



# Handbuch Gesunde Küche

Ein Gesundheitsförderungsprojekt im Rahmen  
des Netzwerks Gesunde Gemeinde

Eine Initiative von Gesundheitsreferentin  
und Landeshauptmann-Stellvertreterin  
Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander

Gesundes 





## Das Handbuch *Gesunde Küche*

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel für ein gesundes Leben. Da immer mehr Menschen nicht mehr selbst kochen, hat die Außer-Haus-Verpflegung in den letzten Jahren wesentlich an Bedeutung gewonnen. Bedingt auch durch den demografischen und gesellschaftlichen Wandel in der Bevölkerung nehmen Menschen, von Jung bis Alt, ihre Mahlzeiten in Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulen, Alten- und Pflegeheimen, Gasthäusern oder Kantinen ein. Die Gemeinschaftsverpflegung spielt daher eine wichtige Rolle für die Gesundheitsförderung.

Um die Verpflegungsqualität in oberösterreichischen Betrieben zu sichern, wurden von Ernährungsexpertinnen und Ernährungsexperten die vorliegenden Kriterien als praxisorientierte Hilfestellung für die Umsetzung einer *Gesunden Küche* über viele Jahre erarbeitet und erprobt.

Die Erstellung eines Speiseplans – angepasst an die jeweilige Zielgruppe – sowie das Angebot geschmackvoller und vor allem gesunder Mahlzeiten sind für Küchenleiter eine wesentliche Basis ihrer täglichen Arbeit.

Wir freuen uns, wenn sich viele interessierte Betriebe in Oberösterreich dazu entschließen, bei diesem Projekt mitzumachen. Wir wünschen allen, die daran teilnehmen, viel Erfolg bei der Umsetzung.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stelzer'.

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Haberlander'.

Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander  
Gesundheitsreferentin und  
Landeshauptmann-Stellvertreterin

# INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung.....	1
1.1.	Warum <i>Gesunde Küche</i> ? .....	1
1.2.	Zielgruppen.....	2
1.3.	Vorteile für <i>Gesunde Küche</i> -Betriebe.....	3
2.	Auszeichnung <i>Gesunde Küche</i> .....	4
2.1.	Der Weg zur Auszeichnung <i>Gesunde Küche</i> .....	4
2.1.1.	Basisseminar .....	5
2.1.2.	Anmeldung .....	5
2.1.3.	Modul 1 - Stuserhebung und Beratung .....	6
2.1.4.	Modul 2 .....	7
2.1.5.	Verleihung der Urkunde .....	9
2.1.6.	Regelmässige Fortbildung .....	10
2.2.	NEUüberprüfung und Nachkontrolle .....	11
2.2.1.	Ablauf der Neuüberprüfung .....	11
2.2.2.	Nachkontrolle .....	12
2.2.3.	Beendigung der Teilnahme .....	13
2.3.	Koordinationsgespräch .....	14
2.4.	Kosten .....	15
2.5.	Sonderfall „Eingeschränkte Auszeichnung“ .....	15
2.6.	Sonstiges .....	16
3.	Kriterien der <i>Gesunden Küche</i> .....	17
3.1.	Speiseplan- und Produktkomponenten .....	18
3.2.	Übersichtstabellen.....	19
3.2.1.	Kriterien Gemeinschaftsverpflegung (GV) für ein Menü.....	20
3.2.2.	Kriterien GV für zwei, drei oder vier Menüs an 6 - 7 Tagen pro Woche .....	22
3.2.3.	Kriterien GV für zwei, drei oder vier Menüs an 5 Tagen pro Woche.....	24
3.2.4.	Kriterien Gastronomie.....	26
3.2.5.	Kriterien für das Frühstück.....	27
4.	Erläuterungen zu den Kriterien - Speiseplankomponenten.....	28
4.1.	Suppenangebot.....	28
4.2.	Vegetarische Gerichte .....	29
4.3.	Fleisch-/Wurstgerichte .....	30
4.4.	Fischgerichte .....	31
4.5.	Süsse Hauptgerichte .....	32
4.6.	Nachspeisen .....	34
4.7.	Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes .....	36

4.8. Getränke.....	37
4.9. Menüwiederholung und Menüfolge .....	38
5. Erläuterungen zu den Kriterien - Produktkomponenten.....	39
5.1. Gemüse / Salat.....	39
5.2. Hülsenfrüchte .....	41
5.3. Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig).....	42
5.4. Milch, Milchprodukte und Käse.....	43
5.5. Vollkornbrot und –gebäck.....	44
5.6. Nüsse und Samen.....	46
5.7. Speisesalz und Kräuter .....	46
5.8. Fette und Öle.....	47
6. Praktische Tipps für die Umsetzung der Kriterien für weitere Angebote .....	49
6.1. Frühstück.....	49
6.2. Jausenangebot/kalte Gerichte .....	50
6.3. Tagesgericht (Gastro).....	51
6.4. Externe Verpflegung.....	51
7. Weitere Tipps für die Speiseplangestaltung .....	52
7.1. Halbfertig- und Fertigprodukte (Convenienceprodukte).....	52
7.2. Besonderheiten bei der Verpflegung von Kleinkindern (bis 3 Jahre).....	54
7.3. Besonderheiten bei der Verpflegung von Seniorinnen und Senioren.....	56
8. Rezeptideen .....	58
8.1. Vegetarisch .....	58
8.2. Fischgerichte .....	61
8.3. Fleischgerichte .....	61
8.4. Süsse Speisen .....	62
8.5. Getränke.....	63
8.6. Kalte Gerichte .....	63
8.7. Warme Abendmahlzeit bei Kau- und Schluckbeschwerden.....	64
9. Checkliste Rezept- und Menüoptimierung .....	65
9.1. Allgemeines .....	65
9.2. Suppen, Saucen, Eintöpfe/Ragout/Gulasch .....	66
9.3. Fleischspeisen.....	66
9.4. Beilagen/Teige .....	67
9.5. Aufläufe/Überbackenes .....	67
9.6. Kuchen, Desserts und süsse Hauptgerichte .....	68
9.7. Gemüse/Obst .....	69
9.8. Wertvolle Alternativen finden.....	69
10. Portionsgrößenempfehlungen .....	70
10.1. Fleisch-/Wurstgerichte .....	70

10.2. Fischgerichte.....	71
10.3. Stärkereiche Beilagen .....	71
10.4. Gemüse, Hülsenfrüchte .....	72
10.5. Das Tellermodell.....	73
11. Optimierung von Rezepten (Beispiele).....	74
12. Speiseplan mit Optimierung .....	81
13. Musterspeisepläne .....	82
14. Hinweise zur Lebensmittelhygiene und Allergenkennzeichnung .....	84
15. Literaturangaben .....	85
16. Projektunterlagen im Downloadbereich .....	88

#### Abkürzungen:

GV	Gemeinschaftsverpflegung
Gastro	Gastronomie
Oö	Oberösterreich
ÖGE	Österreichische Gesellschaft für Ernährung
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
FKE	Forschungsdepartment Kinderernährung
Revan	Richtig essen von Anfang an (Gemeinschaftsprogramm von AGES, BM, SV)
AGES	Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherung
Sipcan	Special Institute for Preventive Cardiology and Nutrition
FET e.V.	Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention

**Hinweis:** Die Regelungen in diesem Handbuch gelten für *Gesunde Küche*-Betriebe bis auf Widerruf und werden regelmäßig aktualisiert.  
Neuerungen und Änderungen im Rahmen der *Gesunden Küche* werden den ausgezeichneten Betrieben schriftlich zur Kenntnis gebracht.  
Ausnahmen und Sonderregelungen werden in diesem Handbuch nicht behandelt.

# 1. EINLEITUNG

Gesunde Küche ist ein Projekt der Abteilung Gesundheit des Landes Oberösterreich. Bereits 1996 wurde begonnen ein gesundes Essensangebot in der Gastronomie in den Vordergrund zu stellen. Mit zunehmender Wichtigkeit der Außer-Haus-Verpflegung im Gemeinschaftsbereich wurde der Projektschwerpunkt auf die Gemeinschaftsverpflegung für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen gelegt. In den nunmehr über 25 Jahren Projekterfahrung haben sich Kriterien herauskristallisiert, welche nicht nur den aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen gerecht werden, sondern auch praktikabel in GV-Betrieben umsetzbar sind.

Dieses Handbuch liefert grundlegende Informationen, praktische Tipps sowie Checklisten zur Umsetzung einer gesunden Verpflegung bis hin zur Auszeichnung *Gesunde Küche*.

## 1.1. WARUM GESUNDE KÜCHE?

Immer mehr Menschen essen mittags außer Haus und nehmen ihre Mahlzeiten in oder mit Hilfe von Verpflegungseinrichtungen ein. Daher sind besonders Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetriebe gefordert, Mahlzeiten zusammen zu stellen, die sowohl Gesundheit als auch geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern.

Die Mittagsmahlzeit ist eine von 3 Hauptmahlzeiten und stellt 25 % (Kinder) bis 35 % (Erwachsene) der täglichen Nährstoffversorgung dar.

*Gesunde Küche*-Betriebe bieten ein abwechslungsreiches, ausgewogenes und dem jeweiligen altersentsprechenden Bedarf angepasstes Essen an, welches schmeckt und auch die traditionelle Hausmannkost berücksichtigt. Gerichte gewinnen durch verschiedene Optimierungsmöglichkeiten an Attraktivität und der Gesundheitswert der Speisen kann gesteigert werden.

Speisen mit gezielter Zusammenstellung und Zubereitung ermöglichen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen aktiven Beitrag zu einem bewussten Lebensstil. Gesundes Essverhalten wird dadurch insbesondere im Kindesalter nachhaltig gefördert und die Weichen für die Entwicklung von Ernährungskompetenzen werden gestellt. Ernährungsverhalten wird durch Erfahrungen im täglichen Ess-Alltag geprägt. Bekanntes wird bevorzugt – Unbekanntes abgelehnt, daher ist der wiederholte Kontakt mit neuen Geschmackseindrücken zur Ausbildung von Vorlieben wichtig. Es geht – insbesondere für Kinder – um das Kennenlernen neuer Produktgruppen wie z.B. Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen und darum, diese regelmäßig in den Speiseplan einzubauen.

**ZIEL ist es, ein Essen anzubieten, das gut schmeckt, gut tut und gesund hält.  
Die gesunde Wahl soll die leichtere werden.**

Es werden u.a. folgende Grundsätze bei der Erstellung der Speisepläne und Rezepte berücksichtigt:

- ⇒ **Lebensmittelvielfalt mit regelmäßigem Angebot von saisonalem Gemüse und Obst**
- ⇒ **Gezielter Einsatz von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, fettarmen Milchprodukten und Fisch**
- ⇒ **Sparsame Verwendung von Zucker und Fett bei der Zubereitung der Gerichte**  
so gewinnt das Essen an Attraktivität und erhält ein Gesundheitsplus:

Das beste Ernährungstraining für Kinder ist, wenn Erwachsene wie Eltern, Bezugspersonen und Pädagoginnen und Pädagogen, begeisterte Vorbilder sind! Umgekehrt bietet es den Kindern auch die Chance, neue Erfahrungen und neu Erlerntes in den Familienalltag einzubringen – nach dem Motto „Was die Großen von den Kleinen lernen können“.

## 1.2. ZIELGRUPPEN

Zielgruppen sind alle Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe, die eine Gruppe in Oö. – insbesondere Kinder und Jugendliche – regelmäßig bekochen, wie z.B.

- ✓ Kindergarten- und Schulküchen
- ✓ Küchen in Alten- und Pflegeheimen
- ✓ Betriebsrestaurants, Kantinen
- ✓ Krankenhäuser
- ✓ Gastronomiebetriebe, die Kinder und Jugendliche verpflegen
- ✓ usw.

### 1.3. VORTEILE FÜR GESUNDE KÜCHE-BETRIEBE

*Gesunde Küche*-Betriebe profitieren von folgenden Vorteilen:

- ✓ Regelmäßige fachliche Beratung durch eine Ernährungsexpertin (Diätologin oder Ernährungswissenschaftlerin)
- ✓ Prüfung des Essensangebots hinsichtlich Speisenzusammenstellung und Rezeptoptimierung
- ✓ Erhalt der Auszeichnungsurkunde und des Logos *Gesunde Küche* der Abteilung Gesundheit des Landes Oö.
- ✓ Fortbildungsseminare zu praxisrelevanten Fachthemen mit speziell entwickelten Rezepten sowie Vernetzungstreffen und Exkursionen
- ✓ Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- ✓ *Gesunde Küche* News mit aktuellen Informationen zum Projekt, zu Ernährungsthemen und Rezeptideen
- ✓ Veröffentlichung der ausgezeichneten Betriebe auf der Webseite [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Ausgezeichnete Betriebe
- ✓ Rezeptdatenbank *Gesunde Küche* mit über 800 Rezepten mit Suchfunktion – unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

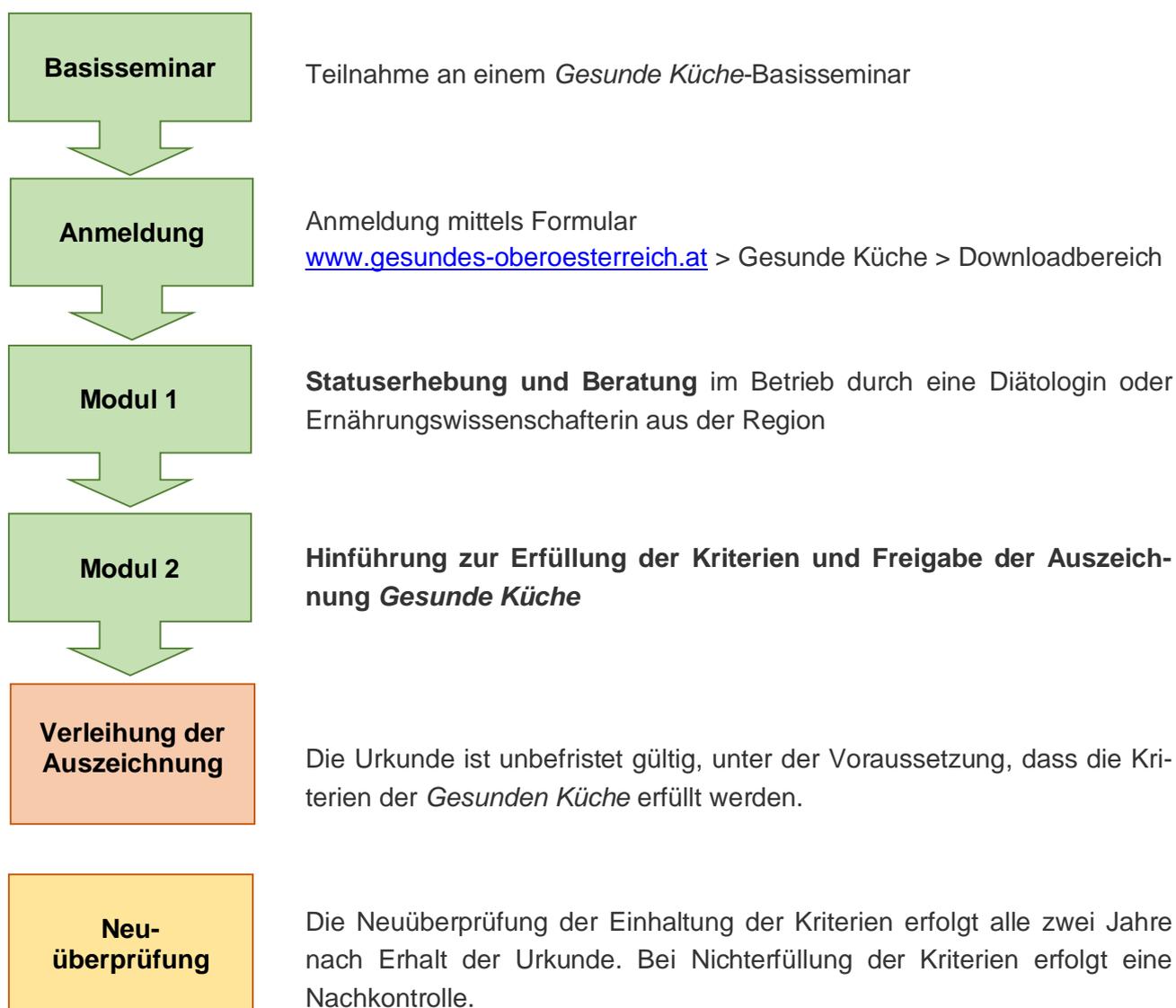
## 2. AUSZEICHNUNG GESUNDE KÜCHE

Die Auszeichnung *Gesunde Küche* des Landes Oö. ist ein Markenzeichen für ernährungsphysiologische Qualität sowie regionale und saisonale Küche.

Der Weg zur Erlangung der Auszeichnung *Gesunde Küche* gliedert sich in verschiedene Schritte, die im Folgenden näher beschrieben werden. Darüber hinaus werden auch die Richtlinien zur Verwendung des Logos und zum Besuch von Fortbildungen behandelt.

### 2.1. DER WEG ZUR AUSZEICHNUNG GESUNDE KÜCHE

Die Grafik zeigt die einzelnen Schritte auf dem Weg zur Auszeichnung *Gesunde Küche*.



### 2.1.1. BASISSEMINAR

Im Basisseminar werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern (Zielgruppe: Küchenleiter/innen und Mitarbeiter/innen) der Weg zur *Gesunden Küche* sowie die Kriterien für die Erlangung der Auszeichnung erläutert.

Der Besuch des Basisseminars ist für den Erwerb der Urkunde *Gesunde Küche* verpflichtend. Mindestens ein/e Mitarbeiter/in der Küche (in der Regel die Küchenleitung, weitere sind möglich) muss ein Basisseminar besuchen:

- ✘ im Jahr der Anmeldung zum Projekt (Der Besuch des Basisseminars wird für die Projektanmeldung max. 2 Jahre rückwirkend angerechnet)
- ✘ bei Wechsel der Küchenleitung die neue Küchenleitung innerhalb eines Jahres

Die jeweils aktuellen Termine und Kosten für Basisseminare sind dem aktuellen Fortbildungsprogramm *Gesunde Küche* zu entnehmen, abrufbar auf der Homepage [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Fortbildungsprogramm.

### 2.1.2. ANMELDUNG

Nach Absolvierung des Basisseminars ist die Anmeldung zum Projekt *Gesunde Küche* mittels Formular, zu finden unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Downloadbereich, notwendig:

- ✘ Anmeldeformular Projekt *Gesunde Küche*

Das Anmeldeformular ist vom Verpflegungsbetrieb auszufüllen, bei Bedarf (z.B. bei Schulküchen) von der Gemeinde zu unterschreiben und an die Abteilung Gesundheit zu senden.

Die Gültigkeit der Anmeldung verjährt, wenn die Auszeichnung nicht innerhalb von zwei Jahren erlangt wird.

**Hinweis:** Im Anschluss erfolgt die Zuteilung des Betriebes an die regionale Beratungskraft. Sie vereinbart einen persönlichen Beratungstermin für Modul 1 mit der Kontaktperson (= Küchenleitung) des Betriebes.

### 2.1.3. MODUL 1 - STATUSERHEBUNG UND BERATUNG

Modul 1 ist eine Statuserhebung mit Beratung anhand der übermittelten Unterlagen (Speisepläne, Rezepte) **vor Ort** durch eine Diätologin oder eine Ernährungswissenschaftlerin aus der Region, die von der Abteilung Gesundheit beauftragt wird.

Modul 1 ist Voraussetzung für die Erlangung der Auszeichnung *Gesunde Küche*. Es kann aber von jedem interessierten Betrieb in Anspruch genommen werden.

#### **Modul 1 beinhaltet:**

- ⇒ Erhebung der Daten zum Betrieb (siehe Protokollvorlage)
- ⇒ Begutachtung der Speisepläne und Rezepte (Statuserhebung)
- ⇒ Erarbeitung von Optimierungsvorschlägen/-maßnahmen gemäß den Kriterien der *Gesunden Küche* und Festlegung von Vereinbarungen und Zielen
- ⇒ Besichtigung der Räumlichkeiten und des Lagerbestandes des Betriebes
- ⇒ Erstellung eines Protokolls durch die Beratungskraft.  
Das Protokoll enthält auch den entsprechenden Vermerk, ob die Auszeichnung *Gesunde Küche* angestrebt und die Vereinbarung, zu welchem Zeitpunkt Modul 2 starten wird.  
Das Protokoll ergeht an alle Teilnehmer/innen, den Rechnungsempfänger sowie die Abteilung Gesundheit.

#### **Folgende Unterlagen sind an die Beratungskraft zu senden:**

- ⇒ **Speisepläne/Speisekarte:**
  - × **Gemeinschaftsverpflegung:** aktueller Speiseplan für **vier aufeinander folgende Wochen** - Mittag- und Abendessen sowie Frühstücks- und Getränkeangebot für alle Zielgruppen, die verpflegt werden
  - × **Gastronomie:** aktuelle Speisekarte sowie Tagesgericht-Pläne (falls zusätzlich angeboten) für vier aufeinander folgende Wochen inklusive Getränkeangebot sowie Frühstücks- und Jausenangebot und Pläne für Kinderbetreuungseinrichtungen

**Hinweis:** Speisepläne ohne Feiertage sind zu bevorzugen.

⇒ **10 Rezeptbeispiele:**

- × 1 x Gebundene Suppe
- × 4 x Vegetarische Gerichte
- × 1 x Fleischgericht
- × 1 x Fischgericht
- × 1 x Süße Hauptspeise
- × 1 x Dessert auf Basis von Milchprodukten
- × 1 x Kuchen

Bitte geben Sie unbedingt Folgendes bei den Rezepturen an:

- × Rezeptname
- × Anzahl der Portionen
- × Angabe aller Zutaten
- × Genaue Mengenangaben – auch bei der Öl- und Fettmenge (in g, ml oder EL)
- × Fettgehalt bei Milchprodukten
- × „Vollkorn“ bei Mehl
- × Beschreibung der Zubereitung

**Hinweis:** Eine Auswahl der eingereichten Rezepte wird interessierten Betrieben z.B. auf der Webseite des Gesunden Oberösterreich zur Verfügung gestellt. Sollte das nicht gewünscht sein, ist dies der Beratungskraft bekannt zu geben.

