



Gesunde Küche

Handbuch

Teil 2 – Kriterien und Erläuterungen



Hinweis:

Die Inhalte dieses Handbuchs (Teil 1 - 3) gelten für *Gesunde Küche*-Betriebe bis auf Widerruf. Sie berücksichtigen den aktuellen Stand der Wissenschaft und Erfahrungswerte von *Gesunde Küche*-Ernährungsexpertinnen und -experten.

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

Handbuch *Gesunde Küche* – Auflage Jänner 2026

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Kriterien der <i>Gesunden Küche</i>	4
2.	Erläuterungen zu den Kriterien	10
2.1.	Menüwiederholung und Menüfolge.....	10
2.2.	Suppenangebot.....	10
2.3.	Vegetarische Gerichte (pikant)	11
2.4.	Fleisch-/Wurstgerichte.....	12
2.5.	Fischgerichte	13
2.6.	Süsse Hauptgerichte und Nachspeisen	14
2.7.	Frittiertes/Paniertes und in Fett Herausgebackenes	17
2.8.	Wasser / Getränke.....	17
2.9.	Gemüse / Salat.....	18
2.10.	Hülsenfrüchte	20
2.11.	(Pseudo)getreide/produkte und/oder Erdäpfel	20
2.12.	Nüsse, Samen und Kerne.....	23
2.13.	Speisesalz und Kräuter	24
2.14.	Öle und Fette.....	25
2.15.	Frühstück / Jausenangebot	27
2.16.	Tagesgericht (Gastronomie)	30
2.17.	Abendessen	30
3.	Rezeptoptimierung.....	31
3.1.	Was kleine Änderungen bewirken	31
3.2.	Wertvolle Alternativen finden	32
3.3.	Was sie bei veganen Rezepten beachten sollten	33
4.	Nudging in der Gemeinschaftsverpflegung	34
4.1.	Allgemeine Nudging-Beispiele	34
4.2.	Beispiele für Nudging in der Schulverpflegung	35
4.3.	Beispiele für Nudging in der Seniorenverpflegung	35
5.	Weitere Praktische Tipps für die Umsetzung der Kriterien Gesunde Küche	36
5.1.	Nachhaltigkeit – Klimaschutz am Teller	36
5.2.	Einsatz von Convenienceprodukten	38
5.3.	Vegetarisches Angebot	39
5.4.	Verpflegung unterschiedlicher Kulturen	40
5.5.	Verpflegung bei Allergien und Unverträglichkeiten	40
5.6.	Der transparente Speiseplan	40
5.7.	Der perfekte Mix auf dem Teller.....	41



1. KRITERIEN DER GESUNDE KÜCHE

Die Kriterien und Empfehlungen im vorliegenden Handbuch orientieren sich an den Qualitätsstandards für die Gemeinschaftsverpflegung des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und basieren auf den aktuellen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen (Ernährungspyramide, AGES) und lebensmittelbasierten Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) sowie des Programms „Richtig essen von Anfang an“ (REVAN). Darüber hinaus wurden Erfahrungswerte aus der praktischen Beratung in den Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetrieben mitberücksichtigt.



Die Kriterien der *Gesunden Küche* gewährleisten einen Mindeststandard in Gemeinschaftsverpflegungs- und Gastronomiebetrieben. Sie zeigen, wie ein gutes Verpflegungsangebot aussehen sollte und beschreiben jene Anforderungen, die nicht unter- bzw. überschritten werden sollten. Eine Weiterentwicklung im Sinne einer kontinuierlichen Verbesserung, wie z.B. einer Steigerung des Vollkornanteils oder der Häufigkeit von vegetarischen Gerichten, ist wünschenswert.

Die Kriterien *Gesunde Küche* beziehen sich auf definierte Speiseplankomponenten und geben an, wie häufig diese eingesetzt werden müssen/dürfen. Die Kriterien sind in Form von Übersichtstabellen im Anhang des Handbuch Teil 2 zusammengefasst. Im Teil 3 des Handbuchs werden praktische Tipps für die Umsetzung erläutert.

Je nach zutreffender Verpflegungsart und -häufigkeit gelten unterschiedliche Kriterien. Die Häufigkeit der einzelnen Speiseplankomponenten bezieht sich in erster Linie auf die Mittagsmahlzeit, ist aber auch auf das gesamte Speisenangebot im Rahmen einer Vollverpflegung anzuwenden. Sind weitere Angebote (z.B. Frühstück, Jause, ...) vorhanden, gibt es dafür eigene Kriterien.

Folgende Punkte wurden bei der Erstellung der Kriterien berücksichtigt:

- ⇒ **Häufigkeit der Verpflegungstage** (1 bis 7 Tage pro Woche)
- ⇒ **Anzahl der angebotenen Menüs** (Mittags- und/oder Abendmahlzeit, ein Menü oder mehrere Menüs zur Auswahl), Angebot von Frühstück und/oder Jause
- ⇒ **Art des Verpflegungsbetriebes**
 - ✓ Gemeinschaftsverpflegung: z.B. Schul- und Kindergartenküche, Alten- und Pflegeheim, Krankenhaus, Betriebsrestaurant, ...
 - ✓ Gastronomie: z.B. Gasthaus, Restaurant, ...
 - ✓ Spezielle Zusatzangebote wie z.B. Essen auf Rädern, ...
- ⇒ **Art der Verpflegung**
 - ✓ Vollverpflegung (z.B. im Alten- und Pflegeheim, Internat, Krankenhaus, ...): Es werden alle Haupt- und Zwischenmahlzeiten angeboten.
 - ✓ Teilverpflegung (z.B. im Kindergarten, in der Schule, Essen auf Rädern, ...): Es werden einzelne Hauptmahlzeiten (z.B. Mittagessen und ev. Frühstück) angeboten.



