.Tr. x 0,6 z.B. Emmentaler 45 % F.i.Tr. x 0,6 \Rightarrow 30 g Fett absolut
 - Schnittkäse F.i.Tr. x 0,5 z.B. Gouda 45 % F.i.Tr. x 0,5 \Rightarrow 22,5 g Fett absolut
 - Weichkäse F.i.Tr. x 0,4 z.B. Camembert 45 % F.i.Tr. x 0,4 \Rightarrow 18 g Fett absolut
 - Frischkäse F.i.Tr. x 0,3 z.B. Kräutergervais 45 % F.i.T x 0,3 \Rightarrow 13,5 g Fett absolut
- ✓ Bei den Gebäckstücken und Broten mit Käse ist kein zusätzliches Streichfett z.B. Butter, Margarine mehr notwendig.

BEISPIELE

- Roggenweckerl mit 2 Blatt Käse, Radieschen, Salatblatt
- Apfel-Käse-Joghurtweckerl mit Preiselbeermarmelade sowie Salatblättern
- Kraftkornweckerl mit 1-2 Scheiben Schafkäse, Cocktailtomaten, Paprikastreifen, Salatblatt und dazu Walnüsse
- Vollkornweckerl mit 1 Eck Camembert, Cocktailtomaten, Salatblatt und Birne
- Mozzarella-Tomaten-Vollkornbaguette eventuell auch überbacken dazu eine Salatvariation
- Fitnessbrot mit Cottage Cheese 10 % oder magerem Frischkäse natur, frischen Kräutern und Karottenstreifen
- Korngebäck mit 2 Scheiben Ziegenkäse, Gurkenscheiben, Paprikastreifen und Rucolasalat
- Salatvariation (grüner Salat, Paprikastreifen, Gurken und Mais) mit Schnittkäse- oder Schafkäsestreifen
- Wrap mit unterschiedlichen Füllungen z.B.
 - Schafkäse/Mozzarella, Oliven, Paprikastreifen und Zwiebel
 - Mais, Bohnen, Vogerlsalat, geriebener Käse
 - Frischkäse, Rucola, Ei
 - Rotkraut, Tofu, Curry, Frischkäse, Salatblatt

Vegetarische Aufstriche



Immer mehr Menschen greifen zu vegetarischen Angeboten: Junge Mitarbeiter/innen, Figur- oder Gesundheitsbewusste, Menschen aus anderen Ländern und Kulturen.

- ✓ Einfache und schnelle Aufstriche lassen sich auf Basis von Topfen, magerem Frischkäse, Hüttenkäse, Tofu und Joghurt zubereiten.
- ✓ Gewürze, Kräuter, Gemüsestücke sorgen für einen unverkennbaren Geschmack.

BEISPIELE

- Paprikapaste, Liptauer, Kartoffelkäse, Karotten-, Wildkräuter-, Zucchini-Tomaten-, Schnittlauch-, Kürbiskern-, rote Rüben-, Brokkoli-Karotten-, Karotten-Apfelaufstrich, Radieschentopfen
- Mexikanischer Kidneybohnen-, weißer Bohnen-, Linsenpaprika-, Kichererbsen-, Hirsekräuter-, Grünkern-Walnuss-, roter Linsenaufstrich mit Oliven
- Schafkäse-, Paprikaziegenkäseaufstrich
- Eierkräuteraufstrich

Milch und Milchprodukte



Für den Aufbau von Knochen und Zähne sowie das Funktionieren von Muskulatur und Nerven darf Kalzium im täglichen Speiseplan auf keinen Fall fehlen. Wie beim Käse sind fettarme Varianten (bis 1,5 %) zu bevorzugen.

- ✓ Betrachten Sie den Zuckergehalt in Milchmischgetränke kritisch, weil oft sehr viel überflüssiger Zucker zugesetzt wird.
- ✓ Eine Hilfestellung bietet die laufend aktualisierte Milchliste von Sipcan. Neben dem Zucker-, Fett- und Süßstoff- bzw. Zuckeraustauschstoffgehalt bietet die Liste auch Informationen über den Fruchtanteil. (Download: www.sipcan.at)

BEISPIELE

- Milchshake/Milchmixgetränk mit frischen Früchten (z.B. Bananen-Vanille-Zimt-Milch, Erdbeermilch)
- Buttermilchdrink mit Beeren, Bananen und Getreideflocken
- Joghurtfrüchtecreme, Joghurtbeerendrink
- Kefir, Sauermilch, Acidophilusmilch
- Pudding (z.B. Hirsepuddingcreme mit Beeren, Vanille-/Schokopudding mit Früchten)
- Milchreis, Grieß-/Hirsebrei mit Zwetschken und Äpfel

Fisch



Fisch enthält hochwertiges Eiweiß, Jod (in Seefischen) sowie wertvolle Omega-3 Fettsäuren. Letztere fördern die Herzkreislaufgesundheit und wirken entzündungshemmend.