## 2.1.4. MODUL 2

⇒ **Hinführung zur Erfüllung der Kriterien und Freigabe der Auszeichnung *Gesunde Küche***

Betriebe, die das Basisseminar absolviert und Modul 1 abgeschlossen haben sowie die Auszeichnung *Gesunde Küche* anstreben, müssen in einem weiteren Schritt Modul 2 in Anspruch nehmen.

Modul 2 ist die Hinführung zur Erfüllung der Kriterien und Freigabe der Auszeichnung *Gesunde Küche* und wird von der zuständigen Beratungskraft **per E-Mail und telefonisch** durchgeführt.

Ziel von Modul 2 ist die vollständige Umsetzung der Kriterien der *Gesunden Küche* innerhalb eines Jahres.

**Hinweis:** Bei Betrieben, die bereits bei Modul 1 schon alle Kriterien erfüllen, kann Modul 2 entfallen. Die Entscheidung trifft die Abteilung Gesundheit.

### Modul 2 beinhaltet:

- ⇒ Überprüfung eines **aktuellen 4-Wochen-Speiseplanes** (möglichst ohne Feiertage) und **mind. 4 daraus ausgewählten Rezepten** hinsichtlich der Kriterien für die *Gesunde Küche*, speziell auf die im Modul 1 getroffenen und im Protokoll festgehaltenen Vereinbarungen.
- ⇒ Die Köchinnen/Köche werden dazu angeleitet, weitere Schritte zu setzen, bis das Essensangebot den Kriterien der *Gesunden Küche* entspricht.
- ⇒ Im Bedarfsfall werden max. ein weiterer Speiseplan und Rezepte eingeholt, bis diese die Kriterien der *Gesunden Küche* erfüllen.
- ⇒ Wenn die Kriterien der *Gesunden Küche* erfüllt werden, wird ein Protokoll für Modul 2 erstellt.  
Dieses Protokoll, mit der Empfehlung zur Auszeichnung des Betriebes wird an die Küchenleitung, weitere vereinbarte Teilnehmer sowie die Abteilung Gesundheit gesendet.

### Regelmäßige Überprüfung der Einhaltung der *Gesunde Küche*-Kriterien

- ✓ alle zwei Jahre durch die Abteilung Gesundheit (Speisepläne bzw. -karte, Rezepte)
- ✓ täglich durch die Küchenleitung/Küchenteams der ausgezeichneten Betriebe selbst

Die Checklisten dazu finden Sie im Downloadbereich auf der Homepage.

**Verpflegungsbetriebe, welche die Urkunde *Gesunde Küche* von der Abteilung Gesundheit des Landes Oö. erhalten, verpflichten sich, die Kriterien der *Gesunden Küche* zu erfüllen.**

## 2.1.5. VERLEIHUNG DER URKUNDE

Die **Zusage für die Auszeichnung *Gesunde Küche*** an den Betrieb erfolgt nach Erfüllung der *Gesunde Küche*-Kriterien (Feststellung im Modul 2) **durch die Abteilung Gesundheit**.

Auch die/der Bürgermeister/in, die Arbeitskreisleitung und die zuständige Regionalbetreuung der Gesunden Gemeinden sowie die Beratungskraft erhalten diese Information schriftlich zugesandt.

Ausgezeichnete Betriebe werden unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Ausgezeichnete Betriebe namentlich veröffentlicht.

Die Verleihung der Urkunde *Gesunde Küche* findet einmal jährlich im Rahmen einer Veranstaltung statt.

**Die Urkunde ist unbefristet gültig, unter der Voraussetzung, dass die Kriterien der *Gesunden Küche* weiterhin erfüllt werden.**

### Anbringung der Urkunde und des Logos

Die Urkunde und das Logo werden von der Abteilung Gesundheit übermittelt.

Die Urkunde ist auf einem gut sichtbaren Platz auszuhängen.

Das aktuelle Logo *Gesunde Küche* ist auf dem Speiseplan/der Speisekarte und ggf. in anderen Medien (wie z.B. Webseite, Folder) unter Beachtung der folgenden Richtlinie zu verwenden:

### Richtlinie für die Verwendung des Logos *Gesunde Küche*

1. Der ausgezeichnete Betrieb ist berechtigt, die Urkunde und das Logo *Gesunde Küche* bis auf Widerruf auf allen Veröffentlichungen zu verwenden.
2. Das Logo soll und darf nur für Aktivitäten, Angebote und Veranstaltungen der *Gesunden Küche* verwendet werden.
3. Das Logo darf nicht an andere Personen/Institutionen weitergegeben und nicht verändert werden.



## 2.1.6. REGELMÄSSIGE FORTBILDUNG

Für die Neuüberprüfung der Auszeichnung *Gesunde Küche* ist es notwendig, dass **mindestens ein/e Küchenmitarbeiter/in des Betriebes im Jahr der Überprüfung oder im vorangegangenen Jahr eine Fortbildung** im Bereich Ernährung/Küchenpraxis besucht hat.

**Hinweis:** Hygienefortbildungen können in Ausnahmefällen als Weiterbildungsmaßnahme angerechnet werden.

Es können sowohl Fortbildungen der Abteilung Gesundheit als auch von anderen Institutionen angerechnet werden.

Das Fortbildungsangebot der Abteilung Gesundheit ist eine Serviceleistung ausschließlich für ausgezeichnete *Gesunde Küche*-Betriebe, ausgenommen Basisseminare. Die Fortbildungen können mehrmals pro Jahr in Anspruch genommen werden, jedoch von **maximal zwei Teilnehmern pro Betrieb und Seminar**. Jede weitere Person kann auf der Warteliste vermerkt werden.

**Hinweis:** Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Anmeldungen sind nur online auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Fortbildungsprogramm möglich.

Die Fortbildungsveranstaltungen im Rahmen der *Gesunden Küche* dienen dazu, Wissen zu vertiefen sowie Anregungen für die Umsetzung der Kriterien zu bekommen und Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

Die aktuellen Seminare im Rahmen der *Gesunden Küche* sind auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Fortbildungsprogramm abrufbar.

Folgende **Seminare** werden angeboten:

### ⇒ **Basisseminar Gesunde Küche**

Ziel des Basisseminares ist es, mit den Kriterien der *Gesunden Küche* vertraut zu werden sowie den Weg zur Erlangung der Auszeichnung *Gesunde Küche* kennen zu lernen. Tipps und Ideen zur Umsetzung der Kriterien sollen den Betrieb dabei unterstützen. Im Anschluss an den Informationsteil des Seminars wird in der Regel gemeinsam gekocht.

### ⇒ **Fortbildungsseminare**

Fortbildungsseminare gibt es zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide, wie z.B. Getreide, Hülsenfrüchte, Fleischlose Gerichte, Fette und Fische, Zucker, Kräuter und Gewürze, für verschiedene Zielgruppen z.B. Kinder, ältere Menschen sowie zu Spezialthemen z.B. Multikulti-Küche.

Sie bestehen aus einem fachlichen Input (Ernährung) sowie einem küchenpraktischen Teil (Schaukochen oder gemeinsames Kochen).

Für Verpfleger von Kindern und Jugendlichen wird der Besuch des Seminars „Bärenstarke Kinderkost“ empfohlen. Schwerpunkte sind u.a. wie Kinder auf den Geschmack kommen und was Kinder wirklich (nicht) brauchen.

#### ⇒ **Vernetzungstreffen**

Vernetzungstreffen bieten die Möglichkeit aktuelle Themen zu diskutieren, sich mit Kolleginnen/Kollegen auszutauschen und neue Ideen für den Berufsalltag mitzunehmen.

#### ⇒ **Exkursionen**

Exkursionen werden z.B. zu verschiedenen Rohstoff- oder Lebensmittelproduktionsbetrieben sowie *Gesunde Küche*-Betrieben organisiert.

## 2.2. NEUÜBERPRÜFUNG UND NACHKONTROLLE

Die Urkunde *Gesunde Küche* ist unbefristet gültig, unter der Voraussetzung, dass die Kriterien der *Gesunden Küche* erfüllt werden. Die Neuüberprüfung auf Einhaltung der Kriterien erfolgt alle zwei Jahre nach Erhalt der Urkunde.

### 2.2.1. ABLAUF DER NEUÜBERPRÜFUNG

#### ⇒ **Wenn der Betrieb der Neuüberprüfung zustimmt ...**

... werden wieder **aktuelle Speisepläne/Speisekarten** für vier aufeinander folgende Wochen (möglichst ohne Feiertage) und der **Fragebogen** zum Betrieb ([www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Downloadbereich) vom Betrieb an die Beratungskraft gesendet.

Aus dem Speiseplan bzw. der Speisekarte werden von der Beratungskraft **mindestens 4** Speisen ausgewählt, deren Rezepte zur Analyse zu übermitteln sind.

Die Besprechung des Fragebogens sowie der Speisepläne und Rezepte inkl. Optimierungsmöglichkeiten und die Besichtigung der Räumlichkeiten und des Lagerbestandes des Betrie-

bes erfolgt im Rahmen einer Beratung in der Regel **vor Ort**. Im Bedarfsfall kann die Beratung auch telefonisch erfolgen.

Das Protokoll mit dem Vermerk, dass die Neuüberprüfung der Auszeichnung *Gesunde Küche* erfolgt ist und alle Kriterien weiterhin erfüllt sind, wird an den Betrieb sowie die Abteilung Gesundheit gesendet.

**Die Übermittlung der Bestätigung der Neuüberprüfung erfolgt durch die Abteilung Gesundheit an den Betrieb.**

Die Urkunde ist im Rahmen der Neuüberprüfung weiterhin gültig, unter der Voraussetzung, dass die Kriterien der *Gesunden Küche* weiterhin erfüllt werden.

**Hinweis:** Wenn wesentliche Kriterien nicht erfüllt werden, erfolgt eine Nachkontrolle.

⇒ **Wenn der Betrieb der Neuüberprüfung nicht zustimmt ...**

... wird dies von der Beratungskraft an die Abteilung Gesundheit gemeldet und keine Überprüfung durchgeführt. Der Betrieb wird von der Liste auf der Homepage entfernt. Das Logo *Gesunde Küche* darf nicht mehr verwendet werden.

## 2.2.2. NACHKONTROLLE

Wenn im Rahmen eines **Koordinationsgespräches** oder einer **Neuüberprüfung** relevante Kriterien nicht erfüllt werden, erfolgt eine Nachkontrolle.

Die Nachkontrolle ist eine Serviceleistung zur Unterstützung bei der (Wieder-)Erfüllung der *Gesunde Küche*-Kriterien und wird im Bedarfsfall **telefonisch und per E-Mail** durchgeführt.

Dazu wird **innerhalb von drei Monaten** (ausgenommen Ferienzeiten) der überarbeitete Speiseplan/die Speisekarte noch ein weiteres Mal begutachtet und besprochen.

**Werden im Rahmen einer Nachkontrolle die Kriterien der *Gesunden Küche* nicht erfüllt, ist die Auszeichnung nicht weiter gültig.**

**Wenn die Kriterien vorübergehend nicht erfüllt werden, können mit der Projektgruppe *Gesunde Küche* Kompensierungsmaßnahmen vereinbart werden.**

**Können diese Kompensierungsmaßnahmen nicht umgesetzt werden, ist die Auszeichnung nicht weiter gültig.**

### 2.2.3. BEENDIGUNG DER TEILNAHME AM PROJEKT GESUNDE KÜCHE

Wenn ein ausgezeichnete Betrieb die Teilnahme am Projekt *Gesunde Küche* beenden möchte, so ist die Abteilung Gesundheit (per E-Mail an [ges.post@ooe.gv.at](mailto:ges.post@ooe.gv.at)) zu informieren. Es wird außerdem empfohlen, die gepflegten Kinderbetreuungseinrichtungen zu informieren.

**Der Betrieb darf mit Ausscheiden aus dem Projekt das Logo der *Gesunden Küche* nicht mehr verwenden und die Urkunde ist zu entfernen.**

Der Betrieb wird aus der Liste der ausgezeichneten Betriebe entfernt.

## 2.3. KOORDINATIONSGESPRÄCH

Eine gelungene Verpflegung und zufriedene Gäste sind immer das Ergebnis einer guten Zusammenarbeit mehrerer Personen.

Koordinationsgespräche werden in Betrieben, die am Projekt **Gesunder Kindergarten** und/oder Gesunde Krabbelstube teilnehmen, gemeinsam mit den zu verpflegenden Kinderbetreuungseinrichtungen/Schulen durchgeführt, sowie im Bedarfsfall in Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit.

- ✓ Im **Gesunden Kindergarten** ist die Durchführung einmalig während der dreijährigen Startphase zwischen Verpflegungsbetrieb und Kindergarten vorgesehen.
- ✓ In **allen anderen Betrieben** ist ein Koordinationsgespräch nur im Bedarfsfall und nach Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit möglich.

Die Beratungskraft der Abteilung Gesundheit meldet sich für die Terminvereinbarung zum gemeinsamen Gespräch.

**Ziel des Koordinationsgespräches ist es, das tägliche Mittagessen dem Bedarf sowie den Bedürfnissen der verpflegten Kinder und Jugendlichen anzupassen.**

**Durch die Vernetzung beim Koordinationsgespräch wird dieses Ziel wesentlich unterstützt.**

Darüber hinaus findet laufend ein **aktiver Austausch** zwischen Verpflegungsbetrieb und Kindergarten/Kinderbetreuungseinrichtung statt.

**Themen des aktiven Austausches** sind z.B. Speisenvielfalt, Portionsgrößen, Zusammenstellung der Menüs, Vorlieben und Abneigungen der Kinder, Kennzeichnung von vegetarischen Gerichten, sowie Gerichten mit Schweinefleisch.

**Ideen** zur Förderung eines aktiven Austausches sind:

- × Nachricht an die Küche/an die Kinderbetreuungseinrichtung
- × regelmäßige Telefonate und Mails
- × Einladung der/des Köchin/Kochs zu Festen des Kindergartens/der Krabbelstube
- × Exkursion in die Küche
- × Köchin/Koch kommt in den Kindergarten und kocht mit den Kindern...

Beim Koordinationsgespräch ist der **aktuelle 4-Wochen-Speiseplan der Kinderverpflegung** der teilnehmenden Einrichtungen vorzulegen und wird von der Beratungskraft überprüft.

**Hinweis:** Besteht für den Gesunden Kindergarten bzw. die Gesunde Krabbelstube mit externer Verpflegung die Möglichkeit aus mehreren Menüs auszuwählen, ist das Kindergarten- bzw. Krabbelstubenpersonal für eine entsprechende Zusammenstellung des Speiseplans verantwortlich, sodass die Kriterien der *Gesunden Küche* erfüllt werden. Wenn wesentliche Kriterien nicht erfüllt werden, erfolgt in diesem Fall eine Nachkontrolle des Gesunden Kindergartens bzw. der Gesunden Krabbelstube

## 2.4. KOSTEN

Es gibt **keinen Mitgliedsbeitrag**.

**Kostenlos** sind derzeit das **Modul 2** (Hinführung zur Erfüllung der Kriterien und Freigabe der Auszeichnung *Gesunde Küche*), die **Neuüberprüfung, das Koordinationsgespräch** und, eine eventuell notwendige **Nachkontrolle**.

**Kostenpflichtig** sind die **Basis- und Fortbildungsseminare sowie Exkursionen**. Weiters auch das **Modul 1** für Betriebe, die keine Kinder und Jugendlichen verpflegen. Die Rechnungslegung an den Betrieb erfolgt durch die Abteilung Gesundheit.

Die Kosten für die Seminare sind dem aktuellen Fortbildungsprogramm ([www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Fortbildungsprogramm) zu entnehmen und werden nicht rückerstattet.

## 2.5. SONDERFALL „EINGESCHRÄNKTE AUSZEICHNUNG“

Aufgrund der vielen unterschiedlichen Betriebsstrukturen, Verpflegungsformen und Häufigkeiten kann es vorkommen, dass individuelle Lösungen in Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit vereinbart werden müssen.

Für Verpflegungsbetriebe, welche sich am Projekt Gesunder Kindergarten bzw. Gesunde Krabbelstube beteiligen, kann nach Rücksprache mit der Abteilung Gesundheit eine eingeschränkte Auszeichnung für die Verpflegung von Kindern und Jugendlichen vergeben werden.

Eine eingeschränkte Auszeichnung kommt dann in Frage, wenn

- ✓ ein Gasthaus eine Kinderbetreuungseinrichtung verpflegt, die Auszeichnung aber nicht für den gesamten Betrieb anstrebt.
- ✓ mehrere Verpflegungsbetriebe gleichzeitig eine Kinderbetreuungseinrichtung verpflegen.
- ✓ die Kinderbetreuungseinrichtung die Speisen aus dem Katalog-Sortiment eines Großverpflegers auswählt und dadurch die für die Gesunde Küche-Auszeichnung notwendigen Unterlagen z.B. Rezepte für Modul 1 oder 2 nicht verfügbar sind.

## 2.6. SONSTIGES

Speisepläne für Personen mit Diätansprüchen (z.B. Patienten in Krankenhäusern, Kurgäste, Heimbewohner, ...) – sofern sie von der Wahlkost ausgenommen sind – werden bei Beratung durch die Abteilung Gesundheit nicht berücksichtigt.

**Aufgabe der Beratungskraft Gesunde Küche ist es, die Speisepläne inklusive Wahlmenüs, ausgenommen Diäten, für alle verpflegten Zielgruppen ... zu begutachten.**

### 3. KRITERIEN DER GESUNDEN KÜCHE

Die Kriterien im vorliegenden Handbuch wurden von Expertinnen (Diätologinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen) der Abteilung Gesundheit des Landes Oö. auf Basis von aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und lebensmittelbasierten Empfehlungen des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) erstellt. Es wurden auch vergleichbare Standards in der Gemeinschaftsverpflegung aus dem deutschsprachigen Raum berücksichtigt.

Die Kriterien der *Gesunden Küche* gewährleisten einen Mindeststandard in Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetrieben, welche sowohl Kinder, Jugendliche als auch Erwachsene versorgen.

**Bedingung für die Teilnahme am Projekt *Gesunde Küche* ist die Einhaltung der vorliegenden Kriterien für die Verpflegung mit Augenmerk auf ernährungsphysiologische Qualität, Saisonalität und Regionalität.**

**Eine Weiterentwicklung im Sinne einer kontinuierlichen Verbesserung, wie z.B. einer Steigerung des Vollkornanteils oder der Häufigkeit von vegetarischen Gerichten, ist begrüßenswert.**

Die Kriterien für die Speiseplangestaltung beziehen sich auf **definierte Speiseplan- und Produktkomponenten** und geben an, wie häufig sie eingesetzt werden müssen/dürfen. Die Kriterien sind in Form von **Übersichtstabellen** zusammengefasst. Im Anschluss daran werden praktische Tipps für die Umsetzung erläutert. Die Speisepläne und Rezepte werden anhand der Übersichtstabellen überprüft.

Je nach zutreffender Verpflegungsart und -häufigkeit gelten unterschiedliche Kriterien. Folgende Punkte finden dabei Berücksichtigung:

⇒ **Häufigkeit der Verpflegungstage (1 bis 7 Tage pro Woche)**

Die Häufigkeit der einzelnen Speiseplan- und Produktkomponenten bezieht sich in erster Linie auf die Mittagsmahlzeit, ist aber auch für das gesamte Speisenangebot im Rahmen einer Vollverpflegung zu berücksichtigen.

⇒ **Anzahl der angebotenen Menüs (Mittags- und/oder Abendmahlzeit)**

Die Häufigkeit für die einzelnen Speiseplan- und Produktkomponenten richtet sich auch nach der Anzahl der angebotenen Menüs.

⇒ **Art des Verpflegungsbetriebes**

- ✘ Gemeinschaftsverpflegung (GV): z.B. Schul- und Kindergartenküche, Alten- und Pflegeheim, Krankenhaus, Betriebsrestaurant, ...
- ✘ Gastronomie (Gastro): z.B. Gasthaus, Restaurant, ...
- ✘ Spezielle Zusatzangebote wie z.B. Essen auf Rädern, ... müssen ebenfalls den Kriterien der *Gesunden Küche* entsprechen.

⇒ **Art der Verpflegung**

- ✘ **Vollverpflegung** (z.B. im Alten- und Pflegeheim, Internat, Krankenhaus, ...): Es werden Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
- ✘ **Teilverpflegung** (z.B. im Kindergarten, in der Schule, ...): Es werden eine oder zwei Hauptmahlzeiten (z.B. Mittagessen und ev. Frühstück) angeboten

### 3.1. SPEISEPLAN- UND PRODUKTKOMPONENTEN

Zu den **Speiseplankomponenten** zählen:

- ✘ Suppenangebot
- ✘ Vegetarische Gerichte
- ✘ Fleisch-/Wurstgerichte
- ✘ Fischgerichte
- ✘ Süße Hauptgerichte
- ✘ Nachspeisen
- ✘ Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes
- ✘ Kalorienfreie bzw. -arme Getränke
- ✘ Menüwiederholung
- ✘ Menüfolge

Zu den **Produktkomponenten** zählen:

- × Gemüse
- × Hülsenfrüchte
- × Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide
- × Milch, Milchprodukte und Käse
- × Vollkornbrot, -gebäck
- × Nüsse und Samen
- × Speisesalz und Kräuter
- × Fette und Öle

Sind weitere Angebote (z.B. Frühstück, Jause, ...) vorhanden, gibt es dafür eigene Kriterien.

Die Speisepläne und Rezepte werden anhand der Speiseplan- und Produktkomponenten unter Zuhilfenahme der Übersichtstabellen überprüft.

## 3.2. ÜBERSICHTSTABELLEN

**Die Gestaltung des Speiseplans bzw. der Speisekarte muss so erfolgen, dass die Punkte der nachstehenden Tabellen sowie der Erläuterungen entsprechend erfüllt werden.**

Auf der Webseite [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) finden Sie die Checklisten, mit denen die Kriterien schnell und einfach überprüft werden können.