	VÖRSPEISE	HAUPTSPEISE	NACHSPEISE
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			

Speiseplan vom 14.10 – 18.10. 2019				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Hauptspeisenanzahl in Kindergartenküche, Vollverpflegung Salat mit Tomaten A.G	Bio-Kartoffelsuppe	Rindfleisch vom Hals, Gedünstet	Gemüsebällchen; Bananencreme mit Speck	Bio-Endivienensuppe A.S
Endivienensuppe mit Ansatz B	C	A.C.B	B.Rindf. in Kartoffel, grüner Salat D	Zwischenmahlzeiten
A-gemüsliges Grünkohl, B-Kräuter, C-Ei, D-Fisch, E-Erbsen, F-Yogurt, G-Milch oder Laktose, H-Schokoflocke, I-Silfice, M-Senf, N-Senf, O-Süßig, P-Pizza, R-Wiebchen	A.C.D	A.C.B	A.C.D	





Kriterien für das Angebot von einem Menü



Angebot	6/7 Tage pro Woche	5 Tage pro Woche	4 Tage pro Woche	3 Tage pro Woche	2 Tage pro Woche	1 Tag pro Woche
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 4 Wochen					
Menüfolge	mindestens 2 Gänge					
Suppenangebot	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen					
Vegetarische Gerichte (pikant)	mind. 2x pro Woche (besser mehr)	mind. 6x pro Monat (besser mehr)	mind. 5x pro Monat (besser mehr)	mind. 4x pro Monat (besser mehr)	mind. 3x pro Monat (besser mehr)	mind. 1x pro Monat
Fleisch-/Wurstgerichte	max. 3x pro Woche	max. 9x pro Monat (besser weniger)	max. 7x pro Monat (besser weniger)	max. 5x pro Monat (besser weniger)	max. 3x pro Monat (besser weniger)	max. 1x pro Monat
davon Gerichte mit geringem Fleisch- und Wurstanteil	mind. 50% der angebotenen Fleisch-/Wurstgerichte					
davon Gerichte mit verarbeiteten fettreichen Fleischerzeugnissen/Wurst	max. 1x pro Woche	max. 3x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 2x pro Quartal
Fischgerichte	mind. 2x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat (besser mehr)	mind. 1x pro Monat	1x pro Monat	mind. 1x pro 2 Monate
Süße Hauptgerichte	max. 1x pro Woche	max. 4x pro Monat (besser weniger)	max. 3x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 1x pro Monat
Obstanteil	bei jedem süßen Hauptgericht					
Anteil an Milch/ Milchprodukten	bei mind. 50% der angebotenen süßen Hauptgerichte					
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)					
Nachspeisen	mind. 3x pro Woche	mind. 2x pro Woche	mind. 6x pro Monat	mind. 1x pro Woche	mind. 3x pro Monat	mind. 2x pro Monat
davon Obst	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	mind. 1x pro Monat
davon Milch/Milchprodukt	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 1x pro Woche	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat	mind. 1x pro Monat
Kuchen/Torten	max. 6x pro Monat	max. 1x pro Woche	max. 3x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 4x pro Quartal	max. 2x pro Quartal
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)					
Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes	max. 3x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 2x pro Monat	max. 1x pro Monat	max. 2x pro Quartal	max. 1x pro Quartal
Wasser	jederzeit zur Verfügung					
Gemüse	täglich					
Hülsenfrüchte (sichtbar und versteckt)	mind. 6x pro Monat (besser mehr)	mind. 5x pro Monat (besser mehr)	mind. 4x pro Monat (besser mehr)	mind. 3x pro Monat (besser mehr)	mind. 2x pro Monat (besser mehr)	mind. 1x pro Monat (besser mehr)
(Pseudo)Getreide/produkte und/oder Erdäpfel	täglich					
Getreide/produkte und Pseudogetreide	im Durchschnitt mind. 25% Vollkornanteil (besser mehr)					
Nüsse, Samen und Kerne	mind. 5x pro Monat	mind. 4x pro Monat (besser mehr)	mind. 4x pro Monat	mind. 3x pro Monat	mind. 2x pro Monat	mind. 1x pro Monat
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern					
Öle und Fette	Pflanzliche Öle sind Standard					
Alkohol und Alkoholaromen	KEINE Verwendung von Alkohol bei der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen					
Einsatz von Convenience-Produkten	so viel wie nötig, so wenig wie möglich					



Kriterien für das Angebot von mehreren Menüs an 5 Tagen pro Woche



Offer	2 Menüs	3 Menüs	4 Menüs
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	mindestens 2 Gänge		
Suppenangebot	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
Vegetarische Gerichte (pikant)	mind. 4x pro Woche	mind. 5x pro Woche	mind. 6x pro Woche
Fleisch-/Wurstgerichte	max. 5x pro Woche (besser weniger)	max. 7x pro Woche (besser weniger)	max. 9x pro Woche (besser weniger)
davon Gerichte mit geringem Fleisch- und Wurstanteil	mind. 50% der angebotenen Fleisch-/Wurstgerichte		
davon Gerichte mit verarbeiteten fettreichen Fleischerzeugnissen/Wurst	max. 6x pro Monat	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche
Fischgerichte	mind. 3x pro Monat (mittags) mind. 1x pro Monat (abends)	mind. 1x pro Woche (mittags) mind. 2x pro Monat (abends)	mind. 1x pro Woche (mittags) mind. 2x pro Monat (abends)
Süße Hauptgerichte	max. 2x pro Woche	max. 4x pro Woche	eigenes Menü möglich
Obstanteil	bei jedem süßen Hauptgericht		
Anteil an Milch/ Milchprodukten	bei mind. 50% der angebotenen süßen Hauptgerichte		
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)		
Nachspeisen	täglich		
davon Obst	mind. 2x pro Woche		
davon Milch/Milchprodukt	mind. 2x pro Woche		
Kuchen/Torten	max. 6x pro Monat (max. 2x pro Woche für die Verpflegung von älteren Personen v.a. in Alten- und Pflegenwohnhäusern)		
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)		
Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes	max. 1x pro Woche	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche
Wasser	jederzeit zur Verfügung		
Gemüse	täglich		
Hülsenfrüchte (sichtbar und versteckt)	mind. 6x pro Monat (besser mehr)	mind. 7x pro Monat (besser mehr)	mind. 8x pro Monat (besser mehr)
(Pseudo)Getreide/produkte und/oder Erdäpfel	täglich		
Getreide/produkte und Pseudogetreide	im Durchschnitt mind. 25% Vollkornanteil (besser mehr)		
Nüsse, Samen und Kerne	mind. 4x pro Monat (besser mehr)	mind. 5x pro Monat (besser mehr)	mind. 6x pro Monat (besser mehr)
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern		
Öle und Fette	Pflanzliche Öle sind Standard		
Alkohol und Alkoholaromen	KEINE Verwendung von Alkohol bei der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen		
Einsatz von Convenience-Produkten	so viel wie nötig, so wenig wie möglich		