- ✓ Integrieren Sie Omega-3 Fettsäure reiche Seefische wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder heimische Kaltwasserfische wie Forelle, Saibling regelmäßig in Ihr Jausenangebot: geräuchert, frisch oder tiefgekühlt.

BEISPIELE

- Fischburger mit Gemüse und Salatblatt
- Wrap mit Thunfisch, Zwiebelringen, Dill, Vogerlsalat
- Grüner Salat, Mais, Oliven mit Thunfisch
- Tramezzini mit Thunfischcreme, Salatblatt und Gemüsestreifen
- Räucherlachsweckerl mit Zwiebelringe/Rucola oder Ricotta/Paprikastreifen/Kräuter und Tomaten
- Vollkornweckerl mit geräucherter Makrele/Forelle, Kren und Karottenstücken
- Grahamweckerl mit Räucherforellenfiletaufstrich dazu Gurkenscheiben und Paprikastreifen
- Matjesfiletweckerl mit Topfen-Joghurtsoße, Zwiebelringen und Salatblatt
- Ofenkartoffel mit Matjestopfen
- Vollkornbrot mit Räuchermakrele, Rucola, Salatblatt
- Makrelenaufstrich aus Tomaten, Oliven, Basilikum, geriebenen Mandeln und Magertopfen
- Hering mit Senfsoße oder Tomatensoße
- Marinierter Hering mit Buttermilch und Kartoffeln
- Makrelen-, Räucherforellen- oder Thunfischaufstrich, Lachstopfen

Gemüse und Hülsenfrüchte



Gemüse und Hülsenfrüchte sind unentbehrliche Vitamin- und Mineralstofflieferanten und sollten daher reichlich konsumiert werden. Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erbsen, Fisolen) stellen eine wertvolle Eiweißquelle dar und spielen vor allem in der vegetarischen Küche eine wesentliche Rolle. Gesundheitswirksame sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe und verdauungsfördernde Ballaststoffe sind weitere Vorteile dieser beiden Lebensmittelgruppen.

- ✓ Insgesamt gilt: Je mehr, je bunter und frischer desto besser.
- ✓ Tiefkühlgemüse in verschiedenen Kombinationen (z.B. Broccoli/Karotten, Mais/Babykarotten, Fisolen/Karfiol) ohne Fettkomponente ist ein wertvoller Bestandteil für warme Imbisse.

BEISPIELE

Gemüse:

- Gemüsesticks im Becher dazu Kräutertopfen
- verschiedene Gemüseaufstriche auf Topfenbasis (Paprika-, Kräuter-, Radieschen-, Gurken-, rote Rübenaufstrich mit Kren)
- Salatblätter und anderes Gemüse als Brotbelag: Karottenscheiben/-streifen, Cocktailtomaten, Gurken-/Zucchinischeiben, Radieschen, Paprika
- Gemüsespieße (z.B. Käse/Gurken, Tomaten/Käse/Oliven, Tortellini/Paprika)
- Rohkostsalate (z.B. Paprika/Apfel/Nuss, Radieschen/Tomaten/Zucchini/Champignons, Blaukraut/Apfel)
- Gemüselaiabchen (z.B. Kartoffel/Haferflocken/Karotten, Kartoffel/Karfiol, Kürbis/Broccoli, Haferflocken/Zucchini) mit Dip und Salatbeilage
- Gemüsesuppen (warm oder kalt wie z.B. Gurken-, Kartoffel/Karotten-, Broccoli-, Kürbiscremesuppe)

BEISPIELE

Hülsenfrüchte:

- Roter Linsenaufstrich mit grünen Paprikastreifen und Karottenscheiben auf einem Vollkornbrot
- Ofenkartoffel mit vegetarischem Chili dazu grüner Salat-Mix an Balsamico/Olivenöldressing
- Couscous Salat mit Kichererbsen, Tomaten, Gurken, Paprika und Zwiebel auf grünem Salat
- Kirchererbenaufstrich mit schwarzen Oliven und Basilikumblättern
- Roter Linsensalat mit Äpfeln oder mit Mais/Lauchzwiebel/Tomaten
- Mexikanisch gefüllte Tortillas aus Tomatenwürfeln, Mais, roten Bohnen
- Kartoffel-Linsen Salat mit Cocktailtomaten und Rucola
- Kichererbsenlaiabchen mit Jungzwiebeln, Tomaten, Rotkraut und Salatblatt im Ciabattabrot

Obst



Frisches Obst enthält reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Inhaltsstoffe unterstützen den Organismus auf allen Ebenen und sind unerlässlich für lang anhaltende Gesundheit.