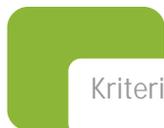
### **Erläuterung zu den nachfolgenden Tabellen:**

Tabelle 1	Kriterien für die GV für ein Menü an 1 - 7 Tagen pro Woche
Tabelle 2	Kriterien für die GV für zwei, drei oder vier Menüs an 6 - 7 Tagen pro Woche
Tabelle 3	Kriterien für die GV für zwei, drei oder vier Menüs an 5 Tagen pro Woche
Tabelle 4	Kriterien für die Gastronomie
Tabelle 5	Kriterien für das Frühstücksangebot

### 3.2.1. KRITERIEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG FÜR EIN MENÜ

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>						
<b>Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)</b>						
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung					
	6 - 7 Tage pro Woche	4 - 5 Tage pro Woche	3x pro Woche bzw. 12x pro Monat	2x pro Woche bzw. 8x pro Monat	1x pro Woche bzw. 4x pro Monat	
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>						
<b>Suppenangebot</b>	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen					
<b>Vegetarische Gerichte</b>	mind. 2x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 3x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	
<b>Fleisch-/Wurstgerichte</b>	max. 3x pro Woche	max. 3x pro Woche, (max. 10x pro Monat)	max. 5x pro Monat	max. 3x pro Monat	max. 1x pro Monat	
davon magere Fleisch-/Wurstgerichte in fett-ärmer Zubereitung	bei 3 Fleischgerichten pro Woche: mind. 2x bei 2 Fleischgerichten pro Woche: mind. 1x bei 1 Fleischgericht pro Woche: keine Vorgabe	bei 3 Fleischgerichten pro Woche: mind. 2x bei 2 Fleischgerichten pro Woche: mind. 1x bei 1 Fleischgericht pro Woche: keine Vorgabe	mind. 3x pro Monat	mind. 2x pro Monat	1x pro Monat	
<b>Fischgerichte</b>	mind. 2x pro Monat	mind. 2x pro Monat	1x pro Monat	1x pro Monat	1x pro Monat	
<b>Süße Hauptgerichte</b>	max. 1x pro Woche	max. 1x pro Woche	max. 2x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 1x pro Monat	
Obstanteil roh/gegart	bei jedem süßen Hauptgericht					
Anteil an Milch/Milchprodukten	mind. 3x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	keine Vorgabe	keine Vorgabe	
Vollkornanteil	mind. 25 %					
<b>Nachspeisen (nur mittags gültig)</b>	mind. 3x pro Woche	mind. 2x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Monat	mind. 2x pro Monat	
davon (Frisch)Obst	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat	
davon Milch/Milchprodukt	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat	
Kuchen/Torten	max. 3x pro Woche	max. 2x pro Woche	max. 4x pro Monat	max. 3x pro Monat	max. 1x pro Monat	
Vollkornanteil	mind. 25 %					

Tabelle 1



<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>					
<b>Kriterien für ein Menü (GV) bzw. Tagesgericht (Gastronomie)</b>					
Angebot	Kriterien je Häufigkeit der Verpflegung				
	6 - 7 Tage pro Woche	4 - 5 Tage pro Woche	3x pro Woche bzw. 12x pro Monat	2x pro Woche bzw. 8x pro Monat	1x pro Woche bzw. 4x pro Monat
<b>Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes</b>	max. 2x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 2x pro Quartal	max. 1x pro Quartal
<b>Kalorienfreie bzw. -arme Getränke</b>	täglich				
<b>Menüwiederholung</b>	keine Menüwiederholung innerhalb von 4 Wochen				
<b>Menüfolge</b>	mindestens 2 Gänge				
<b>Frühstück</b>	Siehe 3.2.5				
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>					
<b>Gemüse</b>	täglich (wenn Vollverpflegung, dann mittags und abends)				
<b>Hülsenfrüchte</b>	mind. 4x pro Monat	mind. 4x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat
<b>Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig)</b>	mind. 4x pro Monat	mind. 4x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Verwendung von mind. 1 Milchprodukt (weiße Palette) in fettarmer Variante, zusätzlich 1 fettarmer Käse bei Vollverpflegung				
<b>Vollkornbrot, -gebäck</b>	täglich (wenn im Angebot)				
<b>Nüsse und Samen</b>	mind. 4x pro Monat	mind. 4x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat
<b>Speisesalz und Kräuter</b>	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern				
<b>Fette und Öle</b>	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung				
<b>Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...)</b>	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung				

Tabelle 1ff

### 3.2.2. KRITERIEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG FÜR ZWEI, DREI ODER VIER MENÜS AN 6 - 7 TAGEN PRO WOCHE

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>			
<b>Kriterien für zwei, drei oder vier Menüs</b>			
Art des Angebots	Kriterien		
	2 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche	3 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche	4 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>			
<b>Suppenangebot</b>	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
<b>Vegetarische Gerichte</b>	mind. 4x pro Woche	mind. 5x pro Woche	mind. 7x pro Woche
<b>Fleisch-/Wurstgerichte</b>	max. 6x pro Woche	max. 9x pro Woche	max. 12x pro Woche
davon magere Fleisch-/Wurst- gerichte in fett- armer Zubereitung	mind. 3x pro Woche	mind. 4x pro Woche	mind. 5x pro Woche
<b>Fischgerichte</b>	Mittags: mind. 1x pro Woche Abends: mind. 2x pro Monat	Mittags: mind. 1x pro Woche Abends: mind. 2x pro Monat	Mittags: mind. 2x pro Woche Abends: mind. 3x pro Monat
<b>Süße Hauptgerichte</b>	max. 3x pro Woche	eigenes Menü möglich	eigenes Menü möglich
Obstanteil roh/gegart	bei jedem süßen Hauptgericht		
Anteil an Milch/ Milchprodukten	mind. 2x pro Woche	mind. 3x pro Woche	
Vollkornanteil	mind. 25 %		
<b>Nachspeisen (nur mittags gültig)</b>	mind. 1x pro Tag bei externer Verpflegung (6 - 7 Tage pro Woche): mind. 3x pro Woche		
davon (Frisch)Obst	mind. 2x pro Woche bei externer Verpflegung (6 - 7 Tage pro Woche): mind. 1x pro Woche		
davon Milch/ Milchprodukt	mind. 2x pro Woche bei externer Verpflegung (6 - 7 Tage pro Woche): mind. 1x pro Woche		
Kuchen/Torten	max. 3x pro Woche		
Vollkornanteil	mind. 25 %		

Tabelle 2

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>			
<b>Kriterien für zwei, drei oder vier Menüs</b>			
Art des Angebots	Kriterien		
	2 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche	3 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche	4 Menüs 6 - 7 Tage pro Woche
Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes	max. 1x pro Woche	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche
Kalorienfreie bzw. -arme Getränke	täglich		
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	mindestens 2 Gänge		
Frühstück	Siehe 3.2.5		
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>			
Gemüse	täglich (wenn Vollverpflegung, dann mittags und abends)		
Hülsenfrüchte	mind. 6x pro Monat	mind. 7x pro Monat	mind. 8x pro Monat
Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig)	mind. 6x pro Monat	mind. 7x pro Monat	mind. 8x pro Monat
Milch und Milchprodukte	Verwendung von mind. 1 Milchprodukt (weiße Palette) in fettarmer Variante, zusätzlich 1 fettarmer Käse bei Vollverpflegung		
Vollkornbrot, -gebäck	täglich (wenn im Angebot)		
Nüsse und Samen	mind. 4x pro Monat	mind. 5x pro Monat	Mind. 6x pro Monat
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert tägliche Verwendung von Kräutern		
Fette und Öle	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung		
Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...)	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung		

Tabelle 2ff

### 3.2.3. KRITERIEN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG FÜR ZWEI, DREI ODER VIER MENÜS AN 5 TAGEN PRO WOCHE

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>			
<b>Kriterien für zwei, drei oder vier Menüs</b>			
Art des Angebots	Kriterien		
	2 Menüs 5 Tage pro Woche	3 Menüs 5 Tage pro Woche	4 Menüs 5 Tage pro Woche
<b>SPEISEPLANKOMPONENTEN</b>			
<b>Suppenangebot</b>	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
<b>Vegetarische Gerichte</b>	mind. 3x pro Woche	mind. 4x pro Woche	mind. 5x pro Woche
<b>Fleisch-/Wurstgerichte</b>	max. 5x pro Woche	max. 7x pro Woche	max. 9x pro Woche
davon magere Fleisch-/Wurst- gerichte in fett- armer Zuberei- tung	mind. 2x pro Woche	mind. 3x pro Woche	mind. 4x pro Woche
<b>Fischgerichte</b>	Mittags: mind. 3x pro Monat Abends: mind. 1x pro Monat	Mittags: mind. 1x pro Woche Abends: mind. 2x pro Monat	Mittags: mind. 1x pro Woche Abends: mind. 2x pro Monat
<b>Süße Hauptgerichte</b>	max. 2x pro Woche	eigenes Menü möglich	eigenes Menü möglich
Obstanteil roh/gegart	bei jedem süßen Hauptgericht		
Anteil an Milch/ Milchprodukten	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Woche	
Vollkomanteil	mind. 25 %		
<b>Nachspeisen (nur mittags gültig)</b>	mind. 1x pro Tag bei externer Verpflegung (5 Tage pro Woche): mind. 3x pro Woche		
davon (Frisch)Obst	mind. 2x pro Woche bei externer Verpflegung (5 Tage pro Woche): mind. 1x pro Woche		
davon Milch/ Milchprodukt	mind. 2x pro Woche bei externer Verpflegung (5 Tage pro Woche): mind. 1x pro Woche		
Kuchen/Torten	max. 2x pro Woche		
Vollkomanteil	mind. 25 %		
<b>Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausbackenes</b>	max. 1x pro Woche	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche

Tabelle 3

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG</b>			
<b>Kriterien für zwei, drei oder vier Menüs</b>			
Art des Angebots	Kriterien		
	2 Menüs 5 Tage pro Woche	3 Menüs 5 Tage pro Woche	4 Menüs 5 Tage pro Woche
Kalorienfreie bzw. -arme Getränke	täglich		
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	mindestens 2 Gänge		
Frühstück	Siehe 3.2.5.		
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>			
Gemüse	täglich (mittags bzw. abends, wenn Vollverpflegung)		
Hülsenfrüchte	mind. 6x pro Monat	mind. 7x pro Monat	mind. 8x pro Monat
Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide (anteilig)	mind. 6x pro Monat	mind. 7x pro Monat	mind. 8x pro Monat
Milch und Milchprodukte	Verwendung von mind. 1 Milchprodukt (weiße Palette) in fettarmer Variante, zusätzlich 1 fettarmer Käse bei Vollverpflegung		
Vollkornbrot, -gebäck	täglich (wenn im Angebot)		
Nüsse und Samen	mind. 4x pro Monat	mind. 5x pro Monat	mind. 6x pro Monat
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert tägliche Verwendung von Kräutern		
Fette und Öle	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung		
Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...)	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung		

Tabelle 3ff

### 3.2.4. KRITERIEN GASTRONOMIE

<b>GASTRONOMIE</b>		
<b>Kriterien für die Speisekarte</b>		
Angebot	Kriterien	
<b>SPEISEKARTENKOMPONENTEN</b>		
<b>Suppenangebot</b>	mind. 1 Gemüsesuppe	
<b>Vegetarische Gerichte</b>	mind. 3 Gerichte in fettarmer Zubereitung (nicht frittiert, paniert oder in Fett herausgebacken)	
<b>Fleisch-/Wurstgerichte</b>	mind. 2 Gerichte in fettarmer Zubereitung (nicht frittiert, paniert oder in Fett herausgebacken)	
<b>Fischgerichte</b>	mind. 1x Fisch in fettarmer Zubereitung (nicht frittiert, paniert oder in Fett herausgebacken)	
<b>Nachspeisen</b>	mind. 30 % (Frisch)Obstanteil	mind. 1 Gericht
	Anteil an fettarmer/n Milch/produkten	mind. 1 Gericht
	mind. 25 % Vollkornanteil	mind. 1 Gericht
<b>Salat</b>	mind. 3 Salatsorten	
<b>Kalorienfreie bzw. -arme Getränke</b>	täglich	
<b>PRODUKTKOMPONENTEN</b>		
<b>Hülsenfrüchte</b>	mind. 1 Gericht UND im Salatangebot	
<b>Milch und Milchprodukte</b>	mind. 1 Milchprodukt, das regelmäßig in Verwendung ist, in fettarmer Variante	
<b>Vollkornbrot, -gebäck</b>	mind. 1 Sorte	
<b>Nüsse und Samen</b>	mind. 1 Gericht mit Anteil an Nüssen/Samen UND Nüsse/Samen im Salatangebot	
<b>Speisesalz und Kräuter</b>	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern	
<b>Fette und Öle</b>	Pflanzenöle als Standard für die Zubereitung	
<b>WEITERE ANGEBOTE (WENN VORHANDEN)</b>		
<b>Frühstück</b>	siehe 3.2.5.	
<b>Jause</b>	mind. 1 vegetarisches Jausengericht	
<b>Tagesgericht</b>	es gelten die Kriterien und Häufigkeiten der GV	
<b>Externe Verpflegung (z.B. Kindergarten, Schule, Essen auf Rädern, ...) oder Angebot von Mittagsmenü</b>	es gilt die Checkliste mit den entsprechenden Verpflegungstagen und der Menüanzahl der Gemeinschaftsverpflegung	

Tabelle 4

### 3.2.5. KRITERIEN FÜR DAS FRÜHSTÜCK

<b>GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG und GASTRONOMIE</b>	
<b>Angebot</b>	<b>Häufigkeit</b>
<b>WEITERE ANGEBOTE (WENN VORHANDEN)</b>	
<b>Frühstück</b>	
Brot oder Gebäck mit Roggen- oder Vollkornanteil	täglich
Müsli oder Getreideflocken (ohne Zuckerzusatz)	täglich
(Frisch)Obst und/ oder getrocknetes Obst/Gemüse	täglich
Milch oder Milch-produkte (Topfen, Joghurt, Käse)	täglich mind. 1 fettarme Sorte
bei Wurstangebot	mind. 1 fettarme Sorte

Tabelle 5

## 4. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KRITERIEN - SPEISEPLANKOMPONENTEN

Die folgenden Speiseplankomponenten beziehen sich sowohl auf die Gemeinschaftsverpflegung als auch auf die Gastronomie.

Die jeweiligen Häufigkeiten zu den einzelnen Kriterien sind den vorangegangenen Übersichtstabellen zu entnehmen.

### 4.1. SUPPENANGEBOT

#### KRITERIEN

Mindestens die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen (GV).

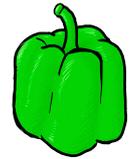
Mindestens 1 Gemüsesuppe auf der Speisekarte (Gastro)

#### ERKLÄRUNGEN

Zu Gemüsesuppen zählen alle klaren und gebundenen Gemüsesuppen (**pflanzliche** Suppen mit Gemüseeinlage oder pürierte Gemüsesuppen).

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS zur Umsetzung

- ✓ Gemüse wertet eine Suppe auf. Verwenden Sie daher bei klaren Suppen mit Einlagen zusätzlich Gemüse (Gemüsestreifen, Karotten, Kartoffeln, Erbsen, ...).
- ✓ Bereiten Sie die Suppen ohne Einbrenn zu. Dies macht die Suppe fettärmer.
- ✓ Zum Binden von Suppen eignen sich Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. gelbe oder rote Linsen) oder Getreideflocken (z.B. Haferflocken, Hafermark) besonders gut.
- ✓ Schlagobers zum „Verfeinern“ der Suppenrezepte ist nicht unbedingt erforderlich (max. 10 bis 15 g pro Portion)! Ein Austausch gegen fettärmere Milchprodukte (z.B. Magerjoghurt, Mager-/Halbfettmilch, Sauerrahm, ...) ist sinnvoll.
- ✓ Bei tierischen Suppen - wenn nötig - Fett abschöpfen.
- ✓ Beachten Sie, dass zu süßen Hauptgerichten als Vorspeise ein täglicher Gemüseanteil angeboten werden muss z.B. in Form einer Gemüsesuppe, Gemüsesticks, Salat,...



## 4.2. VEGETARISCHE GERICHTE

### KRITERIEN

Der Einsatz von vegetarischen Gerichten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mind. 3 Gerichte in fettarmer Zubereitung auf der Speisekarte (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Unter vegetarischen Gerichten werden Gerichte **ohne Fleisch/Wurst bzw. ohne Fisch** verstanden. Eier und Milch/Milchprodukte sollen Bestandteil eines vegetarischen Gerichtes sein, denn sie werten diese auf (⇒ höhere biologische Wertigkeit des Eiweißes).

**Vegetarisches Gericht = Stärkekomponente + Gemüse + Milch/Milchprodukte und/oder Eier**

z.B. Getreide-, Kartoffel-, Reis-, Nudelgericht, ... (Aufläufe, Laibchen mit verschiedenen Saucen, Knödel, Strudel, Omelette, Gemüselasagne, vegetarische Pizza, Käsespätzle, ...). Weitere Tipps finden Sie im Kapitel Rezeptideen.

**Süße Hauptspeisen werden in einer eigenen Kategorie erfasst und nicht zu den vegetarischen Hauptgerichten gezählt.**

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ **Kennzeichnen Sie vegetarische Gerichte am Speiseplan (z.B. Symbole, Farben, Buchstaben, ...)!**
- ✓ Bevorzugen Sie frisches Gemüse!  
Tiefgekühltes Gemüse ist eine gute Alternative, wenn die Auswahl an frischem Gemüse saisonbedingt gering ist bzw. die Ressourcen es nicht zulassen.
- ✓ Achten Sie bei der Getreide-, Reis-, Nudelkomponente darauf, dass Vollkornprodukte verwendet werden (**Anteil schrittweise erhöhen**): Vollkornmehl, Naturreis, Teigwaren aus Vollkornmehl, Grünkern, Einsatz von Vollkorn-Brot und Vollkorn-Gebäck, Getreideflocken, ...
- ✓ Reduzieren Sie hochverarbeitete Produkte aus Kartoffeln z.B. Gemüselaiabchen, Pommes, Kroketten, Kartoffelflocken – siehe Kapitel Halbfertig- und Fertigprodukte.
- ✓ Probieren Sie Gerichte mit Dinkelreis, Grünkern, Rollgerste, Hirse, Polenta oder Pseudogetreidearten (z.B. Buchweizen, Quinoa, Amaranth)

- ✓ Warmhaltezeiten möglichst kurz halten, damit die Gemüsekomponente noch „Biss“ hat und Vitamine geschont werden.



### 4.3. FLEISCH-/WURSTGERICHTE

#### KRITERIEN

1. Der Einsatz von Fleisch- und Wurstgerichten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
2. Der Anteil an mageren Fleisch- und Wurstgerichten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
3. Mindestens 2 Fleischgerichte in fettarmer Zubereitung auf der Speisekarte (Gastro)

#### ERKLÄRUNGEN

Hierzu zählen alle Gerichte, die **Fleisch und/oder Wurst als Bestandteil** aufweisen.

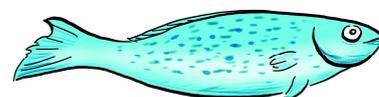
Magere Fleischteile (z.B. Brustfleisch, mageres Faschiertes) sowie magere Wurstsorten (z.B. Schinken, Krakauer, Puten- oder Rinderwurst) sind zu bevorzugen.

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie dünsten, braten in beschichtetem Geschirr, schmoren, grillen.
- ✓ Kennzeichnen Sie Gerichte mit Schweinefleisch im Bedarfsfall am Speiseplan (z.B. Symbol, Angabe der Fleischart)!
- ✓ Verarbeitete Fleischprodukte und Wurstwaren sind meist fettreich. Diese nur selten in den Speiseplan einbauen.
- ✓ Faschiertes kann durch Zugabe von Linsen, Gemüse, Topfen, Haferflocken, ... mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen aufgewertet und der Fleischanteil reduziert werden.
- ✓ Achten Sie auf **Abwechslung**, sowohl **bei den Gerichten**, wie auch bei den **Fleisch-/Wurstsorten**:
  - ✗ **Fleischstücke**: z.B. Naturschnitzel, Rostbraten, Kotelett, Schweinebraten, Roulade

- ✘ **Kleinfleischgerichte** z.B. Geschnetzeltes, Gulasch, Aufläufe, Strudel, Lasagne, Sauce Bolognese
- ✘ **Fleischwaren und Wurstgerichte:** z.B. Schinkenfleckerl, Schinkenrahmsauce, Bratwürstel, gefüllte Wurstschüsslerl, Pizza, Speck- und Hascheeknödel
- ✓ Werden Kleinfleischgerichte wie z.B. Geschnetzeltes, Reisfleisch, ... angeboten, so kann durch Untermengen von Gemüse die Fleischmenge reduziert und der Gemüseanteil erhöht werden.
- ✓ Bieten Sie – gerade für Kinder – nicht nur Kleinfleischgerichte an, sondern auch öfters größere Fleischstücke. Dies fördert die Entwicklung der Feinmotorik (schneiden) sowie der Kau- und Schluckmotorik.

## 4.4. FISCHGERICHTE



### KRITERIEN

Der Einsatz von Fischgerichten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mindestens 1 Fischgericht in fettarmer Zubereitung auf der Speisekarte (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Fische mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren bevorzugen. Diese sind v.a. in fettreichen Seefischen wie z.B. Lachs, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen enthalten, in geringen Mengen aber auch in heimischen Fischen, z.B. Forelle, Saibling, ... Weiters ist Seefisch eine wertvolle Jodquelle.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Bieten Sie Fisch nicht nur in paniertes und frittiertes Form an. Schmackhafte Alternativen sind z.B. Fisch in der Folie, mit Käse überbacken, mit Kartoffelkruste, Fischpizza, Fischlasagne, Räucherlachssauce, Fischnockerl, Zubereitung im Backrohr/Kombidämpfer, als Salatzutat, als Laibchen/Bällchen oder als Aufstrich zum Abendessen.
- ✓ Verwenden Sie Fisch bevorzugt aus der Region und/oder aus nachhaltiger Fischerei/verantwortungsvoller Fischzucht (z.B. Marine Stewardship Council-Siegel – MSC, Aquaculture Stewardship Council – asc).