Kriterien für das Angebot von mehreren Menüs an 6-7 Tagen pro Woche



Angebot	2 Menüs	3 Menüs	4 Menüs
Menüwiederholung	keine Menüwiederholung innerhalb von 2 Wochen		
Menüfolge	mindestens 2 Gänge		
Suppenangebot	mind. die Hälfte der angebotenen Suppen sind Gemüsesuppen		
Vegetarische Gerichte (pikant)	mind. 5x pro Woche	mind. 7x pro Woche	mind. 9x pro Woche
Fleisch-/Wurstgerichte	max. 6x pro Woche (besser weniger)	max. 9x pro Woche (besser weniger)	max. 12x pro Woche (besser weniger)
davon Gerichte mit geringem Fleisch- und Wurstanteil	mind. 50% der angebotenen Fleisch-/Wurstgerichte		
davon Gerichte mit verarbeiteten fettreichen Fleischerzeugnissen/Wurst	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche	max. 4x pro Woche
Fischgerichte	mind. 1x pro Woche (mittags) mind. 2x pro Monat (abends)	mind. 1x pro Woche (mittags) mind. 2x pro Monat (abends)	mind. 2x pro Woche (mittags) mind. 3x pro Monat (abends)
Süße Hauptgerichte	max. 3x pro Woche	max. 5x pro Woche (bei Verpflegung von älteren Personen v.a. in Alten- und Pflegewohnhäusern eigenes Mehlspeisemenü möglich)	eigenes Mehlspeisemenü möglich
Obstanteil	bei jedem süßen Hauptgericht		
Anteil an Milch/ Milchprodukten	bei mind. 50% der angebotenen süßen Hauptgerichte		
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)		
Nachspeisen	täglich		
davon Obst	mind. 2x pro Woche		
davon Milch/Milchprodukt	mind. 2x pro Woche		
Kuchen/Torten	max. 2x pro Woche (max. 3x pro Woche für die Verpflegung von älteren Personen v.a. in Alten- und Pflegewohnhäusern)		
Vollkornanteil	mind. 25% (besser mehr)		
Frittiertes/Paniertes/in Fett Herausgebackenes	max. 1x pro Woche	max. 2x pro Woche	max. 3x pro Woche
Wasser	jederzeit zur Verfügung		
Gemüse	täglich		
Hülsenfrüchte (sichtbar und versteckt)	mind. 7x pro Monat (besser mehr)	mind. 9x pro Monat (besser mehr)	mind. 11x pro Monat (besser mehr)
(Pseudo)Getreide/produkte und/oder Erdäpfel	täglich		
Getreide/produkte und Pseudogetreide	im Durchschnitt mind. 25% Vollkornanteil (besser mehr)		
Nüsse, Samen und Kerne	mind. 5x pro Monat (besser mehr)	mind. 6x pro Monat (besser mehr)	mind. 7x pro Monat (besser mehr)
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern		
Öle und Fette	Pflanzliche Öle sind Standard		
Alkohol und Alkoholaromen	KEINE Verwendung von Alkohol bei der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen		
Einsatz von Convenience-Produkten	so viel wie nötig, so wenig wie möglich		

Kriterien Frühstück	
Angebot	Häufigkeit
Brot oder Gebäck mit Roggen- oder Vollkornanteil	täglich
Müsli oder Getreideflocken (ohne Zuckerzusatz)	täglich
Gemüse und/oder Obst	täglich
Milch oder Milchprodukte (Topfen, Joghurt, Käse)	täglich
bei Wurstangebot	mind. 1 fettarme Sorte
Nüsse, Samen & Kerne	empfohlen

Kriterien Abendessen	
Angebot	Häufigkeit
Menüwiederholung	siehe Mittagessen
Vegetarische Gerichte (pikant)	siehe Mittagessen
Fleisch-/Wurstgerichte	siehe Mittagessen
Fischgerichte	siehe Mittagessen
süße Gerichte	siehe Mittagessen
Abwechslung kalte / warme Gerichte	wenn personell umsetzbar
Abwechslung bei Milchspeisen (v.a. Alten- und Pflegewohnhäuser)	Ideen siehe Handbuch Teil 3

Kriterien Gastro Speisekarte	
Angebot	Häufigkeit
Suppenangebot	mind. 1 Gemüsesuppe
Vegetarische Gerichte (pikant)	mind. 3 Gerichte in fettarmer Zubereitung (nicht paniert, frittiert oder in Fett herausgebacken)
Fleisch-/Wurstgerichte	mind. 2 Gerichte in fettarmer Zubereitung (nicht paniert, frittiert oder in Fett herausgebacken)
Fischgerichte	mind. 1 Gericht in fettarmer Zubereitung (nicht paniert, frittiert oder in Fett herausgebacken)
Nachspeisen	mind. 30% (Frisch)Obstanteil
	Nachspeise auf Milchbasis
	mind. 25% Vollkornanteil
Salat	mind. 3 Salatsorten
Hülsenfrüchte	mind. 1 Gericht UND im Salatangebot
Vollkornbrot und -gebäck	mind. 1 Sorte
Nüsse, Samen und Kerne	mind. 1 Gericht mit Anteil an Nüssen/Samen/Kernen UND Nüsse/Samen/Kerne als mögliches Topping bei Salaten
Speisesalz und Kräuter	Speisesalz immer jodiert, tägliche Verwendung von Kräutern
Öle und Fette	Pflanzliche Öle sind Standard

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KRITERIEN

Die jeweiligen Häufigkeiten zu den einzelnen Kriterien sind den Übersichtstabellen im Anhang dieses Handbuch-Teils zu entnehmen.

2.1. MENÜWIEDERHOLUNG UND MENÜFOLGE

Menüwiederholung: durch die Vermeidung von Menüwiederholungen ist das Angebot abwechslungsreicher und attraktiver. Grundsätzlich sollte sich keine Speise innerhalb des definierten Zeitraums wiederholen. Ausnahme: Salate, Suppen

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

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Wochentage rotieren lassen: Damit auch diejenigen Essensteilnehmer/innen, die die Ausspeisung nur an einzelnen Wochentagen besuchen, die Vielfalt genießen können, sollen pikant vegetarische Gerichte, süße Hauptgerichte, Fisch- und Fleischspeisen an unterschiedlichen Tagen angeboten werden (z.B. süßes Hauptgericht NICHT immer am Freitag!).
- ⇒ Abwechslung ist auch bei den Beilagen gefragt!
- ⇒ Neben Suppe oder Salat als Vorspeise können z.B. Terrinen, Aufstriche, Gemüsesticks, ... für Vielfalt sorgen.
- ⇒ Ab zwei Menülinien sollte täglich nach Möglichkeit ein fleischfreies / pikant vegetarisches Menü angeboten werden.
- ⇒ Vermeiden Sie die Kombination von zwei Fleischspeisen z.B. Hühnersuppe vor Hascheeknödel.