- ✓ Tiefkühlobst ohne Zuckerzusatz ist eine wertvolle Alternative z.B. Himbeertopfencreme, Beeren-shakes, Topfenfrüchtecreme.

BEISPIELE

- Vitaminsackerl mit Obst der Region und Saison
- Obstsalat/Früchtecocktail mit unterschiedlichen Obstsorten dazu Zitronen- oder Orangensaft, Nuss- bzw. Samengarnitur (z.B. Erdbeeren/Ananas, Pfirsich/Apfel/Haselnuss)
- Smoothies (z.B. Beeren/Bananen, Ananas/Kokos, Himbeeren/Buttermilch, Orangen/Karotten)
- Früchtemüsli (siehe Kategorie Müsli)
- Fruchtspieße mit unterschiedlichen Obstsorten sowie Kombination mit Camembert oder Schnittkäse
- Früchtejoghurt (z.B. Apfel-Zimt-Joghurt, Marillenjoghurt mit Walnüssen)
- Topfenfrüchtecremekreationen (z.B. Vanillejoghurtcreme und Pfirsichmus, Erdbeercreme)
- Pudding-Früchtevariationen (z.B. Schokopudding mit Banane, Kirsch-Vanille-Pudding, Nuss-Erdbeer-Pudding, Orangenpudding)
- Topfenockerl auf Beerenspiegel

Warme Imbisse

- ✓ Bieten Sie abwechslungsreiche, fettarme Imbisse an und werten Sie diese mit verschiedenen Salaten, gegartem (Tiefkühl)Gemüse und Kräutern auf.
- ✓ Servieren Sie diese ohne zusätzliche Fettkomponente z.B. Majonäse; Remouladensoße, Cocktailsoße, Sauce Tartare.
- ✓ Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten (z.B. statt Pommes frites einen Ofenkartoffel).
- ✓ Mit Hilfe von Plakaten können Sie auch schmackhafte, vegetarische Alternativen bei Ihren Kunden bekannt machen.
- ✓ Wechseln Sie im Tages- oder Wochenrhythmus.



„4 Bausteine für den warmen, gesunden Imbiss“ ... das Erfolgsquartett!



BEISPIELE

Vegetarisches:

- Kartoffeln mit vegetarischem Chili bzw. Schnittlauchdip oder Thunfisch-Tomaten-Sugo und Salat
- Burger (z.B. Fisch-, Hirse/Mozzarella-, Champignon-, Kartoffel-Gemüse-Laibchen) mit Gurken-Mais-salat
- Überbackene Gemüsebrote/Gemüsebaguette mit grünem Salat
- Gefüllte, warme Wraps mit Rucola-Radieschensalat
- Nudel-, Tortellini-, Ravioligerichte mit Tomatensalat
- Suppen (z.B. Bohnen-, Erbsen-, Kartoffelsuppe, vegetarischer Suppentopf) an Vollkornbrot
- Omelette (z.B. Gemüse- oder Käseomelette) dazu Salatvariation mit Kürbiskernölmarinade
- Schwarzbrot- oder Vollkorntoast (z.B. Champignon-, Feta- oder Gemüsetoast mit Spiegelei, Art Hawaii) mit Tomaten-Fisolensalat
- Kartoffel-, Bohnengulasch dazu Schwarzbrot

Wurst- und Fleischgerichte:

- Spaghetti Bolognese (Vollkornteigwaren) mit Rindfleischfaschiertem, dazu Gurkensalat
- Toast mit Hühnerfleisch und Joghurtsoße mit Karotten-Mais-Salat
- Schinkengemüseomelette mit grünem Salat und roten Bohnen
- Kornbaguette mit Tomaten, Schinken und Käse überbacken und grünem Salat-Mix

Speisesalz



Jodmangel ist die häufigste Ursache für die Schilddrüsenerkrankung Kropf. Da regionale Lebensmittel wenig Jod enthalten, ist immer jodiertes Speisesalz zu verwenden. Eine zusätzliche Anreicherung des Salzes mit Fluor hat eine günstige Wirkung auf die Zahngesundheit.

- ✓ Da salzreiche Kost Bluthochdruck begünstigt und viele Lebensmittel bereits sehr salzreich sind, sollte Salz auch jodiertes (fluoridiertes), sparsam eingesetzt werden. Stattdessen eignen sich reichlich Kräuter und Gewürze.

Getränke



Unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser, weshalb eine ausreichende Zufuhr für Gesundheit und Wohlbefinden unerlässlich ist. Sonstige Inhaltsstoffe wie Zucker Koffein, Süßstoffe stellen im Übermaß eine Belastung für den Körper dar.