- ✓ Unter <http://www.wwf.at/de/fischfuehrer> sind nähere Informationen zum Einkauf von Fischen und Meeresfrüchten zu finden.
- ✓ Auch andere Siegel geben Auskunft über den nachhaltigen Fischfang oder die Aufzucht von Fischen z.B. KRAV, Naturland, fair fish, Friend of the sea, Safe.
- ✓ Auch manche Nüsse und Samen und deren Öle (Walnüsse, Leinsamen, Raps, Hanf, Leindotter, ...) sind reich an Omega-3-Fettsäuren und können zur Bedarfsdeckung dieser wertvollen Fettsäuren beitragen - siehe Kriterium Fette und Öle.

## 4.5. SÜSSE HAUPTGERICHTE

### KRITERIEN

1. Der Einsatz von süßen Hauptgerichten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
2. Bei jedem süßen Hauptgericht ist Obst roh/gegart enthalten.
3. Der Einsatz von Milch/Milchprodukten als Rezepturbestandteil entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
4. Der Vollkornanteil beträgt mindestens 25 %.

### ERKLÄRUNGEN

- ✓ Süße Hauptgerichte zählen NICHT zu den vegetarischen Gerichten
- ✓ **Gemüse und Obst** müssen bei jedem süßen Hauptgericht **Menübestandteil** sein und können z.B. als Vorspeise (Gemüsesuppe oder Salat/Rohkost z.B. Gemüsesticks mit Dip, frisch gepresster Saft, ...) oder als Nachspeise (Kompott, Mus, frisches Obst, frisch gepresster Saft, ...) angeboten werden.
- ✓ Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen und sind daher auch bei süßen Hauptgerichten einzubauen.
- ✓ Milch und Milchprodukte sind wertvolle Lieferanten für Eiweiß, Kalzium und B-Vitamine. Bei süßen Hauptgerichten sind sie daher ebenso eine unentbehrliche Lebensmittelgruppe.
- ✓ Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind durch den hohen Ballaststoffanteil für die Verdauung besonders wertvoll. Bei süßen Hauptgerichten ist daher ein Teil des Getreides (mind. 25%) durch Vollkorn-Getreide auszutauschen.

- ✓ Dinkelmehl ist kein Vollkornmehl. Für diesen Begriff muss auf der Verpackung das Wort „Vollkorn“ oder „Vollmehl“ enthalten sein. Beim Vollkornmehl wird das gesamte Getreidekorn vermahlen und es hat keine Typenzahl. Die Type verrät den Ausmahlungsgrad von Getreide. **Je höher die Typenzahl ist, desto höher ist der Mineralstoff- und Ballaststoffanteil** und umso höher ist auch der Ausmahlungsgrad. Auch der Vitamingehalt ist im Vollkorngetreide höher.
- ✓ Bevorzugen Sie fettarme und zuckerreduzierte Mehlspeisen als süße Hauptgerichte z.B. aus Germ-, Strudel-, Brand-, Kartoffel-, Topfenteig sowie Aufläufe, Laibchen, Palatschinken, Schmarrn, ...
- ✓ „Zucker bleibt Zucker“ – egal, ob Frucht-, Trauben-, Malz- oder Haushaltszucker, wichtig ist eine sparsame Verwendung!  
Andere Süßungsmittel wie Honig, brauner Zucker, Melasse, Ahornsirup u.a. bieten eine geschmackliche Abwechslung, sind aber von der Zusammensetzung her ähnlich dem Zucker und daher auch sparsam zu verwenden. In der Regel kann ca. 20-25% weniger Zucker als im Rezept angegeben, verwendet werden.
- ✓ Zuckeralkohole (Sorbit, Xylit,...) und Süßstoffe sowie damit gesüßte Speisen sind für die Verpflegung von Kindern nicht geeignet.

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Gerichte aus Plunder- oder Blätterteig meiden, da diese sehr fettreich sind. Als Alternative bietet sich z.B. ein Topfen-Blätterteig oder Strudelteig an.
- ✓ Beispiele für den Einsatz von fettarmer Milch/fettarmen Milchprodukten sind z.B. Palatschinken, Topfenteig für Fruchtknödel, Mohnnudeln, Topfenstrudel, -schmarren, -auflauf, -laibchen, -nockerl, ...
- ✓ Schlagobers, Crème fraîche und Sauerrahm reduzieren bzw. gegen andere magere Milchprodukte austauschen z.B. Buttermilch, Joghurt, Magertopfen, Milch, ...
- ✓ Süße Hauptgerichte lassen sich mit Nüssen und Samen gut aufwerten, z.B. Nussbrösel zu Knödel.
- ✓ In Zeiten eines geringeren frischen Angebots kann vorgefertigtes Obst Verwendung finden z.B. Tiefkühlobst, Konserven, ...
- ✓ Tiefgekühltes Obst ist vom Vitamingehalt her frischen Produkten gleichzusetzen.
- ✓ Fertige Süßspeisen enthalten meistens viel Zucker. Besser ist selbst zubereiten!
- ✓ Achten Sie bei Fertigkompotten darauf, dass diese ohne Zuckerzusatz sind.

- ✓ Eier bzw. Zuckermenge sowie die Menge an Butter und Margarine lassen sich bei herkömmlichen Rezepten gut reduzieren und für süße Füllungen ist nicht immer ein Abtrieb notwendig.
- ✓ Vollkornrezepte benötigen bei der Zubereitung einen höheren Flüssigkeitsanteil!



## 4.6. NACHSPEISEN

### KRITERIEN

1. Der Einsatz von Nachspeisen entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
2. Der Anteil an (Frisch-)Obst als Bestandteil der Nachspeise entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
3. Der Einsatz von Milch/Milchprodukt als Hauptrezepturbestandteil entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
4. Der Vollkornanteil beträgt mindestens 25 % (sofern ein Getreideanteil enthalten ist).
5. Das Angebot an Kuchen/Torten als Nachspeise entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
6. Mind. 1 Nachspeise mit mind. 30% (Frisch)Obstanteil (Gastro)
7. Mind. 1 Nachspeise mit einem hohen Anteil an fettarmer Milch/Milchprodukt (Gastro)
8. Mind. 1 Nachspeise mit mind. 25% Vollkornanteil (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

- ✓ Das Nachspeisenangebot soll abwechslungsreich gestaltet werden. Wechseln Sie Obst, Milchprodukte und andere Nachspeisen ab.
- ✓ Obst ist für die ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen unentbehrlich.
- ✓ Milch und Milchprodukte sind wertvolle Lieferanten für Eiweiß, Kalzium und B-Vitamine. Bei süßen Hauptgerichten sind sie daher ebenso eine unentbehrliche Lebensmittelgruppe.
- ✓ Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind durch den hohen Ballaststoffanteil für die Verdauung besonders wertvoll. Bei Nachspeisen ist daher ein Teil des Getreides (mind. 25%) durch Vollkorn-Getreide auszutauschen.

- ✓ Dinkelmehl ist kein Vollkornmehl. Für diesen Begriff muss auf der Verpackung das Wort „Vollkorn“ oder „Vollmehl“ enthalten sein. Beim Vollkornmehl wird das gesamte Getreidekorn vermahlen und es hat keine Typenzahl. Die Type verrät den Ausmahlungsgrad von Getreide. **Je höher die Typenzahl ist, desto höher ist der Mineralstoff- und Ballaststoffanteil** und umso höher ist auch der Ausmahlungsgrad. Auch der Vitamingehalt ist im Vollkorngetreide höher.
- ✓ „Zucker bleibt Zucker“ – egal, ob Frucht-, Trauben-, Malz- oder Haushaltszucker, wichtig ist eine sparsame Verwendung! Andere Süßungsmittel wie Honig, brauner Zucker, Melasse, Ahornsirup u.a. bieten eine geschmackliche Abwechslung, sind aber von der Zusammensetzung her ähnlich dem Zucker und daher auch sparsam zu verwenden
- ✓ Zuckeralkohole (Sorbit, Xylit,...) und Süßstoffe sowie damit gesüßte Speisen sind für die Verpflegung von Kindern nicht geeignet.
- ✓ Bevorzugen Sie fettarme und zuckerreduzierte Nachspeisen. Fett- und Zuckermengen können reduziert werden. In der Regel kann weniger Zucker als im Rezept angegeben, verwendet werden.
- ✓ Keine Süßwaren (z.B. Schokoriegel oder Bonbons) oder Fertigdesserts als Nachspeisen anbieten – besser selber machen.

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Gerichte aus Plunder- oder Blätterteig meiden, da diese sehr fettreich sind. Als Alternative bietet sich z.B. ein Topfen-Blätterteig oder Strudelteig an.
- ✓ Schlagobers, Sauerrahm, Topfen mit 20% oder 40% F.i.T. reduzieren bzw. gegen andere magere Milchprodukte austauschen z.B. Buttermilch, Joghurt, Magertopfen, ...
- ✓ In Zeiten eines geringeren frischen Angebots kann vermehrt vorgefertigtes Obst Verwendung finden z.B. Tiefkühlobst, Konserven, ... Tiefgekühltes Obst ist vom Vitamingehalt her frischen Produkten gleichzusetzen. Konserven sollen nur die Ausnahme darstellen.
- ✓ Fertige Süßspeisen enthalten meistens viel Zucker. Besser ist selbst zubereiten!
- ✓ Fertigkompotte OHNE Zuckerzusatz sind zu bevorzugen und mit frischem Obst aufzuwerten.
- ✓ Mit Nüssen und Samen lassen sich Nachspeisen gut optimieren, z.B. Müsli oder Kuchen mit Nüssen.
- ✓ Beispiele für den Einsatz von fettarmer Milch/fettarmen Milchprodukten sind Topfencreme/Joghurt/Milchreis/Pudding/Hirsecreme mit Früchten, Fruchtmilch, Buttermilchshake, Joghurtdrink, Müsli, ...

- ✓ Bevorzugen Sie bei Kuchen fettarme und zuckerreduzierte Rezepturen z.B. aus Germ-, Strudel-, Brand-, Kartoffel-, Topfenteig, Biskuitmasse, ... Eier bzw. Zuckermenge sowie die Menge an Butter und Margarine lassen sich bei herkömmlichen Rezepten gut reduzieren. Ein Teil der Butter/Margarine/des fettreichen Milchprodukts (Schlagobers) kann durch Zutaten wie Öl, Joghurt, Buttermilch, Topfen, Apfelmus ersetzt werden. Die Kuchen werden dadurch fettärmer bzw. erhöht sich durch den Austausch mit Öl die Fettqualität.
- ✓ Kuchenrezepte mit Vollkorn benötigen bei der Zubereitung einen höheren Flüssigkeitsanteil!

## 4.7. FRITTIERTES/PANIERTES/IN FETT HERAUSGEBACKENES

### KRITERIEN

1. Der Einsatz von frittierten, panierten und in Fett herausgebackenen Speisen entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).
2. Angebot von mindestens 3 vegetarischen Gerichten, nicht frittiert/paniert/in Fett herausbacken auf der Speisekarte (Gastro).
3. Angebot von mindestens 2 Fleisch-/Wurstgerichten, nicht frittiert/paniert/in Fett herausbacken auf der Speisekarte (Gastro).
4. Angebot von mindestens 1 Fischgericht, nicht frittiert/paniert/in Fett herausbacken auf der Speisekarte (Gastro).

### ERKLÄRUNGEN

Frittieren, Panieren und in Fett herausbacken sind sehr fett- und damit energiereiche Zubereitungsarten und werden daher nur selten empfohlen. Panierte Speisen, die mit Sprühfett zubereitet werden, werden zu diesem Kriterium dazugezählt.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Eine nährstoffschonende und fettarme Zubereitung bevorzugen, damit Vitamine, Spurenelemente und der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleiben:
  - × Backrohr, Kombidämpfer
  - × Garen in der Folie oder unter Druck
  - × Sous-vide-Garen
  - × Grillen, ...

- ✓ Nur zum Frittieren geeignete Öle/Fette verwenden. Die Temperatur des Frittieröls/-fetts soll im idealen Bereich zwischen 150-170°C liegen, maximal bei 180°C.
- ✓ Frittierte Speisen auf Küchentrepp gut abtropfen lassen.
- ✓ Öle und Fette mit einem möglichst geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren (z.B. Rapsöl) sind zu bevorzugen. Palm- und Kokosfett sind zwar pflanzlicher Herkunft und eignen sich gut zum hohen und langen Erhitzen, enthalten jedoch einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und sind deshalb nicht empfehlenswert bzw. sollten sie die Ausnahme darstellen.
- ✓ Vorgebackene Fertigprodukte (z.B. Pommes, Kroketten, Backerbsen, Rösti, ...) weisen einen hohen Fettgehalt auf und sollten selten verwendet werden.
- ✓ Laibchen und panierte Speisen lassen sich problemlos (alternativ zur Fritteuse/zur Kippbratpfanne) auch im Backrohr/Konvektomat zubereiten – je nach Bedarf mit wenig Öl besprühen/bepinseln.



## 4.8. GETRÄNKE

### KRITERIUM

Kalorienfreie bzw. –arme Getränke stehen täglich zur Verfügung.

### ERKLÄRUNGEN

Kalorienfreie Getränke sind Leitungswasser, Mineralwasser und ungezuckerter Tee.

Bei Angebot eines frisch gepressten Saftes oder 100%igen Fruchtsaftes ist dieser zumindest 1:3 zu verdünnen.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Wasserkrüge oder eine Aktion „das Gratis-Wasserglas“ auf den Mittagstischen oder bei der Ausgabe (Schulküchen, Betriebsrestaurants) erinnern an das Trinken.
- ✓ Eine adäquate Flüssigkeitszufuhr wird durch ein abwechslungsreiches Getränkeangebot gefördert. Regelmäßige (tägliche oder wöchentliche) Abwechslung hält die Motivation hoch. Ziel ist es, Wasser als Standardgetränk, bereits vom Kleinkindalter an, zu etablieren (auch im Sinne der Zahngesundheit). Unbehandelte Zitronen-, Orangenscheiben, Beeren, Melisse, ... im Wasser sorgen für Abwechslung.

- ✓ Bei Verwendung von Sirupen kann mind. doppelt so viel Wasser wie angegeben verwendet werden.
- ✓ Koffein/Teein- und süßstoffhaltige Getränke wie Eistee, Cola, Energy-Drinks sowie alkoholische Getränke sind für Kinder nicht geeignet.
- ✓ Milch zählt zu den Nahrungsmitteln und ist kein Getränk.
- ✓ Unter [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) (Zuckerreduktion) ist eine Getränkeliste zu finden, welche als Orientierungshilfe für die optimale Getränkeauswahl dienen kann. Als empfohlene Faustregel gilt: in 100 ml sollten maximal 6,7 g Zucker (inkl. natürlich enthaltenem Zucker) und keine Süßstoffe enthalten sein.

## 4.9. MENÜWIEDERHOLUNG UND MENÜFOLGE

### KRITERIEN

1. Das Menü besteht aus mindestens zwei Gängen (GV).
2. Die Häufigkeit von Menüwiederholungen entspricht den Übersichtstabellen (GV).

### ERKLÄRUNGEN

Durch ein mindestens zweigängiges Menü, d.h. Vorspeise + Hauptspeise oder Hauptspeise + Nachspeise wird das Speisenangebot vollwertiger, d.h. der Nährstoffbedarf kann besser gedeckt werden.

Darüber hinaus ist durch die Vermeidung von Menüwiederholungen das Angebot abwechslungsreicher und attraktiver.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Damit auch diejenigen Essensteilnehmer/innen, die die Ausspeisung nur an einzelnen Wochentagen besuchen, die Vielfalt genießen können, sollen **vegetarische Gerichte, süße Hauptgerichte, Fisch- und Fleischspeisen an unterschiedlichen Tagen** angeboten werden (z.B. süßes Hauptgericht NICHT immer am Freitag!) (= **Wochentagsrotation**).
- ✓ Abwechslung ist auch bei den Beilagen gefragt!
- ✓ Neben Suppe oder Salat als Vorspeise können z.B. Terrinen, Aufstriche, Gemüsesticks, ... für Vielfalt sorgen.

## 5. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KRITERIEN - PRODUKTKOMPONENTEN

Die Produktkomponenten beziehen sich sowohl auf die Gemeinschaftsverpflegung als auch auf die Gastronomie.

Die jeweiligen Häufigkeiten zu den einzelnen Kriterien sind den vorangegangenen Übersichtstabellen zu entnehmen.



### 5.1. GEMÜSE / SALAT

#### KRITERIEN

Gemüse in roher oder gegarter Form ist täglicher Bestandteil der Menüs (GV)

Angebot von mind. 3 Salatsorten auf der Speisekarte (Gastro).

#### ERKLÄRUNGEN

- ✓ Gemüse in roher und gegarter Form soll täglich verzehrt werden, um eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen zu gewährleisten.
- ✓ Gemüse hat eine sehr hohe Nährstoffdichte, d.h. es enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe bei niedrigem Kaloriengehalt.
- ✓ Hülsenfrüchte werden in der *Gesunden Küche* mit einem eigenen Kriterium definiert.

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Verwenden Sie Gemüse in verschiedensten Gerichten z.B. in Suppen, als Rohkost, als Salat, in Aufläufen, in Saucen, in faschierten Massen, ...  
Beispiele: Gemüsesuppe, Gemüsesticks, Brötchen mit Gemüse(aufstrich), Gemüsesaft, Zucchiniuchen, Laibchen, Eintöpfe, Beilagengemüse, ...
- ✓ Saisonales und regionales Gemüse am besten frisch bevorzugen. In Zeiten geringeren frischen Angebots oder bei personellen Engpässen kann vorgefertigtes Gemüse Verwendung finden z.B. Tiefkühlgemüse. Dieses ist vom Vitamingehalt her frischen Produkten gleichzusetzen und Konserven vorzuziehen.
- ✓ Salat sollte möglichst frisch serviert werden.

- ✓ Es wird empfohlen, auch fertig vorgewaschene Blattsalate nochmals unter fließendem Wasser zu waschen.
- ✓ Gemüse möglichst kurz lagern (kühl, lichtgeschützt) und kurz garen und Warmhaltezeiten so kurz wie möglich halten.
- ✓ Nährstoffschonende und fettarme Zubereitungsarten bevorzugen, damit Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleiben:
  - ✗ Gemüse und Kartoffeln nicht wässern
  - ✗ Dünsten oder dämpfen statt kochen, am besten in mehreren Rationen
  - ✗ Kombidämpfer
  - ✗ Garen in der Folie
- ✓ Gemüse eignet sich gut zum Binden von Suppen und Saucen, z.B. Kartoffeln, Wurzelgemüse, rote und gelbe Linsen.
- ✓ Bei süßen Hauptgerichten den täglichen Gemüseanteil in der Vorspeise einbauen z.B. Gemüsesuppe, Knabbersticks, Rohkost mit Joghurt-Kräuter-Dip oder direkt in der Hauptspeise z.B. Kürbisstrudel mit Vanillesauce.
- ✓ Optimal ist eine Gemüseportion in roher und gegarter Form besonders bei Fleisch- und Fischgerichten einzubauen sowie als Bestandteil jedes vegetarischen Gerichts (Gemüsebeilage und Salat).
- ✓ Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, ... eignen sich gut als Salat. Diese Lebensmittelgruppe wird in einer eigenen Kategorie erfasst.
- ✓ Verwenden Sie verschiedene Pflanzenöle und Essige für Salatdressings. Es steigert die Geschmacksvielfalt und gewährleistet die Aufnahme der verschiedenen essentiellen Fettsäuren.
- ✓ Bringen Sie Abwechslung in das Salatangebot: Milchprodukte z.B. Joghurtdressing, Käsestücke, Nüsse, Samen, Früchte, rote Linsen, Brotwürfel, Kresse und Sprossen. Besonders die Zugabe von Fruchtstücken (z.B. Äpfel, Orangen) eignet sich für Kinder besonders gut.
- ✓ Kinder haben noch eine intensivere Geschmackswahrnehmung: milder Essig oder rohe Gemüsesticks werden öfters bevorzugt.
- ✓ Gemüse unterschiedlich würzen, frische Gewürze oder auch getrocknete/gefrorene Kräuter ausprobieren.
- ✓ Mit Spiralschneider, Ausstecher, etc. lustige Formen aus dem Gemüse schneiden (sofern die Zeit es zulässt)
- ✓ Gemüse immer wieder anbieten (Mere exposure effect - Gewöhnungseffekt)

## 5.2. HÜLSENFÜRCHTE



### KRITERIEN

Der Einsatz von Hülsenfrüchten entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mind. 1 Gericht mit Hülsenfrüchten UND Hülsenfrüchte im Salatangebot (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Hülsenfrüchte enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe sowie pflanzliches Eiweiß.

Zu den Hülsenfrüchten zählen Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen, Erbsen, Fisolen, ... und daraus hergestellte Produkte z.B. Tofu, Sojamilch, -mehl, Sojagranulat, Spalterbsen, ...

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Getrocknete rote und gelbe Linsen haben eine kurze Zubereitungsdauer und benötigen keine Einweichzeit.
- ✓ Hülsenfrüchte eignen sich als/zum/für:
  - × Suppe (z.B. Erbsen-, Linsen-, Bohnencremesuppe, ...)
  - × Binden von Suppen und Saucen (z.B. rote oder gelbe Linsen)
  - × Hauptspeise (z.B. in faschierten Massen, Sauce Bolognese, Chili con carne, Laibchen, Eintöpfe, Gulasch, ...)
  - × Gemüsebeilage (z.B. rote Linsen im Letscho, Erbsenreis, Kichererbsengemüse, ...)
  - × Püree (z.B. Erbsen-, Linsen-, Bohnen-, Spalterbsenpüree)
  - × Salat
  - × Aufstrich (z.B. rote Linsen, Hummus-Kichererbsen, rote Bohnen, ...)
- ✓ Achten Sie auf Sortenvielfalt (nicht nur Erbsen)!

## 5.3. VOLLKORNGETREIDE UND/ODER PSEUDOGETREIDE (ANTEILIG)

### KRITERIEN

Der Einsatz von Pseudogetreide und Vollkorngetreide entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mind. 25% Vollkornanteil bei süßen Hauptgerichten (GV)

Mind. 25% Vollkornanteil bei Nachspeisen (GV)

Mind. 1 Gericht mit mind. 25%Vollkornanteil bei den Nachspeisen auf der Speisekarte (Gastro)

Vollkornbrot/-gebäck täglich, wenn angeboten (GV)

Mind. 1 Sorte Vollkornbrot/-gebäck (Gastro)

### ERKLÄRUNG

Vollkorngetreide ist aufgrund einer sehr günstigen Nährstoffzusammensetzung eine Bereicherung für jeden Speiseplan. Auch Pseudogetreidearten wie z.B. Buchweizen, Amaranth und Quinoa zählen dazu.