2.2. SUPPENANGEBOT

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

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Gemüse wertet eine Suppe auf. Verwenden Sie daher bei klaren Suppen mit Einlagen zusätzlich Gemüse (z.B. Nudelsuppe mit Gemüestreifen, Karotten, Erbsen, ...).
- ⇒ Bereiten Sie die Suppen ohne Einbrenn zu. Dies macht die Suppe fettärmer.



- ⇒ Zum Binden von Suppen eignen sich Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (z.B. weiße Bohnen, gelbe oder rote Linsen) oder (Pseudo)Getreide / Getreideflocken (z.B. Hirse, Haferflocken, Hafermark) besonders gut.
- ⇒ Schlagobers oder andere Kochcremen (Creme double, Cremefine, Creme legere, ...) zum „Verfeinern“ der Suppenrezepte sind nicht erforderlich! Ein Austausch gegen fettärmere Milchprodukte (z.B. Joghurt, Milch, Sauerrahm, ...) ist sinnvoll.

Wenn Schlagobers, dann max. 10 bis 15 g pro Portion!

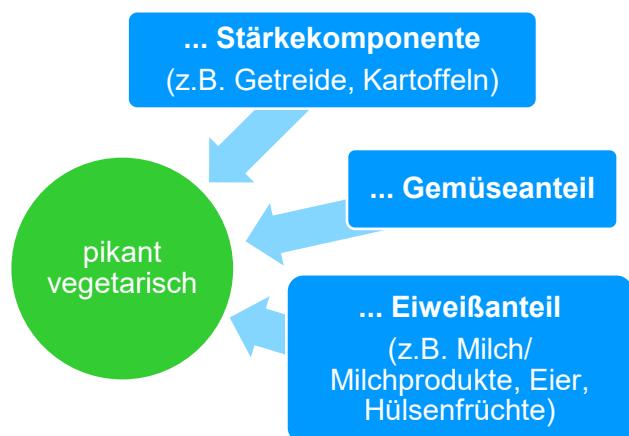
- ⇒ Bei Suppen auf Fleischbasis - wenn nötig - Fett abschöpfen.
- ⇒ Beachten Sie, dass zu süßen Hauptgerichten als Vorspeise immer ein täglicher Gemüseanteil angeboten werden muss z.B. in Form einer Gemüsesuppe, Gemüsesticks, Salat, ...

2.3. VEGETARISCHE GERICHTE (PIKANT)

Unter pikant vegetarischen Gerichten werden Gerichte **ohne Fleisch/Wurst bzw. ohne Fisch** verstanden.

Süße Hauptgerichte zählen NICHT zu diesem Kriterium – diese werden in einer eigenen Kategorie erfasst.

Ein pikantes vegetarisches Hauptgericht besteht idealerweise aus ...



EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Hülsenfrüchte, Eier und/oder Milch/Milchprodukte sollen Bestandteil eines pikant vegetarischen Gerichtes sein, da sie diese aufwerten. Die Kombination von Hülsenfrüchten / Getreide mit Milch/Milchprodukten oder Eiern erhöht die Verfügbarkeit von Eiweiß (⇒ höhere biologische Wertigkeit des Eiweißes).
- ⇒ Bevorzugen Sie frisches Gemüse! Tiefgekühltes Gemüse (natur) ist eine gute Alternative, wenn die Auswahl an frischem Gemüse saisonbedingt geringer ist bzw. die Ressourcen es nicht zu lassen. Fermentiertes wie z.B. Sauerkraut und Eingelegtes/Eingekochtes ergänzt die Auswahl außerhalb der Saison.
- ⇒ Warmhaltezeiten möglichst kurthalten, damit die Gemüsekomponente noch „Biss“ hat und Vitaminverluste gering bleiben.
- ⇒ Kennzeichnen Sie vegetarische Gerichte am Speiseplan (z.B. Symbol, Farbe, Buchstabe).
- ⇒ Werden Fleisch-/Fischersatzprodukte verwendet, so empfiehlt sich ein Blick auf die Zutaten- und Nährwertkennzeichnung. Fleisch-/Fischersatzprodukte sind hochverarbeitet und können einen hohen Gehalt an Fett – insbesondere gesättigten Fettsäuren aus Palm- oder Kokosfett – und Salz aufweisen.

2.4. FLEISCH-/WURSTGERICHTE

Hierzu zählen alle Gerichte, die **Fleisch und/oder Wurst als Bestandteil** aufweisen, unabhängig von der enthaltenen Menge.

Eine Abwechslung der Fleischsorten (Huhn, Pute, Rind, Schwein, ...) ist empfehlenswert. Magere Fleischteile (z.B. Brustfleisch, Filet, mageres Fassiertes) sowie magere Wurstsorten (z.B. Schinken, Krakauer, Puten- oder Rinderwurst) sind zu bevorzugen. Im Sinne der Nachhaltigkeit können alle Teile des Tieres mit geeigneten Zubereitungsmethoden verarbeitet werden.



Verarbeitete Fleischprodukte und Wurstwaren sind meist fettreich und enthalten häufig Pökelsalz. Diese sollten daher nur selten in den Speiseplan eingebaut werden.

Orientierungshilfe für das Mittagessen (Rohgewicht)*:

Alter	Fleisch pro Portion	Wurst pro Portion
Kinder (1-4 Jahre)	ca. 30 g	ca. 20 g
Kinder (4-6 Jahre)	ca. 40 g	ca. 25 g
Kinder (7-10 Jahre)	ca. 50 g	ca. 30 g
Jugendliche / Erwachsene	ca. 70 g	ca. 50 g
Seniorinnen und Senioren (ab ca. 65 Jahren)	ca. 75 g	ca. 40 g

*Abgeleitet von den österreichischen Ernährungsempfehlungen (Erwachsene): max. 300 g Fleisch/Wurst pro Woche

* berechnet für ein Menü 5 Tage pro Woche (max. 9x Fleisch/Wurst pro Monat)

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsarten wie Dünsten, Braten in beschichteten Pfannen, Schmoren oder Grillen.
- ⇒ Achten Sie auf Abwechslung, sowohl bei den Gerichten wie auch bei den Fleisch-/Wurstsorten:
 - Ganze Fleischstücke: z.B. Naturschnitzel, Rostbraten, Kotelett, Schweinebraten, Rindsroulade
 - Kleinfleischgerichte: z.B. Geschnetzeltes, Gulasch, Reisfleisch, Aufläufe, Strudel, Lasagne, Sauce Bolognese, Chili con carne, Tiroler Knödel
 - Fleischwaren und Wurstgerichte: z.B. Schinkenfleckerl, Schinkenrahmsauce, Bratwürstel, Pizza, Speck- und Wurstknödel

Seien Sie Vorreiter – führen Sie regelmäßig fleischfreie Tage ein!