- ✓ „Wellness-Getränke“ (Erfrischungsgetränke auf Mineralwasserbasis mit einer Zuckerart gesüßt) sind zuckerärmer als herkömmliche Limonaden. Fruchtzucker ist jedoch nicht besser als normaler Haushaltszucker zu bewerten.
- ✓ Eine Orientierungshilfe zum Zuckergehalt bietet die laufend aktualisierte Getränkeliste von Sipcan (Download: www.sipcan.at).
- ✓ Bei Getränken mit Süßstoff werden kleinere Gebinde empfohlen, damit die akzeptierte tägliche Aufnahmemenge nicht überschritten wird.
- ✓ Wegen ihrer ungünstigen Inhaltsstoffe sollten Energydrinks, kalte Kaffeegetränke, Limonaden nur im geringen Ausmaß angeboten werden.

WEITERE KOMPONENTEN

Mehlspeisen und Backwaren



- ✓ Bevorzugen Sie bei Kuchen fettarme und zuckerreduzierte Rezepturen z.B. Germ-, Strudel-, Brand-, Biskuit-, Kartoffel- und Topfenteig.
- ✓ Eier und Zuckermenge sowie die Menge an Butter und Margarine lässt sich bei herkömmlichen Rezepten gut ein Drittel reduzieren.
- ✓ Es gilt: „Zucker bleibt Zucker“ – egal, ob Frucht-, Trauben-, Malz- oder Haushaltszucker, wichtig ist eine sparsame Verwendung!
- ✓ Ersetzen Sie Butter oder Margarine bei Kuchen durch Pflanzenöl z.B. Rapsöl. Ein Teil des Fettes kann auch sehr gut durch Topfen, Joghurt oder Apfelmus ausgetauscht werden.
- ✓ Bei selbst gemachten Mehlspeisen lässt sich der Vollkornanteil auf mind. 25 % steigern, ohne dass es Ihren Kunden wirklich bewusst ist.
- ✓ Bieten Sie Mehlspeisen und Backwaren wenn möglich in kleinen Portionen zum Genuss an.

BEISPIELE

- Wiener Apfelstrudel mit Strudelteig
- Topfenstrudel mit warmer Vanillesoße
- Gugelhupf mit Rapsöl und Apfelmus
- Kürbismuffins, Himbeermuffins
- Heidelbeerkuchen mit Buttermilch
- Saftiger Obstkuchen mit Vanillecreme
- Marillentopfentörtchen
- Apfelweckerl
- Kleingebäck (Haferflocken-Dörrobst-Kekse, Marillen-Joghurt-Cookies)

Süßigkeiten



Aufgrund hohen Zucker- und Fettgehalts gelten Süßigkeiten als Genussmittel. Eine kleine Menge (kleine Packungsgröße) für den besonderen Genuss zwischendurch ist daher ausreichend.

BEISPIELE

- Trockenfrüchte
- Obstchips
- Müsliriegel und Fruchtschnitten ohne/mit wenig Zuckerzusatz und ohne Schokolade
- Studentenfutter

Nüsse, Samen, Kerne und Knabbereien



Nüsse, Samen und Kerne sind äußerst wertvolle Lebensmittel aufgrund ihres Gehalts an Omega-3-Fettsäuren. Zudem enthalten sie reichlich Ballaststoffe.

BEISPIELE

- Knabbermandeln mit Zimt
- Gerösteter Nüsse-Mix
- Kürbiskerne
- Geröstete Sojabohnen
- Sesam Grissini
- Popcorn
- Soletti, Salzbrezen
- Hirsebällchen
- Dinkelstangerl-, brezerl (mit Sesam)
- Reis-, Maiswaffeln

Weitere Rezeptideen und Informationen erhalten Sie kostenlos auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at.



Gutes Gelingen!

Quellenangabe:

Leitlinie Schulbuffet www.bmg.gv.at

Checkliste Gesunde Schuljause:

http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/xchg/SID-31531418-5227FEC4/hs.xsl/5056_DEU_HTML.htm

Checkliste Gesunde Jause in Oö. Kindergärten:

http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/xchg/SID-35939596-3DB49172/hs.xsl/7025_DEU_HTML.htm

Broschüre „G’scheit guat – Die Gesunde Jause im Betriebsbuffet“:

<http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at/>

Getränkelisten: <http://www.sipcan.at/index.php?id=26>

Milchlisten: <http://www.sipcan.at/index.php?id=86>

Informationsbroschüre

Leitfaden „G’scheit guat“ Die Gesunde Jause im Betriebsbuffet

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit · Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133, Fax: 0732/7720-214355
E-Mail: post@gesundess-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Grafik: MMS Werbeagentur
Fotos: Franz Linschinger, Land OÖ, Fotolia

Abteilung Presse, DTP-Center [2012760]