Getreidesorten bzw. daraus hergestellte Produkte wie z.B. Hirse, Dinkel, Einkorn, Emmer, Polenta, Hafer enthalten als volles Korn viele lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe und sind aufgrund des hohen Ballaststoffgehaltes besonders wertvoll. Sie sind in den unterschiedlichsten Verarbeitungsformen verfügbar (Nudeln, Flocken, Reis, Mehl, Grieß, ...) und vielseitig einsetzbar.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Vollkorngetreide und Pseudogetreide eignen sich als/zum/in:
  - ✗ Suppen als Einlage (z.B. Amaranth, Haferflocken, Buchweizen, Grünkern, ...) und zum Binden von Suppen (z.B. Haferflocken, -mark)
  - ✗ Hauptspeise z.B. Aufläufe, Gemüsegerichte, faschierte Massen, Hirselaibchen, Amaranthsugo, Grünkernsugo, Reisfleisch
  - ✗ Salat
  - ✗ Beilage: Vollkornnudeln, Vollkornreis, Dinkelreis
  - ✗ Süßspeise und Desserts (z.B. Hirse-, Dinkelreisauflauf, Dinkelmilchreis, Müsli, ...)

- ✓ Nutzen Sie die Vielfalt des Getreides: Korn, Flocken, gebrochen, gemahlen, Pseudogetreide
- ✓ Empfehlung: mind. 25 % Vollkornanteil. Für eine gute Akzeptanz empfiehlt sich eine schrittweise Erhöhung des Vollkornanteils. Ein Anteil von mind. 25 % wird farblich wie auch geschmacklich sehr gut akzeptiert z.B. bei Spätzle, Gnocchi, Nudeln, ... Bei guter Akzeptanz ist auch ein höherer Anteil als 25 % sinnvoll und für viele Gerichte gut geeignet.
- ✓ Fein vermahlenes Getreide oder hellere Vollkornprodukte verwenden, wenn die Akzeptanz noch nicht ganz gegeben ist.
- ✓ Vollkornmehl z.B. aus Kamut eignet sich besonders gut, da seine Farbe heller ist.
- ✓ Vollkorngnudeln mit bunten Nudeln mischen
- ✓ Auch Haferflocken eignen sich gut zum Binden
- ✓ Vollkorntoast verwenden – fast kein sichtbarer Unterschied
- ✓ 1/3 Vollkornmehl unter Nockerl, Kuchen mischen – schmeckt man nicht



## 5.4. MILCH, MILCHPRODUKTE UND KÄSE

### KRITERIEN

1. Der Einsatz von Milch und Milchprodukten sowie Käse entspricht den Vorgaben in den Übersichtstabellen (GV).
2. Der Einsatz von Milch und Milchprodukten ist auch unter den Kriterien „Süße Hauptgerichte“ und „Nachspeisen“ geregelt.
3. Mind. 1 fettarmes Milchprodukt, das regelmäßig in Verwendung ist (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Milch und Milchprodukte sind der wichtigste Kalziumlieferant sowie ein wesentlicher Lieferant für Eiweiß und B-Vitamine.

Fettarme Milch und Milchprodukte ( $\leq 1,8$  %) sind Halbfettmilch, fettreduziertes Joghurt, Buttermilch.

Fettarme Frischkäse sind: Topfen und Hüttenkäse in der Fettstufe mager oder 10 % F.i.T. sowie Mozzarella (leicht).

Unter fettarmen Schnittkäsesorten sind Käse mit einem Fettgehalt von  $\leq 35$  % F.i.T. zu verstehen z.B. Käse nach Holländer Art, Tilsiter, Schloßdamer, Joghurtkäse, Baronesse, Goudette, Bierkäse, ...

**Der absolute Fettgehalt (g Fett pro 100 g Käse) lässt sich wie folgt berechnen:**

Frischkäse: F.i.T.-Angabe x 0,3

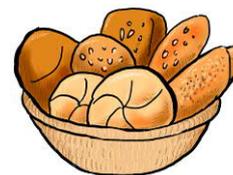
Weichkäse: F.i.T.-Angabe x 0,4

Schnittkäse: F.i.T.-Angabe x 0,5

Hartkäse: F.i.T.-Angabe x 0,6

**EMPFEHLUNGEN und TIPPS**

- ✓ Bauernmilch und Ab Hof Milch vorwiegend verdünnt einsetzen, da der Fettgehalt über 3,6 % liegt.
- ✓ Obers, Crème fraîche, Sauerrahm und pflanzliche Kochcremen sparsam einsetzen bzw. durch fettärmere Milchprodukte ersetzen z.B. Halbfettmilch, Magertopfen, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch.
- ✓ Milch und Milchprodukte sowie Käse sind vielseitig einsetzbar bei Frühstück, Suppen und Saucen, Nachspeisen, süßen und pikanten Hauptgerichten, Salaten, ...
- ✓ Gervais ist eine fettreiche Frischkäsezubereitung (in der Regel 65 % F.i.T.). Wir empfehlen daher Topfenaufstriche selbst in magerer Variante herzustellen oder fettreduzierte Sorten einzukaufen.
- ✓ Schmelzkäse („Eckerlkäse“, „Toastkäse“) soll selten verwendet werden, da er aufgrund der enthaltenen Schmelzsalze einen höheren Phosphatgehalt aufweist und die Kalziumaufnahme im Körper ungünstig beeinflusst.
- ✓ Desserts und Aufstriche selbst herstellen z.B. aus Joghurt oder Topfen - Obst-Milch-Getränke, Brotaufstriche, Käse als Dip
- ✓ Topfen eignet sich sehr gut als Brotbelag z.B. anstelle von Butter
- ✓ Milchprodukte als Zwischenmahlzeit oder Spätmahlzeit. Berücksichtigen Sie, dass manche Senioren Milch „pur“ nicht so gut vertragen
- ✓ Vermeiden Sie Kinderlebensmittel am Speiseplan. Sie sind meist sehr zuckerreich und enthalten auch häufig Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe
- ✓ Unter [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) (Zuckerreduktion) ist eine Getränkeliste zu finden, welche als Orientierungshilfe für die optimale Auswahl an Milchprodukten dienen kann. Als empfohlene Faustregel gilt: in 100 ml sollten maximal 12 g Zucker (inkl. natürlich enthaltenem Milchzucker) und keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe enthalten sein. Ab 09.2020 gilt: in 100 ml maximal 11,5 g Zucker (inkl. natürlich enthaltenem Milchzucker) und keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe



## 5.5. VOLLKORNBROT UND -GEBÄCK

### KRITERIEN

Der Einsatz von Vollkornbrot und -gebäck entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mind. 1 Sorte Vollkornbrot und -gebäck auf der Speisekarte (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Vollkornbrot und -gebäck wird aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide (in der Regel Roggen oder Weizen) hergestellt. Weitere Zutaten sind Wasser, Germ und/oder Sauerteig (Säuerungsmittel), Salz und Gewürze. Es ist in vielfältigen Varianten, die sich in Form, Struktur und Geschmack unterscheiden, erhältlich. Vollkornbrot wird aus Vollschtrot (Vollkornschrot) oder auch Vollmehl (Vollkornmehl) hergestellt (mind. 90 % Vollkornanteil). Die Beimengung anderer Mehle (Mahl- und Schälprodukte) ist bis zu 10 % zulässig.

Vollkornmehl und daraus hergestelltes Brot und Gebäck enthält mehr Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als herkömmliches weißes Mehl und die Produkte, die daraus zubereitet werden. Der höhere Ballaststoffanteil ist für die Verdauung besonders wertvoll.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Selbstgemahlenes Vollkornmehl möglichst frisch verarbeiten, da die hohe Enzymaktivität die Fette des Keimlings im Mehl abbaut und ranzig macht.
- ✓ Bei Brotteigen aus Vollkornmehl ist ein höherer Flüssigkeitsanteil zu verwenden.
- ✓ Vollkornbrot mit fein vermahlenem Vollkornmehl ist bekömmlicher.
- ✓ Selbstgemachtes Brot oder Gebäck wird von den „Gästen“ gerne angenommen.
- ✓ Getrocknetes Vollkornbrot und -gebäck eignet sich bestens zur Herstellung von Vollkornbröseln und -würfeln.
- ✓ Nüsse und Samen geben den Broten eine besondere Note und bringen Abwechslung.
- ✓ Die Bezeichnung „Dinkelbrot/-weckerl“ allein besagt noch nicht, dass es sich dabei um ein Vollkornprodukt handelt. Auch die Bezeichnung „Mehrkorn“ sagt nichts über den Vollkorngehalt aus. Es besagt nur, dass mehrere Getreidekörner/Mehlsorten verwendet wurden.
- ✓ Viele Kornweckerl werden vorrangig aus Weißmehl hergestellt und erhalten durch Zusatz von Malz eine dunklere Farbe und sind daher kein Vollkornprodukt.



## 5.6. NÜSSE UND SAMEN

### KRITERIEN

Der Einsatz von Nüssen und Samen entspricht den Häufigkeiten in den Übersichtstabellen (GV).

Mind. 1 Gericht mit Anteil an Nüssen/Samen UND Nüsse/Samen im Salatangebot (Gastro)

### ERKLÄRUNGEN

Nüsse und Samen liefern wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und lebensnotwendige Fettsäuren und dienen somit der Optimierung des Speisenangebotes.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ 1 Portion Nüsse pro Tag wird empfohlen (1 Portion = 25-50 g) - am besten ungesalzen.
- ✓ Verwendet werden sollen ungezuckerte und ungesalzene d. h. naturbelassene Nüsse und Samen wie Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewnüsse, ....
- ✓ Nüsse und Samen können sehr vielfältig verwendet werden: z.B. bei Vorspeisen, Suppen, Salaten, Müslis, Brot und Gebäck, Panaden, Laibchenmassen, Mehlspeisen, Kuchen und Desserts oder einfach als Snack für den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ Bieten Sie Nüsse/Samen auch als Möglichkeit zum Drüberstreuen über Salate an.

## 5.7. SPEISESALZ UND KRÄUTER

### KRITERIEN

1. Verwendung von jodiertem Speisesalz.
2. Tägliche Verwendung von Kräutern.

### ERKLÄRUNGEN

Die Verwendung von jodiertem Speisesalz ist notwendig, da das typische Ernährungsverhalten in Österreich keine anderen guten Jodquellen einschließt. Kräuter verfeinern nicht nur den Geschmack von Speisen, sondern erhöhen auch den Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und machen die Gerichte optisch attraktiver.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Für die Zubereitung so wenig Salz wie möglich verwenden, damit der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleibt und v.a. Kinder dadurch den Geschmack der verschiedenen Speisen kennen lernen.
- ✓ Verwenden Sie jodiertes Speisesalz. Die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz ist erst ab dem Schulkindalter sinnvoll, weil die Zähne fertig entwickelt bzw. durchgebrochen sind.
- ✓ Zum Würzen eignen sich frische oder tiefgefrorene Kräuter.
- ✓ Eine/n eigene/n Kräuterschnecke/-garten anlegen.
- ✓ Kräuter sorgen für mehr Abwechslung in Suppen, Saucen und Salaten.
- ✓ Gewürze aus aller Welt bringen interessante Noten in die Gerichte z.B. Curry, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika anstelle von fertigen Basismischungen.
- ✓ Brot, Käse, Wurst, Fertigwürzen und Convenience-Produkte enthalten herstellungsbedingt viel Salz. Achten Sie daher bei der Zubereitung von Nudeln, Kartoffeln, Reis, Fleisch, Fisch usw., dass Sie so wenig Salz wie möglich verwenden.
- ✓ Speisen (Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...) können auch in ungesalzener (selbst zubereiteter) Gemüsebrühe zubereitet werden.
- ✓ Auch Seefische können einen Beitrag zur Verbesserung der Jodzufuhr leisten. Es sind daher Fischmahlzeiten gemäß den Häufigkeiten in den Tabellen GV und Gastro anzubieten.



## 5.8. FETTE UND ÖLE

### KRITERIUM

Der Einsatz von Pflanzenölen bei der Speisenzubereitung ist Standard.

### ERKLÄRUNGEN

Fette und Öle sind für den Körper unverzichtbar, weil sie lebensnotwendige Fettsäuren liefern. Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren z.B. Raps-, Oliven-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl, ... beim Kochen/Braten/Backen/Frittieren und für Salate sind deshalb Voraussetzung.

## EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Generell Fett sehr sparsam verwenden.
  - ✗ Max. 1 EL (Kinder) - 2 EL (Erwachsene) Pflanzenöl (für die Speisenzubereitung) pro Tag
  - ✗ Max. 1 EL (Kinder) - 2 EL (Erwachsene) Streichfette (Margarine oder Butter) pro Tag
- ✓ Fette mit einem geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren bevorzugen z.B. Pflanzenöle statt Schmalz, Butter oder Margarine.
- ✓ Rapsöl enthält hochwertige, gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren (60%) und wird daher als Standardöl empfohlen.
- ✓ Achten Sie darauf, dass das verwendete Öl bzw. Fett hitzestabil und somit auch zum Frittieren geeignet ist. Rapsöl ist z.B. bis 190 °C hitzestabil. High-Oleic-Öle sind ebenso hitzestabil. Sie werden aus speziell gezüchteten Sonnenblumen- oder Distelsorten hergestellt. Sie sind kalt gepresst, können aber bis 210° C erhitzt werden. Olivenöl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) von rund 80 % und ist bis 170 - 190 °C hitzestabil.
- ✓ Kaltgepresste Öle (z.B. Leinöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Olivenöl) sind für die Zubereitung von Salaten und für die kalte Küche geeignet.
- ✓ Kokos- und Palmkernfett/-öl sind zwar pflanzlichen Ursprungs jedoch aufgrund des hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren nicht empfehlenswert.
- ✓ Beim Einsatz von Sprüh- und Trennfetten ist das Fettsäuremuster und die Zusammensetzung zu beachten, ebenso bei Pflanzencremen, Frittier-Fett und Mischölen.
- ✓ Tierische Fette (Butter, Schmalz, ...) sowie pflanzliche Fette (Margarine, ...) können gut durch pflanzliche Öle/Apfelmus oder Topfen/Joghurt ersetzt werden.
- ✓ Butter/Margarine sowie fettreiche Milchprodukte (z.B. Schlagobers) können bei Kuchen zum Teil durch z.B. Joghurt, Buttermilch, Magertopfen ersetzt werden.
- ✓ Nussöle bringen für Salatdressings eine geschmackliche Abwechslung und liefern reichlich lebensnotwendige Fettsäuren.

## 6. PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG DER KRITERIEN FÜR WEITERE ANGEBOTE

Die weiteren Angebote beziehen sich sowohl auf die GV wie auch auf die Gastronomie. Zu den **weiteren Angeboten** zählen:

- × Frühstück
- × Jausenangebot/kalte Gerichte
- × Tagesgericht
- × Externe Verpflegung



### 6.1. FRÜHSTÜCK

#### KRITERIEN

Das Angebot an Brot, Müsli oder Getreideflocken (ohne Zuckerzusatz), (Frisch)Obst und/oder getrocknetes Obst/Gemüse, Milch oder Milchprodukten, sowie Wurst beim Frühstück entspricht den Vorgaben in den Übersichtstabellen.

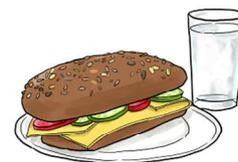
#### ERKLÄRUNGEN

Das Frühstück als erste Mahlzeit des Tages ist besonders wichtig. Durch die richtige Kombination aus Milch und Milchprodukten, Brot (am besten Vollkorn) oder Getreideflocken, Obst oder Gemüserohkost, sowie Getränken wird der Körper mit einer optimalen Nährstoffmischung versorgt. Die Basis für eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wird dadurch gelegt.

#### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Wer morgens noch keinen Bissen essen kann, sollte zumindest ein Glas Flüssigkeit trinken (Wasser, Fruchtsaft, Tee, Kakao, Kaffee, ...). Die Vormittagsjause ist dann umso wichtiger, damit Heißhunger vermieden wird.
- ✓ Wenig Butter oder alternativ Frischkäse/Topfen als Streichfett verwenden.
- ✓ Warmes Frühstück (Getreidebrei) bringt Abwechslung!
- ✓ Bei Einsatz von gezuckerten Milchprodukten sollte der max. Zuckergehalt von 12 g pro 100g bzw. 100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Milchzucker) beachtet werden (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) > Zuckerreduktion).

## 6.2. JAUSENANGEBOT/KALTE GERICHTE



### KRITERIEN

Mindestens ein vegetarisches Jausengericht als Angebot auf der Speisekarte (Gastro).

Empfehlung für die Gesunde Schul- bzw. Kindergartenjause: siehe [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)

### ERKLÄRUNGEN

Bei zu langen Pausen zwischen den Mahlzeiten sinkt der Blutzuckerspiegel. Die Folge sind innere Unruhe, verminderte Konzentration und Leistungsbereitschaft sowie Heißhungergefühl. Natürliche Leistungsschwankungen werden am besten mit kleinen Zwischenmahlzeiten (Obst, Trinkjoghurt, Buttermilch, leicht belegtes Brot mit Gemüsesticks, magerer Wurst, magerem Käse, ...) behoben.

Vegetarische Jausengerichte bieten eine gute und gesunde Alternative zu den klassischen Gerichten für den „Hunger zwischendurch“.

### EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ✓ Beispiele für vegetarische Jausengerichte: Käseplatte, Salate (mit Käse, Gemüselaiabchen, vegetarische Knödel, Nudel-, Getreidesalat, ...), Topfvariationen, Kartoffelkäse, roter Linsenaufstrich, ...
- ✓ Weiterführende Informationen für eine abwechslungsreiche Jausengestaltung stehen in der Broschüre „Gesunde Jause von zu Hause“, „Gesund Essen und Trinken im Job“, „G´scheit guat“ - Die Gesunde Jause im Betriebsbuffet und „Essgenuss mit 3 Ecken“ als Download unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) (Publikationen) zur Verfügung.

## 6.3. TAGESGERICHT (GASTRO)

### KRITERIUM

Das Angebot eines oder mehrerer Tagesgerichte zusätzlich zur Speisekarte/zum Speiseplan entspricht den Häufigkeiten und Kriterien der Gemeinschaftsverpflegung (Übersichtstabellen GV).

### ERKLÄRUNGEN

Tagesgerichte/Wochenmenüs werden in der Gastronomie sehr häufig zusätzlich zur Speisekarte angeboten. Damit auch hier Abwechslung und Ausgewogenheit garantiert sind, ist auch dieses Angebot entsprechend den Kriterien der *Gesunden Küche* anzupassen.

## 6.4. EXTERNE VERPFLEGUNG

### KRITERIUM

Das externe Verpflegungsangebot z.B. für Kinder, Essen auf Rädern, ... entspricht den Kriterien und Häufigkeiten der GV.

### ERKLÄRUNGEN

- ✓ Verpflegt ein Betrieb externe Institutionen/Organisationen (z.B. Essen auf Rädern, Kindergarten, Schule, ...), so ist sowohl der/die hauseigene Speiseplan/die Speisekarte den Kriterien der *Gesunden Küche* anzupassen, als auch die Menüpläne für die extern zu beliefernden Einrichtungen. Dies garantiert auch hier Abwechslung und Ausgewogenheit des Essensangebotes. **Ausnahme: bei eingeschränkter Auszeichnung *Gesunde Küche***
- ✓ Stehen mehrere Menüs zur Auswahl (der Speiseplan entspricht insgesamt bereits den Kriterien der *Gesunden Küche*) und legt der produzierende Betrieb fest, welches davon extern ausgeliefert wird, so liegt die Verantwortung für die Einhaltung der *Gesunde Küche*-Kriterien (siehe Kriterien für ein Menü) beim Betrieb. **Der Betrieb ist von der Verantwortung ausgenommen, wenn bei Wahlmenüs die Auswahl durch den extern Belieferten selbst erfolgt.**

## 7. WEITERE TIPPS FÜR DIE SPEISEPLANGESTALTUNG

- ✓ **Saisonalität und Regionalität:** Achten Sie beim Einkauf auf die Saison und Herkunft der Produkte. Je nach Verfügbarkeit sollten auch Kooperationen mit örtlichen Anbietern angestrebt werden.
- ✓ Die Rücksichtnahme auf Vegetarier, Personen mit Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten sowie Personen mit Migrationshintergrund oder Vegetariern muss in Einzelfällen mit dem Träger der Einrichtung geklärt werden. Das Essensangebot soll dann so gestaltet sein, dass auch diesen Personen eine Teilnahme am Mittagessen ermöglicht wird (z.B. „ohne Schweinefleisch“ oder „vegetarisch“,...). **Eine entsprechende Kennzeichnung am Speiseplan ist empfehlenswert.**
- ✓ Fantasienamen, fremde oder neue Speisenbezeichnungen am Speiseplan erklären.
- ✓ Die Wahlmöglichkeit einer kleineren Portion oder der Austausch von Speisenkomponenten soll möglich sein.
- ✓ „Bio“- und „fair trade“-Produkte können gezielt eingesetzt werden.

### 7.1. HALBFERTIG- UND FERTIGPRODUKTE (CONVENIENCEPRODUKTE)

Halbfertig- und Fertigprodukte so wenig wie möglich und sinnvoll einsetzen. Werden Halbfertig- oder Fertigprodukte verwendet, so sind diese immer mit frischen Lebensmitteln (Obst und Gemüse) zu ergänzen!

#### ✓ **Lebensmittel: Einordnung nach Verarbeitungsgrad (NOVA-Einteilung)**

Eine brasilianische Forschergruppe (Monteiro et al.) hat eine Differenzierung des Begriffs „verarbeitet“ vorgenommen und die Lebensmittelgruppen in ein 4-Stufen-System eingeteilt. Das NOVA-System wurde entwickelt, um den Einfluss der industriellen Lebensmittelverarbeitung auf die Nahrungszufuhr und die menschliche Gesundheit zu untersuchen. Es unterteilt die Lebensmittel grob in 4 Stufen (unverarbeitet bis minimal verarbeitet, verarbeitete Zutaten, verarbeitete Lebensmittel und hoch verarbeitete Lebensmittel) - siehe Grafik.