Ein generell fleischfreier Tag pro Woche – ein "Veggie-Tag" – fördert eine ausgewogene Ernährung, spricht zunehmend umweltbewusste Gäste an und trägt zur Reduktion des ökologischen Fußabdrucks bei.

- ⇒ Bieten Sie – gerade für Kinder – nicht nur Kleinfleischgerichte an, sondern ganz bewusst – aber selten - auch größere Fleischstücke. Dies fördert die Entwicklung der Feinmotorik (schneiden) sowie der Kau- und Schluckmotorik.
- ⇒ Werden Kleinfleischgerichte angeboten, so kann durch Untermengen von Gemüse die Fleischmenge reduziert und der Gemüseanteil erhöht werden.
- ⇒ Faschiertes kann z.B. durch Zugabe von Hülsenfrüchten, Gemüse, Milchprodukten, Getreide(flocken), Erdäpfel, Nüssen/Samen/Kernen, ... mit Ballaststoffen und wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen aufgewertet und gleichzeitig der Fleischanteil reduziert werden.
 - Gemüse: Sellerie, Karotten, Pastinaken, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Frühlingszwiebel, (geschälte) Tomaten
 - Getreide: Dinkel-, Grünkernschrot, Hirse, Haferflocken/-mark, Amaranth (gepufft), Kleie
 - Hülsenfrüchte: Sojaschnetzel, rote/gelbe Linsen, Bohnen
 - Milchprodukte: Topfen, Skyr
 - Nüsse/Samen/Kerne: Sesam, Leinsamen, Mohn
 - Würzmittel: Senf, Tomatenmark
- ⇒ Binden ohne Ei: 1 EL Topfen/Rahm (statt 1 Ei), rohe geriebene Kartoffeln, Senf
- ⇒ Rohes Fleisch bzw. rohe Fleischwaren (z.B. Faschiertes, Salami, Rohschinken, ...) sind für Kleinkinder und empfindliche Personen nicht geeignet.
- ⇒ Kennzeichnen Sie Gerichte mit Schweinefleisch am Speiseplan (z.B. Symbol, Angabe der Fleischart).

2.5. FISCHGERICHTE

Fettreiche Fische wie z.B. Lachs, Makrele, Hering, Sardellen, Sardinen sowie heimische Kaltwasserpisces wie Forelle, Saibling, Barsch, Zander oder Karpfen aus der heimischen Teichwirtschaft oder Aquakultur enthalten hochwertige Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß und Jod.

Orientierungshilfe: Für eine warme Hauptmahlzeit mit Fisch als Hauptkomponente werden für Kinder ab 4 Jahren etwa 60–100 g (roh), für Erwachsene 120–150 g empfohlen.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- 🐟 Bieten Sie Fisch nur selten in panierter und frittierter Form an. Fettarme Zubereitungsalternativen sind z.B. gedünstet, im Backrohr/Kombidämpfer zubereitet, als Salatzutat/-topping, als Laibchen/Bällchen, als Aufstrich, mit Käse überbacken, mit Kartoffelkruste, als Fischpizza, Fischlasagne, (Räucher-) Lachsauce, Fischnockerl, ...
- 🐟 Bieten Sie abwechselnd Meeresfische und heimische Kaltwasserpisces an.



- ▶ 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).
- ▶ Roher Fisch (z.B. Sushi, ...) ist für Kleinkinder und empfindliche Personen nicht geeignet.
- ▶ Bei der Verpflegung von Kindern und älteren Personen ist besonders auf eine sorgfältige Entfernung von Gräten zu achten. Unter <https://fischratgeber.wwf.at/> sind nähere Informationen zum Einkauf von Fischen und Meeresfrüchten zu finden.
- ▶ Viele Nüsse, Samen und Kerne und deren Öle enthalten pflanzliche Omega-3-Fettsäuren und können zur Bedarfsdeckung beitragen - siehe Kriterien Öle und Fette sowie Nüsse/Samen und Kerne.

2.6. SÜSSE HAUPTGERICHTE UND NACHSPEISEN

Durch das Angebot an süßen Hauptgerichten bzw. Nachspeisen können Milch und Milchprodukte, Vollkorngetreide und Obst im Speiseplan eingebaut werden.

Obst ist für die ausreichende Zufuhr an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen unentbehrlich. Daher ist darauf zu achten, dass Obst bei süßen Hauptgerichten IMMER, bei Nachspeisen entsprechend der definierten Häufigkeiten Bestandteil des Menüs ist.

Bei jedem Menü mit einem süßen Hauptgericht ist weiter auf den täglichen **Gemüseanteil** zu achten z.B. Gemüsesuppe, Gemüesticks mit Dip, frisch gepresster Gemüsesaft, Salat/Rohkost als Vorspeise – siehe auch Kriterium Gemüse.



Milch und Milchprodukte sind wertvolle Lieferanten für Eiweiß, Kalzium und B-Vitamine. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Topfen, Kefir oder Buttermilch unterstützen zudem das Darmmikrobiom positiv.

Vollkornprodukte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und sind durch den hohen Ballaststoffanteil für die Verdauung besonders wertvoll. Bei süßen Hauptgerichten und Nachspeisen ist daher ein Teil des Getreides (**mind. 25%**) in Form von Vollkorn-Getreide einzusetzen.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

Allgemein

- ⇒ Süße Haupt- und Nachspeisen lassen sich mit Nüssen und Samen gut aufwerten, z.B. Nussbrösel zu Knödel, in Müslis, Kuchen...
- ⇒ Das Nachspeisenangebot soll abwechslungsreich gestaltet werden. Wechseln Sie Obst, Milchprodukte und andere Nachspeisen ab z.B. Topfencreme, Joghurt mit Früchten, Pudding, Hirsecreme, Fruchtmilch, Buttermilchshake.
- ⇒ Keine Süßwaren (z.B. Schokoriegel oder Bonbons) als Dessert anbieten. Vermeiden Sie „Kinderlebensmittel“ am Speiseplan. Sie sind meist sehr zuckerreich und enthalten auch häufig Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe.

Obstanteil

- 🍏 Beispiele für süße Hauptspeisen mit Obst: Obstknoedel, Apfelstrudel, Kaiserschmarrn mit Apfelmus/Kompott, Hirseauflauf mit Äpfeln, Nussnudeln mit Zwetschkenröster, ...
- 🍏 Beispiele für Nachspeisen mit Obst: Bananenmilch, Himbeercreme, Obst im Ganzen, Müsli mit Joghurt und Früchten, Kompott, Obstsalat, frisch gepresster Saft, ...
- 🍏 Bevorzugen Sie frisches Obst der Saison. In Zeiten eines geringeren frischen Angebots kann vorgefertigtes Obst verwendet werden z.B. Tiefkühlobst, Konserven, ... Tiefgekühltes Obst (natur) ist vom Vitamingehalt her frischen Produkten gleichzusetzen.
- 🍏 Bevorzugen Sie Obstzubereitungen ohne Zuckerzusatz.

Milch-/Eianteil

- ➡ Ideale Milchprodukte sind: Joghurt und Topfen, Milch, Sauer- und Buttermilch, (natur/ungesüßt), Molke (natur/ungesüßt), selbst gemachte Frucht-Milchprodukte (natürlich gesüßt durch den Zusatz von frischen Früchten)
- ➡ Alle Milchprodukte, die die folgenden Orientierungskriterien erfüllen, können eine gesündere Lebensweise unterstützen (*Quelle: www.sipcan.at*):
 - max. 11,0 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
 - keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
 - max. Fettgehalt von 4,2% (Referenz: nicht standardisierte Milch)
- ➡ Werden Produkte auf pflanzlicher Basis angeboten, z.B. Soja-, Hafer-, Reisdrink, (fermentierte) pflanzliche Desserts etc., enthalten diese: (*Quelle: [Leitlinie Schulbuffet](#)*)
 - idealerweise ausschließlich natürlich vorkommenden Zucker, jedoch maximal 8,5 g Zucker pro 100 ml bzw. 100 g
 - keinen Zusatz von Süßungsmitteln
 - maximal 2,5 g Fett pro 100 ml bzw. 100 g
- ➡ Pudding weniger süßen.
- ➡ Puddingcremen, Tiramisu und Ähnliches mit Magertopfen oder Naturjoghurt mischen.
- ➡ Süße Hauptspeisen mit Milchanteil sind z.B. Topfen(frucht)knödel, Topfenauflauf, Topfenstrudel, Milchreis, Grießschmarrn, Palatschinken.
- ➡ Nachspeisen auf Milchbasis sind einfach zuzubereiten z.B. Topfencreme/Joghurt/Milchreis/Pudding/Hirsecreme mit Früchten, Fruchtmilch, Buttermilchshake, Joghurtdrink, Müsli, ...
- ➡ Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm und pflanzliche Kochcremen sparsam einsetzen bzw. gegen ideale Milchprodukte (siehe oben) austauschen.
- ➡ Pflanzendrinks können als gelegentliche Alternative verwendet werden (ideal erweise sind diese mit Calcium angereichert). Kuhmilch sollte aber nicht zur Gänze verbannt werden.
- ➡ Topfencreme: Topfen mit Milch/Joghurt/Mineralwasser cremig rühren.
- ➡ Richtwert für die Ei-Menge bei Rührmassen: 4 Eier je 250 g trockene Zutaten.
- ➡ Zusätzliche Eidotter in den Rezepten können meist eingespart werden.

Vollkornanteil

- ⇒ (Vollkorn)Getreide eignet sich hervorragend für süße Haupt- und Nachspeisen z.B. Hirse-Topfenaufzauf, Palatschinken, Vollkornkuchen.
- ⇒ Milch-/Joghurt-Shakes können sehr gut mit Getreideflocken aufgewertet werden (ideale Eiweißkombination).
- ⇒ Jedes 5te Ei kann durch 1 EL (=10 g) Haferkleie ersetzt werden (Ausnahme Biskuitteig).



© Elena Schweitzer – www.stock.adobe.com

ACHTUNG: Fett und Zucker-Falle!

- ⇒ Gerichte aus Plunder- oder Blätterteig meiden, da diese sehr fettreich sind. Als Alternative bieten sich fettarme Teige an z.B. Germ-, Strudel-, Brand-, Kartoffel-, Topfen(blätter)teig, Biskuitmassen an.
- ⇒ Ein Teil der Butter/Margarine/des fettreichen Milchprodukts (Schlagobers) kann durch Zutaten wie Öl, Joghurt, Buttermilch, Topfen, Apfelmus, geriebene Nüsse ersetzt werden. Kuchen werden dadurch fettärmer, nährstoffreicher bzw. erhöht sich die Fettqualität:
 - 100 g Butter ersetzen durch 40 ml Wasser/Milch + 40 ml Öl (z.B. Rapsöl)
 - Fett/Ol anteilig durch Sauerrahm (15 %), Naturjoghurt oder Buttermilch 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)
- ⇒ Zucker sparsam verwenden:
 - egal, ob Frucht-, Trauben- oder Haushaltszucker, Honig, Ahornsirup oder sonstige Zuckerarten. In der Regel kann ca. 20-40% weniger Zucker als im Rezept angegeben, verwendet werden.
 - Fertige Süßspeisen oder Desserts enthalten meistens viel Zucker. Besser ist es, sie selbst zuzubereiten!
 - Achten Sie bei Fertigkomponenten auf Produkte ohne Zuckerzusatz und werten Sie diese mit frischem Obst auf.
 - Zuckeralkohole (Sorbit, Xylit,...) und Süßstoffe sowie damit gesüßte Speisen sind für die Verpflegung von Kindern nicht geeignet.
- ⇒ Eier bzw. Zuckermenge sowie die Menge an Butter und Margarine lassen sich bei herkömmlichen Rezepten gut reduzieren. Für süße Füllungen ist nicht immer ein Abtrieb notwendig.