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele
1	Frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide(mehl), Kartoffeln, Fleisch/Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Tee, Kaffee
2	Zutaten Leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>Werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für den Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegart	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingezeichnetes aller Art, Bier, Wein
4	Stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen

Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (2020) modifiziert

**Frische Lebensmittel und möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel sind zu bevorzugen.**

## 7.2. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON KLEINKINDERN (BIS 3 JAHRE)

Kinder haben im Alter von 1 bis 3 Jahren aufgrund ihres Alters und des Entwicklungsstandes des Zahn- und Kauapparates noch eingeschränkte Möglichkeiten verschiedene Speisen zu essen, Ziel ist eine schrittweise Heranführung an das Essen der Erwachsenen.

Bei der Verpflegung von Kleinkindern (bis zu 1 Jahr) stehen einige Hygienevorschriften besonders im Fokus, da das Immunsystem noch nicht voll entwickelt ist (z.B. Honig – siehe unten).

### ✓ Für Kleinkinder ungeeignete Speisen und Lebensmittel sind:

- × Rohe tierische Lebensmittel:
  - Rohmilch/produkte (Rohmilchkäse, Rohmilch, ...), auch selbstabgekocht
  - Weichkäsesorten mit Oberflächenschmiere (Rotschimmelkäse, ...)
  - Faschiertes in rohem oder nicht durchgegartem Zustand
  - Rohwürste (Salami, Rohschinken, Schinkenspeck, ...)
  - Rohe/nicht durchgegartes Eier
  - Roher Fisch (z.B. Räucherfisch)
  - Honig (bei Kleinstkindern bis 1 Jahr)
  - Kuhmilch zum Trinken (bei Kleinstkindern bis 1 Jahr)
- × Unerhitztes und zu kurz erhitztes Tiefkühlobst z.B. Beeren (Infektionsrisiko) - vor dem Verzehr vollständig (90°C) durcherhitzen.
- × Sprossen und Keimlinge
- × Stark salzhaltige Lebensmittel (Knabbergebäck, Oliven)
- × Koffein-/Teeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Cola, Energy Drinks)
- × Alkohol (auch als Zutat in Saucen und anderen Speisen)
- × Lebensmittel, welche Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten.
- × Spezielle Kinderlebensmittel (Kindertee, Kinder-Frühstückscerealien, Joghurts, ...) sind nicht notwendig und auch von den Inhaltsstoffen her oft nicht empfehlenswert (zu süß, zu fettig).
- × Scharfkantige oder sehr harte Lebensmittel (z.B. ganze Nüsse/Samen, scharf gebratenes Fleisch, Backerbsen, Bonbons, Kaugummi) sind für Kleinkinder schwierig zu Kauen, und die Kinder können sich verschlucken.
- × Fisch mit Gräten
- × Kleine Beeren, kleine Trauben sind für Kleinkinder mit Vorsicht anzubieten (Aspirationsgefahr)
- × Blähende Lebensmittel wie Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln u.a. sollten schrittweise die Speisenvielfalt erweitern.

- ✘ Lebensmittel mit dem Hinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ (z.B. Azofarbstoffe) sollten vermieden werden.

### ✓ **Empfehlungen zur Speisenzubereitung für Kleinkinder:**

- ✘ Auf starkes Würzen (salzig, sauer, scharf) und Süßen sowie Geschmacksverstärker sollte generell verzichtet werden. Dafür sollten vermehrt Kräuter zum Einsatz kommen.
- ✘ Gesundheitsfördernde Speisen/Lebensmittel regelmäßig anbieten (z.B. Naturreis oder helle Vollkornnudeln, Suppengemüse und Schnittlauch als Suppeneinlage, ...). Die Wiederholung der Menükomponenten in kurzer Zeit ist gerade bei der Einführung neuer Speisen hilfreich, damit sich die Kinder an die neue Speise gewöhnen können.
- ✘ Durch ein vielfältiges Nahrungsmittellangebot können die Kinder neue Geschmacksrichtungen kennen lernen und dadurch ihre Sinne schärfen.
- ✘ Oftmals sind zusätzliche Aktivitäten notwendig, um Kinder zu motivieren, ein für sie neues Gericht auszuprobieren. Der Appell an den gesundheitlichen Wert einer Speise reicht häufig nicht aus. Aktionswochen (z.B. „Speisen aus fernen Ländern“, „Erntedank-Fest“, „Beerige Woche“) können zum Ausprobieren neuer Gerichte motivieren.
- ✘ Die Akzeptanz von Lebensmitteln wird durch das gemeinsame Zubereiten und Anrichten der Speisen positiv beeinflusst.
- ✘ Kinder sollten ihre Portionsgrößen selbst bestimmen dürfen.
- ✘ Suppen als Vorspeise sind bei 1- bis 3-jährigen Kindern oftmals sehr beliebt.
- ✘ Nüsse/Kerne sind - fein gerieben - eine wertvolle Nährstoffergänzung.

### ✓ **Vegetarische Ernährung**

Eine bedarfsdeckende vegetarische Ernährung ist für Kleinkinder möglich, wenn Milch, Milchprodukte und Eier enthalten sind. Auf eine ausreichende Versorgung mit Eisen und Zink ist zu achten. Geeignete Quellen dafür sind Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Bohnen) sowie grünes Gemüse.

### ✓ **Vegane Ernährung**

Von einer veganen Ernährungsweise im Kleinkindalter wird abgeraten. Je einseitiger die Kost und je jünger das Kind, desto größer die Gefahr eines Nährstoffmangels sowie von Wachstumsstörungen. Eine Rücksprache mit dem Arzt und einer/einem Diätologin/Diätologen oder Ernährungswissenschaftler/in wird empfohlen.

**Schulküchen sind nicht verpflichtet, diätetische Anforderungen in der Mittagsverpflegung zu erfüllen. Dies setzt auch ein entsprechendes Fachwissen und weitere Qualifikationen voraus (diätetisch geschulte/r Koch/Köchin).**

**Die Entscheidung liegt stets beim Rechtsträger.**

### 7.3. BESONDERHEITEN BEI DER VERPFLEGUNG VON SENIORINNEN UND SENIOREN

Die Verpflegung älterer Menschen, egal ob mit oder ohne Pflegebedarf zu Hause, in Alten- und Pflegeheimen oder vorübergehend im Krankenhaus, stellt eine besondere Herausforderung dar. Versorgungsengpässe gibt es bei B-Vitaminen, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure sowie Zink, Eisen, Calcium. Für viele Senioren bedeutet das Essen eine willkommene Abwechslung im Tagesablauf. Ein schön gedeckter Tisch oder ein ansprechend dekoriertes Speisesaal laden zum Essen ein. Dies gibt dem Alltag eine Struktur und Struktur gibt Sicherheit. Gemeinsame Mahlzeiten regen zu Gesprächen und Geselligkeit an, was sich oft auch auf die Lust am Essen und Trinken auswirkt.

Detaillierte Informationen zur Verpflegung älterer Menschen sind unter [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at), [www.ages.at](http://www.ages.at) und [www.dge.de](http://www.dge.de) zu finden.

- ✓ Frische Kräuter und Gewürze regen den Appetit an und fördern den Geschmack. Zum Würzen und Garnieren von Speisen können diese daher großzügig verwendet werden. Zurückhaltung geboten ist allerdings bei der Verwendung von Salz und scharfen Gewürzen, da diese nicht von jedem als angenehm empfunden werden.
- ✓ Das Körpergewicht (Untergewicht oder Übergewicht), die Essbiographie sowie mögliche Begleiterkrankungen sind für die individuelle Speisenauswahl und Zusammenstellung wichtig.
- ✓ In der Regel sind zusätzliche Aktivitäten notwendig, um Senioren zu motivieren, ein für sie neues Gericht auszuprobieren. Der Appell an den gesundheitlichen Wert einer Speise reicht häufig nicht aus. Aktionswochen (z.B. „Spargelwoche“, „Erdbeerwoche“) können zum Ausprobieren neuer Gerichte motivieren.
- ✓ **Kau- und Schluckbeschwerden:**  
Das Auge isst mit! Speisenkomponenten einzeln pürieren und/oder Komponenten z.B. als Flan oder in anderen Formen servieren.

Mögliche Speisen:

- × Kartoffelpüree bzw. Püree aus anderem Gemüse
- × Fleischlaibchen
- × Gnocchi oder Schupfnudeln
- × Topfenspeisen
- × Pudding
- × weiche Kuchen und Mehlspeisen wie Milchrahmstrudel, Topfenknödel/-auflauf

✓ **Empfehlungen für die abendliche Milch-/Suppenmahlzeit in Alten- und Pflegeheimen**

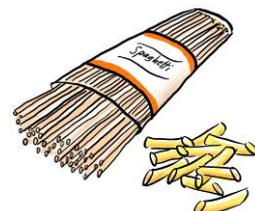
Da die Magendehnung mit zunehmendem Alter nachlässt, ist es ratsam fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten am Tag anzubieten. Am späten Abend könnten Sie beispielsweise noch eine „Spät- oder Nachtmahlzeit“ anbieten, zu dem etwa Käsewürfel, Obst oder Milchprodukte gereicht werden.

- × Ideen für Milch-/Suppenmahlzeiten sind im Kapitel Rezeptideen – Warme Abendmahlzeiten zu finden.
- × Ein Vollkornanteil von mind. 25 % bei Mehl, Beilagen, süßen Hauptgerichten in Kombination mit farbenfrohem und optisch attraktivem Obst oder Gemüse z.B. Kompott, Mus oder warme Sauce, Suppe wird erfahrungsgemäß gut angenommen.
- × Beim Suppenangebot darauf achten, dass mind. die Hälfte der Suppen Gemüsesuppen sind. Linsen, Getreideflocken, Hafermark, Kartoffeln sind für die Bindung und Erhöhung des Eiweißanteils besonders wertvoll und eine willkommene geschmacksgebende Zutat.
- × Milchprodukte mit normaler Fettstufe können im Rahmen der *Gesunden Küche* in Absprache mit der regionalen Beratungskraft bei Bewohnerinnen und Bewohnern mit Mangelernährung gezielt eingesetzt werden.

## 8. REZEPTIDEEN

Die vorliegende Sammlung von Rezeptideen ist durch die eingereichten Speisepläne der verschiedenen *Gesunde Küche*-Betriebe entstanden. Einige dieser Gerichte sind auf der Webseite [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) als Download verfügbar.

### 8.1. VEGETARISCH



#### Nudeln / Spätzle / Nockerl

- ↳ Eiernockerl, -nudeln
- ↳ Käse-Zwiebelnockerl, -spätzle
- ↳ Vollkornspätzle/Karotten/Spinat/Brokkolispätzle (mit Lauch, Mischgemüse, Käse, Äpfeln, Bärlauch, ...)
- ↳ Nockerlpfanne mit Kräuter-/Gemüsesauce
- ↳ Gemüsehörnchen, Penne à la vegetaria, Zucchini-spiralen, Nudeln oder Spinatnockerl mit Broccoli-Käsesauce, Kürbis- oder Tomaten-Gemüsesugo
- ↳ Gemüsenudeln mit Gemüse der Saison z.B. mit Bärlauchsauce
- ↳ Gemüselasagne (mit Gemüse der Saison), Spinat-Schafkäse-Lasagne
- ↳ Gemüsenudelpfanne mit Käse überbacken / Auflauf
- ↳ Nudelaufwurf mit Tomatensauce
- ↳ Krautfleckerl / asiatisch (mit Sojasauce verfeinert)
- ↳ Grüne Gnocchi mit Kräuter- oder Tomatensauce oder Gnocchi mit Gemüse

#### Reis / sonstige Getreide

- ↳ Gebratener Curryreis mit Ei und Gemüse
- ↳ Reisläibchen oder -bällchen (im Rohr gebacken) mit Basilikum- oder Currysauce, Schnittlauchsaucen, ...
- ↳ Gemüse-Risotto oder Dinkel-Risotto mit mediterranem Gemüse/Spargel
- ↳ Rollgerstl-Risotto mit Kürbis oder Pilzen
- ↳ Getreidebällchen mit Tomatensauce, Kohlrabigemüse, ...
- ↳ Getreideschnitzel/-läibchen z.B. aus Grünkern mit Ananas und Käse überbacken
- ↳ Hafer- oder Dinkelschnitzel (aus Flocken) mit Kürbisgemüse
- ↳ Gemüseintopf mit Dinkelreis
- ↳ Grünkernbraten
- ↳ Pikanter Hirseauflauf mit Blaukraut, Letscho, Tzatziki, ...

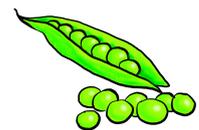


- ↳ Hirse-/Polentapizza
- ↳ Hirse-, Reis-, Buchweizen-, Polentalaibchen, Topfentaler mit süßer oder pikanter Sauce, Haferflockenschnitzel, Kartoffel-Kürbislaiabchen mit Lauch-, Kohl-, Karotten-, Kohlrabi-, Gurkengemüse, Blaukraut, Letscho, Gemüseragout
- ↳ Vegetarisch gefüllte Palatschinken aus Buchweizen, Hirse oder Dinkelvollmehl
- ↳ Polentataler/-schnitte oder Haferflockenlaiabchen mit Käse überbacken
- ↳ Schafkäse-Grießlaiabchen mit Gurkendip
- ↳ Semmelrolle (mit gequollenem Buchweizen verfeinert)

## Kartoffeln



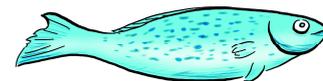
- ↳ Kartoffel-Gemüse-Gröstl
- ↳ Kartoffelstrudel, -auflauf
- ↳ Kartoffelpizza
- ↳ Schüttelpommes (Kartoffelspalten im Rohr gebraten) mit Tomatensauce
- ↳ Rosmarinkartoffeln mit Kräutertopfen und Salat
- ↳ Heiße Kartoffeln mit Kräuter-Knoblauchtopfen und Salat
- ↳ Kartoffellaibchen („Pumuckllaibchen“ = mit Topfen und geraspelten Karotten und Zucchini)
- ↳ Erdäpfel-Mozzarella (oder Landfrischkäse)-Puffer (mit Grieß und Paprikawürfel in der Masse)
- ↳ Sauerkraut-Kartoffel-Puffer, Zucchini-, Kürbis-, Linsenpuffer
- ↳ Kartoffelbuchteln mit Kräuterdip, Gemüse, Linsengemüse und grünem Salat oder mit pikanter Fülle (z.B. Pilz-Kräuterfülle)
- ↳ Vegetarisch gefüllte Kartoffelteigtascherl mit Tomatenragout
- ↳ Buntes Kartoffelpüree (orange mit Karotten, grün mit Erbsen oder Spinat)



## Gemüsegerichte

- ↳ Blattsalat mit Apfel-Birnenspalten und Orangendressing
- ↳ Bohnen-, Fisolen-, Kürbis-, Pilzgulasch/-eintopf mit Vollkornbrot, Kartoffeln, Polentaschnitte
- ↳ Gemüseburger
- ↳ Gemüse mit Kartoffelschaum überbacken
- ↳ Gemüsepalatschinken mit Kräuter-Joghurt-Dip oder mit Käse gratiniert
- ↳ Gemüse- oder Sprossenschmarren dazu Kräuterdip und Salat
- ↳ Gemüsestrudel (Sauerkraut, Kraut, Kürbis, Zucchini, gemischtes Gemüse und Käse, ev. Schinken, ...) aus Strudelteig statt Blätter- oder Plunderteig (weil dieser fettärmer ist) mit gelber oder roter Paprikasauce, Kräuter-Joghurt-Dip, Kräuterschaum, ...
- ↳ Gratiniertes Gemüse mit Kürbiskernbröseln und Kartoffeln
- ↳ Gemüseauflauf
- ↳ Gemüse- oder Knoblauchbaguette mit Zucchini-, Tomatensuppe, ...
- ↳ Gemüseomelette, Gemüsepizza

- ↳ Gemüsesoufflé mit Salat
- ↳ Gemüsetarte mit Joghurdip
- ↳ Grüne Rahmsuppe mit Mehrkorncroutons
- ↳ Linseneintopf mit Semmelknödel oder Spätzle
- ↳ Linsensuppe (mit roten Linsen und Gemüsestreifen)
- ↳ Linsentaler mit Joghurdip und Salat
- ↳ Pikant gefüllte Buchteln dazu Salat oder Rohkoststifte mit Dip
- ↳ Pikanter Germzopf (mit Spinat, Käse und Kartoffeln gefüllt) dazu Salat
- ↳ Rohe Gemüsesticks mit Kräutertopfen zum Dippen als Vorspeise
- ↳ Semmel-Gemüseauflauf oder Kaspressknödel mit Käse überbacken mit Kräuterdip und Salat
- ↳ Spinat mit Eierspeise und Bratkartoffeln oder Kartoffelschmarren
- ↳ Spinatknödel („Grüne Knödel“, „Popeye“) mit Tomatensauce, Kürbisgemüse, Käsesauce
- ↳ Topfenlaibchen mit Rahmgemüse, Zucchini-sauce oder Kürbisragout
- ↳ Überbackener Brokkoli oder Karfiol dazu Petersilkartoffeln
- ↳ Vegetarische Pizza mit 1/4 - 1/2 Vollkornmehl (Tomaten, Käse, Paprika, Zwiebel, Zucchini, Oliven, ...)
- ↳ Zwiebelkuchen (Germteig mit einem Anteil Vollkornmehl)
- ↳ Vollkorn-Käseecken mit buntem Salat (Vollkorntoastscheiben mit Käse überbacken)
- ↳ „Heiße Brote“ (mit Gemüse und Käse oder mit Schinken und Käse gratiniert) dazu Salatgarnitur
- ↳ Brösel-Karfiol
- ↳ Minestrone
- ↳ Schwarzwurzelaufwurf, Broccoli-Karotten-Aufwurf
- ↳ Serbische Bohnensuppe
- ↳ Spinatknödel mit Käse-, Kräutersauce
- ↳ Sprossenschmarren mit Kräuterrahm
- ↳ Überbackenes Gemüse (Karfiol, Broccoli, ...)



## 8.2. FISCHGERICHTE

- ↳ Fischlaibchen, -bällchen mit Letscho, Paprikasauce, Gemüsereis, Senf-Dillsauce oder Sesamkartoffeln und Gurkendip
- ↳ Fischburger (Fischfilet natur gebraten oder als faschiertes Fischlaibchen im Weckerl mit Joghurdip und Gemüse garnitur)
- ↳ Fischfilets mit gelber Haube (Kürbis, Eier, Reis oder Haferflocken, Curry, Zwiebel, Rahm) („Chinesenhüte“)
- ↳ Fischfilets mit Kruste (aus Brösel, Eidotter, Käse, Kürbiskerne oder Sesam, Leinsamen, Haferflocken, Käse, Kartoffeln, Rahm, ...)
- ↳ Gebratene Fischfilets auf Gemüsereis oder mit Lauchsauce
- ↳ Überbackene, gegrillte oder pochierte Fischfilets
- ↳ Fischspießchen
- ↳ Fischröllchen
- ↳ Fischnockerl mit Kürbisgemüse
- ↳ Fischeintopf, Fischgulasch („Seeräubergulasch“)
- ↳ Fischrisotto, Risotto mit Fischwürfel, Gemüse-Risotto mit gegrillten Fischfiletstreifen
- ↳ Fischlasagne
- ↳ Fischstrudel
- ↳ Fisch im Strudelblatt, Lachs-Blattspinat-Strudel
- ↳ Fisch in Currysauce
- ↳ Lachsnudeln mit Brokkoli
- ↳ Spaghetti mit Thunfischsugo
- ↳ (Vollkorn-) Pizza mit Thunfisch



## 8.3. FLEISCHGERICHTE

- ↳ Faschierter Braten oder Bällchen (mit Grünkern oder Haferflocken und Topfen – dadurch wird das Gericht fleischärmer und ballaststoffreicher) und Gemüseragout
- ↳ Heiße Brote mit Schinken, Käse und Gemüse
- ↳ Hühnerfleisch mit Curry-Früchte-Gemüsereis oder Curry-Geschnetzeltes mit Fruchtereis
- ↳ Reisfleisch „Mexiko“ (mit roten Bohnen)
- ↳ Überbackenes Schnitzel mit Käse und Ananas, Birne oder Pfirsich



## 8.4. SÜSSE SPEISEN

### Nachspeisen

- ↳ Apfel-Zimt-Joghurt, Schoko-Bananen-Joghurt (Bananenscheiben und Schokostückchen)
- ↳ Vanillejoghurtcreme (mit Topfen) mit Pfirsichmus oder Beeren (TK)
- ↳ Joghurt-/Topfencreme/Joghurtmousse (Magertopfen und Magerjoghurt gut verrühren) mit Früchten
- ↳ Topfencremen aus Magertopfen, Joghurts (1 %) oder Buttermilch mit Früchten, Beeren-  
spiegel oder Obst
- ↳ Schokoladepudding mit Banane
- ↳ Bananen-Shake, Erdbeer-Buttermilch, Heidelbeer-Sauermilch-Shake
- ↳ Buttermilchgelee mit Beerenröster/Fruchtspiegel
- ↳ Zwetschenterrine oder Fruchtgelees
- ↳ Eis mit frischen Früchten (in der warmen Jahreszeit)
- ↳ Mars-Joghurt selbst gemacht (mit Kochschokoladestückchen und Karamellsauce)
- ↳ Smarties-Joghurt selbst gemacht (Smarties gehackt)
- ↳ Topfen-Beeren-Lasagne
- ↳ Marmeladetascherl aus Topfenblätterteig mit Vollkornmehl
- ↳ Obstkuchen der Saison (Kürbis-, Zucchini-, Marillen-, Zwetschken-, Pfirsich-, Apfel-, Bir-  
nen-, Kirschen-, Heidelbeerkuchen, ...) mit 1/4 – 1/2 Vollkornmehl
- ↳ Bananenschnitte mit Pudding-Topfencreme anstatt Buttercreme

### Warme süße Hauptspeisen

- ↳ Auflauf (mit Polenta, Haferflocken oder Topfen) mit Früchten
- ↳ Hirseauflauf mit Topfen und Äpfeln oder Bananen
- ↳ Joghurt- oder Topfenschmarren mit Beerenkompott
- ↳ Nussschmarren mit Dinkelvollkornmehl und Holler- oder Zwetschkenröster
- ↳ Topfenstrudel mit Heidelbeeren, Marillen, Zwetschken, ...
- ↳ Süßer Kürbisstrudel mit Vanillesauce
- ↳ Süße Topfenlaibchen oder Topfenockerl mit Preiselbeeren, Apfelmus, Beerenröster,  
Zwetschkenkompott, ...
- ↳ Milchreis mit Früchten
- ↳ Grießkoch aus Vollkorngrieß, Hirsekokoch, Polentakoch mit Beerenmus



## 8.5. GETRÄNKE

- ↳ 1 Glas Milch, Kakao oder Fruchtmilch selbstgemacht zu süßer Hauptspeise
- ↳ Fruchtbowle: Tee oder gespritzter Fruchtsaft mit kleingeschnittenen Apfelstückchen, Beeren, ...
- ↳ Gut gespritzte Fruchtsäfte (mind. 1:3) z.B. Apfelsaft
- ↳ Ingwer-Kräuterzauber: Kräutertee mit Ingwer, Zimt, Nelken aufkochen und Orangen- oder Multivitaminsaft, Zitronensaft und etwas Honig oder Zucker zugeben
- ↳ Zaubersaft: Früchte- oder Apfeltee mit Pfirsich- oder Ananassaft gemischt (ergibt eine lilafarbene Farbe)



## 8.6. KALTE GERICHTE

- ↳ Mozzarella, Schaffrischkäse, Landfrischkäse, Kochkäse mit Gemüse garnitur, Camembert und Gervaisbirne
- ↳ Gemüsenudelsalat, Nudelsalate mit Gemüsestreifen, Käsestreifen, Schinkenstreifen
- ↳ Zartweizensalat, Reissalat
- ↳ Käferbohnsalat mit Käsestreifen und Kernöldressing
- ↳ Erdäpfelkäse, Karotten-Walnuss-Aufstrich
- ↳ Verschiedene Topfenaufstriche (Linsen-, Thunfisch-, Kürbiskern-, Grünkern-, Karotten-, Zucchini-, Radieschen-, Paprika-, Kräuter-, Vitaminaufstrich, Liptauer)
- ↳ Fischaspik mit Gemüse einlage, marinierte Fischfilets mit Gemüse garnitur, Salat mit Räucherfisch
- ↳ Gemüsemayonnaise (mit Joghurt 1 % gestreckt)
- ↳ Gemüsesulz mit Zwiebelringen und Kernöl
- ↳ Joghurt-Gemüseterrine
- ↳ (Schinken-)Käseröllchen, -stanitzel mit Topfenkäse, Cottage Käse oder Krentopfen
- ↳ Melone mit Rohschinken
- ↳ Paprika gefüllt mit Topfen
- ↳ Pikante Topfenschnitte mit Leinsamen und Gemüsestreifen
- ↳ Rindersaftschinken (oder Salat aus Rindersaftschinken und Spargel)
- ↳ Vollkorntoast „Hawaii“
- ↳ Waldbeermüsli

## 8.7. WARME ABENDMAHLZEIT BEI KAU- UND SCHLUCKBESCHWERDEN

- ↳ Grießkoch aus Vollkorn(dinkel)grieß (100 %; mind. 25 %)
- ↳ Dinkel-/Haferflockenbrei
- ↳ Buchweizenbrei
- ↳ Hirse-, Polentabrei
- ↳ Hirse-Nuss-Brei
- ↳ Hirse-Reis-Brei
- ↳ Milchreis (mit Naturreis gemischt), Dinkelreisbrei
- ↳ Süßer Couscous
- ↳ Grießpudding
- ↳ Vanille-, Schokopudding
  
- ↳ Hirse-, Grieß-, Topfen-, Joghurtschmarrn
- ↳ Topfen-, Grieß-, Polenta-, Hirse-, Reis-, Quinoaauflauf mit Fruchttröster
- ↳ Apfel-Topfenknödel (geriebene Äpfel) mit Fruchtmus oder Kompott
- ↳ Topfenockerl mit Fruchtsauce
  
- ↳ Getreidecremesuppen, Gemüsecremesuppen, Rahmsuppe
  
- ↳ Pikante Aufläufe
- ↳ Spinat mit Eierspeise und Brot oder Kartoffelpüree
- ↳ Eiernockerl, -nudeln
- ↳ Gemüsenudeln

## 9. CHECKLISTE REZEPT- UND MENÜOPTIMIERUNG

Die Checkliste zur Rezept- und Menüoptimierung dient der Selbsteinschätzung sowie dem Aufzeigen von Möglichkeiten zur Optimierung von Rezepten und der Menüzusammenstellung.

### 9.1. ALLGEMEINES

- ✓ Speisen-, Rezept-, Lebensmittelvielfalt berücksichtigen
- ✓ Frischware, regionale und saisonale Angebote bevorzugen
- ✓ Convenience-Anteil so gering wie möglich halten bzw. gezielt auswählen und auf eine entsprechende Aufwertung zum Beispiel mit Gemüse oder Obst achten
- ✓ **Fettarme Zubereitung**
  - ⇒ im Rohr/Konvektomat statt Kippbratpfanne: wenn nötig, Lebensmittel noch mit wenig Öl (z.B. Rapsöl) besprühen/bepinseln bzw. Speisen auf Backpapier legen
  - ⇒ Tipp: Sprühfett für panierte Speisen mit Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) mischen
  - ⇒ 3-5 g Öl/Portion zum Anbraten von Zwiebeln, Gemüse, Fleisch, Fisch etc.
- ✓ **Salz sparsam verwenden bzw. schrittweise reduzieren**
  - ⇒ Eine geschmackliche Veränderung ist erst bei rund 20 % Unterschied zu erkennen.
  - ⇒ Auch Kräuter runden den Eigengeschmack von Speisen ab.
- ✓ **Sinnvolle Menüzusammenstellungen (bei 2 Gängen). Beispiele:**
  - ⇒ Vegetarische Speise + Joghurt-Obstdessert
  - ⇒ Vegetarische Speise + Kuchen mit Vollkornanteil (mind. 25 %)
  - ⇒ Fischgericht + Obstdessert
  - ⇒ Fischgericht + Kuchen mit Vollkornanteil (mind. 25 %)
  - ⇒ (Üppiges) Fleischgericht + leichtes Obstdessert
  - ⇒ Gebundene Gemüsesuppe / klare Suppe mit reichlich Gemüseeinlage / Rohkost / Gemüsesticks + süße Hauptspeise mit Obstanteil
- ✓ **Wochentagsrotation:**
  - ⇒ Fisch, Vegetarisches, süßes Hauptgericht, Kuchen, Obstdessert etc. an unterschiedlichen Wochentagen anbieten, sodass jeder in den Genuss kommt.

✓ **Klassische Gerichte modifizieren**

⇒ Beispiele: Karotten-/Kürbis-/Spinatspätzle, Gemüsegulasch, Erbsen-/Kichererbsen-/Karotten-/rotes Rübenpüree, Kartoffel-Würstel-eintopf mit roten Linsen, Spätzle mit Brokkoli/Karfiol/Schinken-Soße, Polentapizza, Bolognese mit roten Linsen/Soja/Amaranth/Gemüseanteil, Reisfleisch mit Dinkelreis und Erbsen, Risotto mit Rollgerstenanteil, Hühnerkeule mit Erbsenreis und Vollkornanteil oder Curry-Früchte-Reis (Basmatireis), Dreikornnockerl-Gemüsesuppe.

## 9.2. SUPPEN, SAUCEN, EINTÖPFE/RAGOUT/GULASCH

- ✓ Fertigsuppen/Soßen/Soßenbasis wenn möglich durch eigene Rezepturen ersetzen
- ✓ **Keine Einbrenn:** eine bessere Alternative ist die Bindung mit Wurzelgemüse, Kartoffeln, Vollkornmehl oder Getreide (z.B. Hafermark/-mehl/-flocken rund 5 – 10 g/Portion), roten und/oder gelben Linsen/Linsenmehl, weißen Bohnen.

**Tipp:** Linsen oder Bohnen in größeren Mengen kochen, pürieren und in kleinen Portionen einfrieren. Rote und gelbe Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und haben eine kurze Garzeit.

- ✓ **Fetteiche Milchprodukte** wie Crème double (42 %), Obers (36 %), Crème fraîche (mind. 30 %), Sauerrahm (15 %), Crème légère (15 %) durch fettreduzierte Milch (1-1,8 %) und Milchprodukte (Joghurt 1 %, Buttermilch 1 %, fettarmen Frischkäse) zur Gänze oder teilweise ersetzen bzw. auf max. 10 - 15 g/Portion begrenzen.

## 9.3. FLEISCHSPEISEN

- ✓ Fettreiche Fleisch- und Wurstwaren durch **magere Produkte** ersetzen (z.B. Geselchtes, Karree, Schinken etc.). Auch Räuchertofu ist eine geschmacklich attraktive Alternative.
- ✓ Bei faschierten Massen:
  - ⇒ mageres (gemischtes) Faschiertes oder Rinderfaschiertes
  - ⇒ einen Teil **Fleisch ersetzen** durch ...
    - faschiertes Gemüse (Wurzelgemüse/Zucchini), Zwiebel und Tomaten (z.B. Pelati)
    - Getreide: Dinkel-, Grünkernschrot, Hirse, Haferflocken/-mark, Amaranth (gepufft)

- Hülsenfrüchte: Sojaschnetzel, rote Linsen
- Topfen
- ⇒ geschroteten **Leinsamen** beimengen (Omega-3-Fettsäuren)
- ⇒ **Binden ohne Ei**: 1 EL Topfen/Rahm (statt 1 Ei), rohe geriebene Kartoffeln, Senf

## 9.4. BEILAGEN/TEIGE

- ✓ **Abwechslung und Sortenvielfalt** bei den Beilagen/Getreidesorten: Erdäpfeln, Zartweizen, Bulgur, Couscous, bunte Nudeln, Basmati-, Wild-, Dinkelreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Rollgerste, etc.
- ✓ mind. **25 % Vollkornanteil bei Beilagen**: Vollkorn-/Dinkel-/Einkornreis, Vollkornnudeln, Rollgerste, Vollkorn-Couscous
- ✓ mind. **25 % Vollkornmehl bei allen selbstgemachten Teigen** für Mehlspeisen, süße und pikante Gerichte (z.B. Spätzle, Pizza)
- ✓ Aufwertung von Beilagen durch **Samen/Kerne**  
Beispiele: Kürbiskernkartoffeln, Sesamkartoffeln, -reis

## 9.5. AUFLÄUFE/ÜBERBACKENES

- ✓ **Speisen überbacken** mit Mischungen aus Gemüse/Kartoffeln (gepresst) + Haferflocken + Magerkäse/Topfen/Sauerrahm, mit fettarmer Bechamel oder Eigelb/Ei gemischt, Kartoffelpüreegitter, Nuss-Kräutermischung, Überguss
- ⇒ **Bechamel ohne Fett**: Mehl trocken anrösten und mit Milch/Gemüsesuppe aufgießen (Milcheinmach statt Mehleinbrenn) und mit Kräutern und Zwiebeln verfeinern
- ⇒ **Überguss mit Milch+Ei-Gemisch** statt Obers+Ei-Gemisch

## 9.6. KUCHEN, DESSERTS UND SÜSSE HAUPTGERICHTE

- ✓ **Fettarme Teige** bevorzugen: Biskuit-, Strudel-, Topfen-, Germteig
- ✓ **Alternativen zu Blätter- und Plunderteig:** Topfen-, Erdäpfel-, Strudelteig (jeweils mit Vollkornanteil von mind. 25 %)
- ✓ **Fettanteil** bei herkömmlichen Teigen **reduzieren** und ersetzen durch:
  - ⇒ Joghurt, Buttermilch, Topfen, Sauerrahm, Apfelmus, Wasser, Nüsse. Beispiele:
  - ⇒ 1 kg Butter ersetzen durch 400 ml Wasser + 400 ml Öl (z.B. Rapsöl)
  - ⇒ Fett/Öl anteilig durch Sauerrahm (15 %), Magerjoghurt (1 %), Buttermilch (1 %) ersetzen
  - ⇒ die Hälfte der Fettmenge und einen Teil Zucker durch Apfelmus ersetzen (anstatt 250 g Fett + 200 g Zucker → 125 g Öl + 130 g Apfelmus + 130 g Zucker)
- ✓ **Vollkornanteil** mind. 25 % (Mehl, Grieß, Hirse, Amaranth); kann bis auf 100 % erhöht werden
- ✓ **Ei-Anteil reduzieren:**
  - ⇒ Richtwert für die Ei-Menge bei Rührmassen: 4 Eier je 250 g trockene Zutaten wie Mehl, Nüsse, Brösel
  - ⇒ Jedes 5te Ei kann durch 1 EL (=10 g) Haferkleie ersetzt werden (Ausnahme Biskuitteig)
  - ⇒ Eier z.B. in Rührteigen können auch durch Sojamehl ersetzt werden: 1 EL Sojamehl + 2-3 EL Wasser/Mineralwasser = 1 Ei (Gesamtgewicht soll gleich bleiben)  
**Hinweis:** Mineralwasser erst zum Schluss vorsichtig unterrühren, ca. ¼ mehr Backpulver verwenden
  - ⇒ Zusätzliche Eidotter in den Rezepten können meist eingespart werden.
- ✓ **Zuckeranteil** bei Mehlspeisen um ca. 25 % **reduzieren** (vor allem wenn Fett durch süßes Apfelmus ersetzt wird)
- ✓ Milch-/Joghurt-Shakes mit Getreideflocken **aufwerten** (ideale Eiweißkombination)
- ✓ **Magertopfencreme:** Topfen mit Milch/Joghurt/Mineralwasser cremig rühren
- ✓ **Pudding:** weniger süßen, mit Halbfettmilch zubereiten und bei Puddingcremen, Tiramisu, Biskuitrouladen diesen mit Magertopfen oder Naturjoghurt (1 %) mischen
- ✓ **Natürliche Fruchtsüße** von Frischobst oder Trockenfrüchten nutzen z. B. für Shakes, Müsli, Früchteriegel

## 9.7. GEMÜSE/OBST

- ✓ regionale/saisonale **Frischware** bevorzugen; ist dies nicht möglich, dann Tiefkühlware der Dosenware vorziehen
- ✓ richtige und kurze **Lagerung** (kühl, lichtgeschützt)
- ✓ im Ganzen und mit kaltem Wasser **waschen**, nicht einwässern (z.B. Salat)
- ✓ **Schale** mitverwenden
- ✓ **bissfest** dünsten/garen
- ✓ möglichst **kurz warmhalten**, ev. in mehreren Rationen garen
- ✓ **Rohkost** mit Joghurtdips (mit Kräutern, Curry, Knoblauch, ...) anbieten
- ✓ Erweiterung des **Salatbuffets** um Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen), Nüsse/Samen/Kerne und frische Kräuter in extra Schalen
- ✓ **Joghurt** statt Mayonnaise für Dressings
- ✓ Marinaden/Essige/hochwertige (kaltgepresste) Öle **variieren**: größere Mengen zubereiten und kühl lagern

## 9.8. WERTVOLLE ALTERNATIVEN FINDEN

Wertvolles Lebensmittel	Ungünstige Zubereitung
Erdäpfel	Pommes frites
Fleisch	Panieren und Frittieren, fette Wurstzubereitung
Fisch	Fischstäbchen
Naturjoghurt oder Topfen mit Früchten, Haferflocken, (Vollkorn)Cornflakes, Gemüse	Fertige zucker- oder fettreiche Joghurt-/Topfenzubereitungen, Müslimischungen/Cerealien (z.B. Schokopops)

## 10. PORTIONSGRÖSSENEMPFEHLUNGEN

Durch altersspezifische Portionsgrößen wird der Erhalt des Normalgewichts unterstützt. Die Empfehlungen für die Portionsgrößen richten sich nach den Zielgruppen und berücksichtigen die Mittagsmahlzeiten im Rahmen einer 5 Tage-(Teil)Verpflegung. Je nach Anzahl der Gänge (zwei oder drei) in der Menüfolge (Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise) müssen die Portionsgrößen angepasst werden. Bei drei Gängen kann die Nachspeise als Nachmittagsjause verwendet werden.

Laut dem aktuellen österreichischen Ernährungsbericht (2017) ist der Konsum von Fleisch und Wurstwaren immer noch zu hoch, der Konsum von Gemüse, Salat und Obst zu niedrig. Die Empfehlungen lauten daher, die Fleischportion schrittweise zu verkleinern und die Beilagen, vor allem Gemüse- und Salatportionen, zu erhöhen.

Ernährungsempfehlungen für 1-3-jährige sowie für 4-6-jährige wurden 2017 auch unter [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at) (REVAN) veröffentlicht. Eine überwiegend pflanzenbetonte Kost ist auch die neueste Empfehlung der EAT-Lancet-Kommission und wurde als „Planetary Health diet“ publiziert.

Bei der Berechnung der nachstehenden Portionsgrößen-Empfehlungen wurden die Literaturquellen der Optimierten Mischkost (optiMIX®, FKE) sowie REVAN und ÖGE entsprechend adaptiert.

### 10.1. FLEISCH-/WURSTGERICHTE

Alter (Jahre)	Portionsgröße in g pro 5 Tage
1-3	110 g
4-6	125 g
7-9	150 g
10-12	175 g
13-14 weiblich	175 g
13-14 männlich	225 g
15-18 weiblich	200 g
15-18 männlich	250 g
Erwachsene	300 – 450 g

*Rechenbeispiel: 8 Jahre, 3x/Woche Fleisch bei 5 Tage Verpflegung:  $150/3= 50$  g pro Portion*

## 10.2. FISCHGERICHTE

Alter (Jahre)	Portionsgröße in g pro 5 Tage
1-3	50 g
4-6	60 g
7-9	75 g
10-12	90 g
13-14 weiblich	100 g
13-14 männlich	100 g
15-18 weiblich	100 g
15-18 männlich	100 g
Erwachsene	150 - 300 g

## 10.3. STÄRKEREICHE BEILAGEN

Stärkereiche Beilagen (Erdäpfeln/Teigwaren/Reis) gekocht		
Alter (Jahre)	Portionsgröße in g pro 5 Tage	
1-3	600 g	
4-6	750 g	
7-9	900 g	
10-12	1100 g	
13-14 weiblich	1100 g	
13-14 männlich	1400 g	
15-18 weiblich	1350 g	
15-18 männlich	1650 g	
Stärkereiche Beilagen - Empfehlungen für Erwachsene (ÖGE - adaptiert)		
	Portionsgröße in g roh	Portionsgröße in g gekocht
Teigwaren	65 – 80 g	200 – 250 g
Reis, Getreide	50 – 60 g	130 – 180 g
Knödel, Nockerl		150 – 180 g
Erdäpfel		200 – 250 g, 3 – 4 mittelgroße

## 10.4. GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE

Alter (Jahre)	Portionsgröße für GEMÜSE/ ROHKOST <sup>1</sup> pro Tag	Portionsgröße für HÜLSEN- FRÜCHTE in g roh gewogen pro 5 Tage
1-3	100 g	40 g
4-6	110 g	50 g
7-9	150 g	50 g
10-12	170 g	55 g
13-14 weiblich	170 g	55 g
13-14 männlich	200 g	75 g
15-18 weiblich	190 g	75 g
15-18 männlich	220 g	100 g
Erwachsene	200-450 g	70 – 100 g

<sup>1</sup> Rohkostmengen können um 1/3 geringer sein

**Empfehlung:** Aufteilung von Rohkost, Salat und gegartem Gemüse jeweils zu einem Drittel.

## 10.5. DAS TELLERMODELL

Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich die Mittagsmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt das Verhältnis, in dem jedes dieser Lebensmittelgruppen auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht täglich exakt zu erfüllen, es soll aber eine ungefähre Größenordnung vermitteln. **Die angegebenen Mengen beziehen sich auf Erwachsene.**

**Das Tellerprinzip**

150 g

200 g

150 g

210 g

200 g

120 g

200 g

200 g

2 Eier

1/3 Eiweiß – Fleisch, Fisch, Ei oder Tofu
1/3 Kohlenhydrate – Nudeln, Reis, Kartoffeln,...
1/3 Gemüse, Hülsenfrüchte, Salat

## 11. OPTIMIERUNG VON REZEPTEN (BEISPIELE)

### Fleischlaibchen - 10 Portionen

	<b>optimiert:</b>
🔪 1 kg Faschiertes (1:1 gemischt)	$\frac{3}{4}$ kg Faschiertes (2 Teile Rindfleisch mager 1 Teil Schweinefleisch mager)
🔪 50 g Butter	$\frac{1}{4}$ kg Magertopfen
🔪 100 g Zwiebel	100 g Lauch oder Zwiebel
	100 g Paprika gewürfelt
🔪 100 g Weißbrot	200 g Vollkornbrotreste/-toast
🔪 2 Stk. Eier	2 Stk. Eier
🔪 100 g Brösel	100 g (Vollkorn)Brösel
🔪 Salz, Gewürze, Kräuter	Salz, Gewürze, Kräuter
🔪 150 g Öl	70 ml Rapsöl
<b>Pro Portion</b>	<b>Pro Portion</b>
495 Kcal	348 Kcal
24 g Eiweiß	23 g Eiweiß
39 g Fett (73 %)	21 g Fett (56 %)
12 g Kohlenhydrate	15 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe	2 g Ballaststoffe

## Gemüsestrudel - 10 Portionen

👉 2 Pkg. à 270 g Blätterteig

### optimiert:

#### Strudelteig:

200 g Mehl  
150 g Vollkornmehl  
Ca. 180 ml Wasser  
3 EL Öl

👉 800 g Gemüse der Saison

800 g Gemüse der Saison

👉 50 ml Sauerrahm

50 ml Sauerrahm

👉 Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch

### Pro Portion

228 Kcal  
3,9 g Eiweiß  
14,6 g Fett (57 %)  
20,4 g Kohlenhydrate  
1,3 g Ballaststoffe

### Pro Portion

173,3 Kcal  
6 g Eiweiß  
4,8 g Fett (25,8 %)  
26,7 g Kohlenhydrate  
2,4 g Ballaststoffe

## Gemüselaibchen - 10 Portionen

👉 570 g Topfen

### optimiert:

650 g Magertopfen

👉 140 g Sauerrahm

100 ml Sauerrahm  
50 ml Joghurt 1 %

👉 6 Stk. Eier

4 Stk. Eier

👉 300 g Gemüse

300 g Gemüse

👉 400 g Weißbrotwürfel

200 g Weißbrotwürfel  
200 g Vollkornbrotreste/-toast

👉 140 g Käse 45 % F.i.T.