© milan – www.stock.adobe.com

2.7. FRITTIERTES/PANIERTES UND IN FETT HERAUSGEBACKENES

Frittieren, Panieren und in Fett herausbacken sind sehr fett- und damit energiereiche Zubereitungsarten und sollten daher nur selten angeboten werden. Vorgebackene Convenience-Produkte wie z.B. Pommes, Kroketten, Rösti oder Backerbsen enthalten viel Fett und zählen genauso wie panierte Speisen, die mit Sprühfett zubereitet werden, zu diesem Kriterium.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Bevorzugen Sie generell eine nährstoffschonende und fettarme Zubereitung, damit Vitamine, Spurenelemente und der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleiben z.B. Backrohr, Kombidämpfer, Garen in der Folie, Druckgaren, Sous-vide-Garen, Grillen, ...
- ⇒ Laibchen und panierte Speisen können fettärmer im Backrohr/Konvektomaten zubereitet werden. Je nach Bedarf mit wenig Öl besprühen/bepinseln.
- ⇒ Achten Sie darauf, dass das verwendete Öl bzw. Fett hitzestabil und somit auch zum Frittieren geeignet ist – siehe auch Kriterium Öle und Fette.
- ⇒ Frittierte Speisen auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.
- ⇒ Werten Sie panierte/frittierte Hauptgerichte stets mit einem Gemüseanteil auf.
- ⇒ Kombinieren Sie Frittiertes nicht mit frittierten Beilagen. Statt z.B. Wiener Schnitzel mit Pommes besser Wiener Schnitzel mit Petersilienkartoffeln und Salat anbieten.

2.8. WASSER / GETRÄNKE

Eine adäquate Flüssigkeitszufuhr wird durch ein abwechslungsreiches Getränkeangebot gefördert. Ziel ist es, Wasser als Standardgetränk bereits vom Kleinkindalter an zu etablieren (auch im Sinne der Zahngesundheit).

Kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser und ungezuckerter Tee müssen jederzeit zur freien Entnahme zur Verfügung stehen.



EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- 💧 Unbehandelte Zitronen-, Orangenscheiben, Beeren, Kräuter wie Zitronenmelisse, Minze, ... im Wasser sorgen für Abwechslung. Regelmäßige (tägliche oder wöchentliche) wechselnde Geschmacksrichtungen halten die Trinkmotivation hoch.
- 💧 Wasserspender, Wasserkrüge oder Aktionen wie „Das Gratis-Wasserglas“ auf den Mittagstischen oder bei der Getränkeausgabe erinnern an das Trinken.
- 💧 Bei Verwendung von Sirupen kann mind. doppelt so viel Wasser wie angegeben verwendet werden.
- 💧 Frisch gepresste Säfte bzw. Säfte mit 100% Fruchtanteil sollten mindestens 1:3 mit Wasser verdünnt werden.

- Alle Getränke, die die folgenden Orientierungskriterien erfüllen, können eine gesündere Lebensweise unterstützen (Quelle: www.sipcan.at):
- max. 6,3 g Zucker pro 100 ml (inkl. natürlich enthaltinem Zucker)
- keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
- Milch zählt zu den Nahrungsmitteln und ist kein Getränk.
- Koffein/Teein- und süßstoffhaltige Getränke wie Eistee, Cola, Energy-Drinks sowie alkoholische Getränke sind für Kinder nicht geeignet.
- Liegt die Befüllung von Automaten im Verantwortungsbereich des Verpflegungsbetriebes, so ist dieser mit empfehlenswerten Getränken (in Griff- und Sichthöhe) zu befüllen – siehe auch Handbuch Teil 3.



2.9. GEMÜSE / SALAT

Gemüse hat eine sehr hohe Nährstoffdichte, d.h. es enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe bei niedrigem Kaloriengehalt. Es soll daher täglicher Bestandteil des Menüs sein - am besten regional & saisonal. Gemüse lässt sich am Speiseplan auf vielfältige Art und Weise einbauen.

Erdäpfel zählen NICHT zu diesem Kriterium – diese werden in einer eigenen Kategorie erfasst.

Auch Hülsenfrüchte werden in der *Gesunden Küche* mit einem eigenen Kriterium definiert und müssen zusätzlich angeboten werden.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Gemüse lässt sich vielfach einsetzen:
 - als Beilage: Salat, Rohkost, Beilagengemüse
 - als eigenständiges Gemüsegericht: z.B. gefüllte Paprika, Gemüsegröstl, Gemüseauflauf, Gemüsecurry, Gemüselaibchen
 - als Aufwertung von klassischen Gerichten: z.B. Faschierte Laibchen mit Gemüse, Gemüsereis, Aufläufe, Eintöpfe, Gemüse-/Kräuterfrittaten
 - als Aufwertung von Suppen und Saucen: z.B. Gemüsestreifen als Einlage in klaren Suppen, Gemüse zum Binden
 - als Aufwertung von Nachspeisen: z.B. Zucchinikuchen, Karottenkuchen, Smoothies
 - als Gemüsesäfte
- ⇒ Bevorzugen Sie nach Möglichkeit frisches, saisonales und regionales Gemüse. In Zeiten eingeschränkter Verfügbarkeit oder bei personellen Engpässen kann auch auf vorgefertigtes Tiefkühlgemüse (natur) zurückgegriffen werden. Dieses weist in der Regel einen vergleichbaren Vitamingehalt wie frisches Gemüse auf und ist konservierten Varianten vorzuziehen.
- ⇒ Gemüse möglichst kurz lagern (kühl, lichtgeschützt) und Warmhaltezeiten so kurz wie möglich halten.

- ⇒ Gemüse schonend garen, damit der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleibt und v.a. Kinder dadurch den Geschmack der verschiedenen Speisen kennen lernen.
- ⇒ Gemüse und Erdäpfel nicht wässern, da sonst Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe sowie Geschmack verloren gehen. Zudem kann zu viel Wasser die Textur negativ beeinflussen, so dass sie matschig oder wässrig werden.
- ⇒ Nährstoffschonende Zubereitungsarten bevorzugen, damit Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack der Speisen möglichst erhalten bleiben: Dünsten oder dämpfen statt kochen, Kombidämpfer, Garen in der Folie, Grillgemüse, ...
- ⇒ 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, Karottenpuffer mit Apfelmus, ...
- ⇒ Bringen Sie Abwechslung in das Salatangebot: Milchprodukte (z.B. Joghurtdressing, Käsestücke), Nüsse, Samen und Kerne, rote Linsen, Brotwürfel, Kresse und Sprossen. Die Zugabe von Fruchtstücken (z.B. Äpfel, Orangen) eignet sich für Kinder besonders gut.
- ⇒ Salat sollte möglichst frisch serviert werden.
- ⇒ Es wird empfohlen auch fertig vorgewaschene Blattsalate nochmals unter fließendem Wasser zu waschen.
- ⇒ Verwenden Sie auch verschiedene Pflanzenöle und Essige für Salatdressings. Es steigert die Geschmacksvielfalt und gewährleistet die Aufnahme der essentiellen Fettsäuren.
- ⇒ Kinder haben noch eine intensivere Geschmackswahrnehmung: milder Essig oder rohe Gemüsesticks werden eher 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 – siehe Besonderheiten bei der Verpflegung von Kindern im dritten Teil des Handbuchs).
- ⇒ Wenn es ein eigenes Salatmenü gibt, so sollten folgende Punkte beachtet werden:
 - Tierische und pflanzliche Toppings abwechseln (finden Sie Alternativen für z.B. gebackene Putenstreifen)
 - Anteil an frittierten Toppings auf max. 2x pro Woche begrenzen
 - Vielfalt am Teller – keine Wiederholung der Toppings innerhalb einer Woche