140 g Käse 35 % F.i.T.

👉 100 ml Öl zum Braten

100 ml Rapsöl zum Braten

### Pro Portion

402 Kcal  
20 g Eiweiß  
24 g Fett (56 %)  
27 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe

### Pro Portion

305 Kcal  
20 g Eiweiß  
14 g Fett (43 %)  
25 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe

## Polenta mit Gemüsehaube - 10 Portionen

	optimiert:
🍴 0,8 l Milch	0,8 l Magermilch
🍴 200 g Polenta	200 g Polenta
🍴 Salz, Muskat	Salz, Muskat
🍴 400 g Karotten	400 g Karotten
🍴 400 g Zucchini	400 g Zucchini
🍴 150 g Gouda 45 % F.i.T.	150 g Käse Holländer Art 35 % F.i.T.
🍴 400 ml Milch	400 ml Magermilch
🍴 3 Stk. Eier	3 Stk. Eier
🍴 Salz, Knoblauch, Petersilie	Salz, Knoblauch, Petersilie
🍴 20 g Öl für die Form	10 g Öl für die Form

### Pro Portion

253 Kcal  
12 g Eiweiß  
13 g Fett (48 %)  
23 g Kohlenhydrate  
1,5 g Ballaststoffe

### Pro Portion

196 Kcal  
13 g Eiweiß  
6 g Fett (29 %)  
23 g Kohlenhydrate  
1,5 g Ballaststoffe

## Topfencreme - 10 Portionen

	optimiert:
🍴 750 g Topfen	750 g Magertopfen
🍴 200 g Joghurt	500 g Joghurt 1 %
🍴 Saft und Zeste von 1 Zitrone	Saft und Zeste von 1 Zitrone
🍴 200 g Staubzucker	100 g Staubzucker
🍴 3 EL Vanillezucker	3 EL Vanillezucker
🍴 500 ml Obers	100 ml Obers
🍴 9 Blatt Gelatine	9 Blatt Gelatine

### Pro Portion

363 Kcal  
13 g Eiweiß  
23 g Fett (57 %)  
27 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

158 Kcal  
13 g Eiweiß  
5 g Fett (29 %)  
16 g Kohlenhydrate

## Joghurt-Kokosmousse mit Erdbeeren - 10 Portionen

	<b>optimiert:</b>
🍴 500 g Joghurt	500 g Magerjoghurt
🍴 500 ml Kokosmilch	500 ml Kokosmilch
🍴 200 g Zucker	160 g Zucker
🍴 Vanillezucker	Vanillezucker
🍴 12 Blatt Gelatine	10 Blatt Gelatine
🍴 500 g Obers	250 g Obers
🍴 Saft und Zeste von 2 Limetten	Saft und Zeste von 2 Limetten
🍴 500 g Erdbeeren	500 g Erdbeeren
🍴 Sauerrahm für den Spiegel	Sauerrahm für den Spiegel
🍴 Pistazien	Pistazien
🍴 Minze	Minze

### Pro Portion

313 Kcal  
5 g Eiweiß  
20 g Fett (58 %)  
28 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

202 Kcal  
5 g Eiweiß  
10 g Fett (45 %)  
23 g Kohlenhydrate

## Grießflammerie - 4 Portionen

	<b>optimiert:</b>
🍴 ¼ l Milch	¼ l Magermilch
🍴 35 g Grieß	35 g Vollkorn Grieß
🍴 80 g Zucker	80 g Zucker
🍴 ¼ l Obers	3 Stk. Eiklar pasteurisiert
🍴 2 Blatt Gelatine	
🍴 Mark einer Vanilleschote	Mark einer Vanilleschote

### Pro Portion

368 Kcal  
5 g Eiweiß  
25 g Fett (63 %)  
31 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

124 Kcal  
6 g Eiweiß  
0,3 g Fett (2 %)  
29 g Kohlenhydrate

## Topfentiramisu - 10 Portionen

	optimiert:
🍴 400 g Biskotten	400 g (Vollkorn-) Biskotten
🍴 ½ l Kakao aus Milch 3,6 %	½ l Kakao aus Magermilch
🍴 1 kg Mascarpone	625 g Magertopfen
🍴 6 Stk. Eier	¼ l Magermilch Eventuell Mark einer Vanilleschote 20 g Vanillepuddingpulver
🍴 200 g Staubzucker	100 g Staubzucker
🍴 Vanillezucker	1/8 l Schlagobers
🍴 50 g Kakaopulver	50 g Kakaopulver

### Pro Portion

800 Kcal  
14 g Eiweiß  
55 g Fett (62 %)  
62 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

350 Kcal  
15 g Eiweiß  
7 g Fett (19 %)  
55 g Kohlenhydrate

## Zitronencreme - 4 Portionen

	optimiert:
🍴 60 g Sauerrahm	60 g Sauerrahm
🍴 ¼ l Joghurt 3,6 %	¼ l Joghurt 1 %
🍴 60 g Staubzucker	60 g Staubzucker
🍴 4 Blatt Gelatine	4 Blatt Gelatine
🍴 30 g Kristallzucker	30 g Kristallzucker
🍴 ¼ l Schlagobers	1/16 l Schlagobers 3 Stk. Eiklar pasteurisiert
🍴 Vanille, Zitronensaft	Vanille, Zitronensaft

### Pro Portion

379 Kcal  
6 g Eiweiß  
27 g Fett (66 %)  
28 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

216 Kcal  
7 g Eiweiß  
9 g Fett (39 %)  
26 g Kohlenhydrate

## Schokolademousse mit Heidelbeeren- 12 Portionen

### optimiert:

🍴 200 g Kochschokolade	200 g Schokolade (70 % Kakaoanteil)
🍴 6 Dotter	4 Dotter pasteurisiert
🍴 2 EL Butter	3 Eiklar pasteurisiert
🍴 150 g Zucker	2 EL Ahornsirup/Honig
🍴 400 g Schlagobers	4 EL Joghurt 1 %
🍴 200 g Heidelbeeren	200 g Heidelbeeren
🍴 2 EL Wasser	2 EL Wasser
🍴 50 g weiße Schokolade	50 g weiße Schokolade

### Pro Portion

315 Kcal  
4 g Eiweiß  
21 g Fett (61 %)  
27 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

170 Kcal  
4 g Eiweiß  
10 g Fett (53 %)  
16 g Kohlenhydrate

## Topfenschmarren - 4 Portionen

### optimiert:

🍴 5 Stk. Eier	4 Stk. Eier
🍴 5 EL Weizengrieß	5 EL Weizenvollkorn Grieß
🍴 1/8 l Sauerrahm	1/8 l Sauerrahm
🍴 1/4 kg Topfen (40 %)	1/4 kg Magertopfen
🍴 80 g Zucker	80 g Zucker
🍴 2 TL Maizena	2 TL Maizena
🍴 Mark einer Vanilleschote, Zitrone	Mark einer Vanilleschote, Zitrone

### Pro Portion

410 Kcal  
18 g Eiweiß  
20 g Fett (45 %)  
38 g Kohlenhydrate

### Pro Portion

335 Kcal  
18 g Eiweiß  
12 g Fett (33 %)  
39 g Kohlenhydrate

## Marillenkuchen - 9 Portionen

	optimiert:
🍴 5 Stk. Eier	4 Stk. Eier
🍴 180 g Butter	120 g Butter
🍴 180 g Zucker	120 g Zucker
🍴 180 g Mehl	200 g Vollkornmehl 1/8 l Milch 1,5 %
🍴 Mark einer Vanilleschote, Backpulver	Mark einer Vanilleschote, Backpulver
🍴 1 kg Marillen	1 kg Marillen

### Pro Portion

391 Kcal  
7 g Eiweiß  
20 g Fett (48 %)  
44 g Kohlenhydrate  
2,5 g Ballaststoffe

### Pro Portion

312 Kcal  
7 g Eiweiß  
14 g Fett (42 %)  
37 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe

## BuchteIn - 12 Portionen

	optimiert:
🍴 ½ kg Mehl	350 g Mehl 150 g Vollkornmehl
🍴 45 g Germ	45 g Germ
🍴 80 g Zucker	50 g Zucker
🍴 80 g Butter	50 g Butter
🍴 200 ml Milch 3,6 %	250 ml Milch 1,5 %
🍴 4 Stk. Dotter	4 Stk. Eier
🍴 2 Stk. Eier	
🍴 400 g Konfitüre	400 g Konfitüre

### Pro Portion

349 Kcal  
8 g Eiweiß  
10 g Fett (27 %)  
57 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe

### Pro Portion

307 Kcal  
8 g Eiweiß  
6 g Fett (18 %)  
54 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe

## 12. SPEISEPLAN MIT OPTIMIERUNG

Tag	Nicht optimiert	Optimiert
Mo	Gebackener Karfiol mit Sauce Tartare und grünem Salat	Gebackener Karfiol mit Joghurt-Kräuterdip, Salat, Schokopudding
Di	Frittatensuppe, Topfenstrudel	Frittatensuppe, Naturschnitzel, Vollkornreis mit Erbsen, Karottensalat
Mi	Hascheeknödel mit Gulaschsaft und Sauerkraut	Hascheeknödel mit Gulaschsaft, Sauerkraut, Früchtejoghurt
Do	Erdäpfelsuppe, Nussschnecke mit Vanillesauce	Erdäpfel-Lauchsuppe, Topfenstrudel mit Marillen, Birnenkompott
Fr	Schöberlsuppe, Toast	Zucchini-Kartoffellaibchen mit Paprikasauce, Salat, Apfelspalten
Mo	Züricher Geschnetzeltes mit Nudeln, Kartoffelrösti	Züricher Geschnetzeltes, Vollkornhörnchen, Gurkensalat, Pfirsich
Di	Nudelsuppe, Topfenockerl mit Erdbeers.	Broccolicremes., Topfenockerl mit Erbs.
Mi	Leberkäse mit Kartoffelpüree und Salat	Nudelsuppe, Leberkäse, dreierlei Kartoffelgemüse-püree, Grüner Salat
Do	Karfiolcremesuppe, Kaiserschmarren und Kompott	Hirse-Käse-Taler mit Letscho, Fruchtjoghurt mit Cornflakes
Fr	Reibteigsuppe, Fischauflauf mit Salat	Fisch mit Kartoffelhaube, Salat, Schokoladenmus mit Heidelbeeren
Mo	Faschierte Laibchen, Püree, Marmorkuchen	Faschierte Laibchen, Erbsen, Baby-Karotten, Püree, Früchtecocktail
Di	Suppe mit Brandteigkrapferl, Reisfleisch, Salat	Grießnockerlsuppe, Kartoffelpuffer, Rahmdip, gemischter Salat
Mi	Grießnockerlsuppe, Bratwürstel, Sauerkraut, Semmel	Suppe mit Brandteigkrapferl, Reisfleisch (mit Naturreis), Salat, Banane
Do	Pizza, Salat, Obstsalat	Pizza mit Schinken oder Gemüse, Salat, Topfencreme mit Beeren
Fr	Kürbiscremesuppe, Kuchen	Kürbiscremesuppe, Obstkuchen (mit Vollkornmehl), Milch
Mo	Putengeschnetzeltes, Reis, Salat	Buchstabensuppe, Putengeschnetzeltes mit Curryreis, Salat, Erdbeeren
Di	Champignonsauce mit Knödel, Salat, Kuchen	Champignonsauce mit Knödel, Blattsalat, Bananenjoghurt
Mi	Gemüsesuppe, Mohnstrudel	Gemüsecremesuppe, Mohnstrudel, Vanillepudding mit Fruchtmark
Do	Suppe, China-Pfanne	Bunte Nudeln mit Gemüsesugo, Bohnen-Maissalat, Obst
Fr	Fischstäbchen, Kartoffeln, Salat, Kuchen	Grünkernsuppe, Fischstäbchen, Kartoffel-Gurken-Salat, Fruchtsaft

## 13. MUSTERSPEISEPLÄNE

### Monat 1

Mo	Geflügelragout mit Naturreis, grüner Salat, Vanillepudding	
Di	Klare Gemüsesuppe, Käsespätzle (mit Vollkornanteil), Krautsalat	V
Mi	Schöberlsuppe, Rostbraten vom Jungrind, Lauchkartoffeln, Mischsalat	
Do	Kürbiscremesuppe, Buchteln (mit Vollkornanteil), Vanillesauce	
Fr	Karfiol-Käse-Laibchen, Joghurtsauce, Eisbergsalat, Banane	V
Mo	Nudelsuppe, Chili con carne, Kornbaguette, Apfel	
Di	Gemüse-Nudelauf, Chinakohlsalat, Orangencreme	V
Mi	Vollkornrießnockerlsuppe, Seelachs natur mit Dillsauce, Kartoffeln, Salat	
Do	Dinkelreisfleisch, grüner Salat, Kompott	
Fr	Hühnersuppe mit Gemüsestreifen, Bratwürstel, Kartoffeln, Sauerkraut	SF
Mo	Muschelsuppe, Fleischpalatschinke mit Tomatensauce, Salat	SF
Di	Spinat, Eierspeise, Kartoffeln, Nussstrudel (mit Vollkornanteil)	V
Mi	Eintropfsuppe, Brathenderl mit Risipisi, bunter Salat	
Do	Erbsensuppe, Hirse-Apfel-Auflauf, Fruchtcocktail	
Fr	Krautstrudel, Petersilkkartoffeln, Beeren-Topfencreme	V
Mo	Goldwürfelsuppe, Schinkenfleckerl, rote Rüben, Orange	SF
Di	Fischlaibchen mit Kartoffeln, Salat, Biskuitroulade (mit Vollkornanteil)	
Mi	Bohnensuppe, Topfenknödel mit Zwetschenröster	
Do	Selleriecremesuppe, Rindsroulade mit Vollkornspiralen, Salat	
Fr	Champignonsauce mit Serviettenknödel, Salat, Joghurt	V

V ... vegetarisches Menü

SF ... Menü mit Schweinefleisch

**Monat 2**

Mo	Pizza (mit Vollkornanteil) mit Gemüse oder Fisch, Salat, Puddingcreme	V
Di	Lauchcremesuppe, Scheiterhaufen mit Topfen, Kompott	
Mi	Suppe mit Brandteigkrapferl, Putenspieß, Letscho, Kartoffelspalten	
Do	Spinatknödel mit Käsesauce, Karottensalat, Weintrauben	V
Fr	Spaghetti Carbonara (mit Schinken), Salat, Beerenshake	SF
Mo	Lasagne, grüner Salat, Zwetschken-Joghurt	SF
Di	Nudelsuppe, Wiener Schnitzel, Risipisi (mit Naturreis), bunter Salat	SF
Mi	Maissuppe, Mohn/Nussnudeln, Apfelmus	
Do	Gemüsestrudel, Salat, Dip, Topfencreme mit Früchten	V
Fr	Kräuterschöberlsuppe, Schollenfilet in Zitronensauce, Kartoffeln, Salat	
Mo	Kalbsrahmgulasch mit Nockerl (mit Vollkornanteil), grüner Salat, Birne	
Di	Sternchensuppe, Gefüllte Hühnerbrust mit Gemüse-Zartweizen, Salat	
Mi	Hirse-Karotten-Käselaiabchen auf Tomatenragout, Fruchtjoghurt	V
Do	Zucchinicremesuppe, Zwetschkenknödel, Kompott	
Fr	Suppe mit Käseröstschnitten, Wurstschüssel mit Gemüse und Kartoffelpüree	SF
Mo	Kräuterfrittatensuppe, Gebratenes Forellenfilet, Kräutersauce, Kartoffeln, Salat	
Di	Linsencremesuppe, Kaiserschmarren (mit Vollkornanteil), Apfelmus	
Mi	Paprikarahmschnitzel, Naturreis, Salat, Heidelbeerjoghurt	
Do	Apfel-Karottenrohkost, Kartoffelgulasch, Vollkornbrot	SF
Fr	Gemüsenockerl, Salat, Fruchtschnitte (mit Vollkornanteil)	V

V ... vegetarisches Menü

SF ... Menü mit Schweinefleisch

## 14. HINWEISE ZUR LEBENSMITTELHYGIENE UND ALLERGENKENNZEICHNUNG

Es gibt Verordnungen des europäischen Lebensmittelrechts, dazu zählen u.a. die:

- Verordnung (EG) Nr. 853/2004 über Lebensmittelhygiene
- EU-Lebensmittelinformationsverordnung LMIV (Nr. 1169/2011)

Diese fallen in die Zuständigkeit der Lebensmittelaufsicht und sind somit nicht Gegenstand der *Gesunden Küche*.

## 15. LITERATURANGABEN

Brüggemann, Ingrid/Gomm, Ute/Schiering, Gudrun/AID Infodienst (2007): Verpflegung von Kids, Bonn

Kersting, Mathilde/Alexy Ute/AID Infodienst (2007): Optimix – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Bonn

Dirschauer, Claudia (2006)/AID Special: Speisenplanung in der Gemeinschaftsverpflegung, Bonn

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2009): Qualitätsstandards für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, Bonn, 5. Auflage, 3. Korrigierter Nachdruck 2018

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2009): Qualitätsstandards für die Schulpflegung, Bonn, 4. Auflage, 3. Korrigierter Nachdruck 2018

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2009): Qualitätsstandards für die Betriebsverpflegung, Bonn, 4. Auflage, 2. Korrigierter Nachdruck 2018

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2009): Qualitätsstandards für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen, Bonn, 3. Auflage, 2. Korrigierter Nachdruck, 2018

Arens-Azevedo, Ulrike/Lichtenberg, Wolfhart/AID Infodienst (2007): Planung kleiner Küchen in Schulen, Kitas und Heimen, Bonn

Arens-Azevedo, Ulrike/ Lichtenberg, Wolfhart/AID Infodienst (2011): Verpflegungssysteme in der Gemeinschaftsverpflegung, Bonn

Elmadfa, Ibrahim/Muskat, Erich/Fritzsche, Doris/ Meyer Alexa Leonie: Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2020/2021

Strassner, Carola/Roehl, Rainer/Erhart, Anja/AID Infodienst (2003): Das Salz in der GV-Suppe - Aktionen für die Gemeinschaftsverpflegung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE) (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. Aktualisierte Ausgabe 2018

Leitlinie für Getreide- und Kartoffelprodukte der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zur Erstellung lebensmittelbasierter Ernährungsempfehlungen, Ernährung aktuell 2/2005 (Sonderausgabe), Österreichische Gesellschaft für Ernährung

optiMIX®: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, FKE - Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Auflage 04/2012

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): DGE-Ernährungsbericht (2008, 2012, 2016, 2019)

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Österreichischer Ernährungsbericht 2017

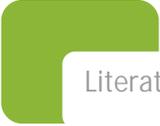
Eat-Lancet-Kommission: Planetary Health Diet, 2019

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Deutschland: Nationale Verzehrs-Studie II, 2008

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention; NOVA-Einteilung, 2020

### **Links:**

- ✓ Land Oberösterreich, Abteilung Gesundheit [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)
- ✓ Richtig essen von Anfang an: [www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)
- ✓ AGES (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH): [www.ages.at](http://www.ages.at)
- ✓ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2017): Hygiene-Leitlinie für Großküchen, Küchen des Gesundheitswesens und vergleichbare Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung [https://www.verbrauchergesundheits.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/LL\\_Grosskuechen\\_Kuechen\\_des\\_Gesundheitswesens.pdf?7a1mf5](https://www.verbrauchergesundheits.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/LL_Grosskuechen_Kuechen_des_Gesundheitswesens.pdf?7a1mf5) Download am 17.02.2020
- ✓ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE): Fit Kid; <http://www.fitkid-aktion.de>;
- ✓ Rehm, Annika/AID Auswertungs- und Informationsdienst: Schulverpflegung; <http://www.aid.de/lernen/schulverpflegung.php>, Download am 18.12.2013
- ✓ Höfert, Birgit; Leis, Sybille: Leitlinie für die Gemeinschaftsverpflegung für Kleinkinder, Kinder und Jugendliche in Vorarlberg; [https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2014/11/2019-11-22\\_Leitlinie-für-die-Gemeinschaftsverpflegung.pdf](https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2014/11/2019-11-22_Leitlinie-für-die-Gemeinschaftsverpflegung.pdf); Download am 26.02.2020
- ✓ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020): Wissenschaftliche Aufbereitung für Empfehlungen „Ernährung im Alter in verschiedenen Lebenssituationen“; <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>; Download am 17.02.2020



## Literaturangaben

- ✓ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: Die Österreichische Ernährungspyramide, <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>; Download am 17.02.2020
- ✓ 10 Ernährungsregeln der ÖGE: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>; Download am 17.02.2020
- ✓ Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte in die Gemeinschaftsverpflegung <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/gv/GV-Umsetzung-Referenzwerte-QST-2013.pdf>; Download am 16.01.2017



## 16. PROJEKTUNTERLAGEN IM DOWNLOADBEREICH

unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Netzwerke > Gesunde Küche > Downloadbereich

- ✓ Formular Projektanmeldung
- ✓ Handbuch und Checklisten
- ✓ Mustertexte wie z. B. Infoblatt für Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen
- ✓ Speiseplanvorlage
- ✓ Plakate

<http://www.gesundes-oberoesterreich.at> > Netzwerke > Gesunde Küche > Rezepte

- ✓ Rezeptdatenbank
- ✓ Rezeptsammlung (saisonal ohne Fleisch)

Unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Leistungen und Angebote

- ✓ Gesunde Jause für Kindergarten und Schule
- ✓ Gesunde Jause im Betrieb



# Handbuch Gesunde Küche

Ein Gesundheitsförderungsprojekt im Rahmen  
des Netzwerks Gesunde Gemeinde

## Impressum

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

Foto: Adobe Stock © jackfrog  
Layout: Abteilung Presse / DTP-Center [2021300]