Ideen für Salat-Toppings:

Tierische Toppings:

gekochte Eier, Feta, Käsewürfel, Hühner-/Putenbruststreifen, Schinken(röllchen), Rindfleisch, Fisch (z.B. geräucherte Forelle, Shrimps)

Pflanzliche Toppings:

Kichererbsen, Linsen, Getreide (z.B. Couscous, Bulgur, Rollgerste), Nudeln, Tofu, Tempeh, Nüsse, Samen und Kerne, Sprossen



© Fahrwasser – www.stock.adobe.com

2.10. HÜLSENFRÜCHTE

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

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

Rote und gelbe Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und haben eine kurze Garzeit.



© anaumenko – www.stock.adobe.com

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Hülsenfrüchte sind vielseitig einsetzbar und eignen sich hervorragend für verschiedene Zubereitungsarten:
 - als Suppe z.B. Erbsen-, Linsen-, Bohnensuppe, ...
 - zum Binden von Suppen und Saucen z.B. rote oder gelbe Linsen
 - als Bestandteil in Hauptspeisen z.B. in faschierten Massen, Sauce Bolognese, Chili con carne, Laibchen, Eintöpfen, Gulasch, ...
 - als Gemüsebeilage z.B. rote Linsen im Letscho, Erbsenreis, Kichererbsengemüse, ...
 - zur Zubereitung als Püree z.B. (Spalt)Erbsen-, Linsen-, Bohnenpüree
 - als Salat
 - als Aufstrich z.B. aus roten Linsen, Kichererbsen für Hummus, rote Bohnen, ...
- ⇒ Nutzen Sie die Sortenvielfalt (nicht nur Erbsen) und die unterschiedlichen Darreichungsformen von Hülsenfrüchten: roh, vorgekocht in Glas/Dose, Mehl, Flocken, tiefgekühlt, ...
- ⇒ Linsen oder Bohnen in größeren Mengen kochen, pürieren und in kleinen Portionen einfrieren.

2.11. (PSEUDO)GETREIDE/PRODUKTE UND/ODER ERDÄPFEL

Vollkorngesamtgetreide stellt aufgrund seiner günstigen Nährstoffzusammensetzung eine Bereicherung für jeden Speiseplan dar. Auch sogenannte Pseudogetreidearten wie z.B. Buchweizen, Amaranth und Quinoa zählen dazu. (Pseudo)Getreide ist in vielfältigen Verarbeitungsformen wie Nudeln, Flocken, Reis, Mehl oder Grieß erhältlich und lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen.

Vollkornmehl und daraus hergestellte Produkte/Gerichte enthalten mehr Eiweiß, gesunde Fette, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als herkömmliches weißes Mehl. Besonders hervorzuheben ist der höhere Ballaststoffgehalt, der eine positive Wirkung auf die Verdauung hat.

Auch Vollkornvarianten von Hirse, Dinkel, Einkorn, Emmer, Polenta, Hafer sind nährstoffreich, ballaststoffhaltig und vielseitig einsetzbar.

Vollkornbrot und -gebäck wird aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide – meist Roggen oder Weizen – hergestellt. Weitere Zutaten sind Wasser, Germ und/oder Sauerteig, Salz und Gewürze. Die Produkte sind in zahlreichen Varianten erhältlich, die sich in Form, Struktur und Geschmack unterscheiden. Vollkornbrot besteht zu mind. 90% aus Vollkornschorf oder auch Vollkornmehl. Die Beimengung anderer Mehle, Mahl- und Schälprodukte ist bis zu 10 % zulässig.

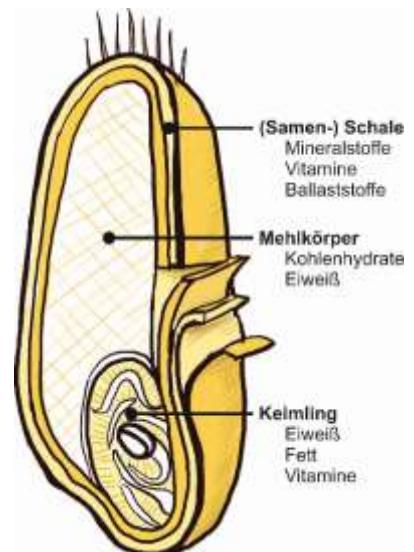
Achten Sie bei der Getreide-, Reis-, Nudelkomponente darauf, dass Vollkornprodukte im Durchschnitt im **Ausmaß von 25%** verwendet werden (Anteil schrittweise erhöhen).

Auch **Erdäpfel** sind ein wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung, da sie reich an komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitamin C und Kalium sind. Sie sind von Natur aus fettarm und überzeugen durch ihre gute Sättigungswirkung.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

Getreide(produkte) und Pseudogetreide

- ⇒ Vollkorn- und Pseudogetreide sowie Erdäpfel lassen sich in der Küche vielseitig einsetzen:
 - ✓ als Einlage in Suppen z.B. Amaranth, Haferflocken, Buchweizen, Grünkern, Rollgerste
 - ✓ zum Binden von Suppen z.B. Haferflocken, Hafermark, Erdäpfel
 - ✓ als Bestandteil der Hauptspeise z.B. in Aufläufen, Gemüsegerichten, faschierten Massen, Hirselaibchen, Amaranth- oder Grünkernsugo, Reisfleisch, Erdäpfelgulasch, Knödel
 - ✓ in Salaten
 - ✓ als sättigende Beilage z.B. in Form von Vollkornnuedeln, Vollkornreis, Rollgerste, Dinkelreis, Vollkorn-Spätzle, Vollkornbrot und -gebäck, Erdäpfel, Polenta
 - ✓ in Süßspeisen und Desserts z.B. Hirse-, Dinkelreisauflauf, Dinkelmilchreis, Getreideflocken im Müsli, Mohnnuedeln, Buchweizenwaffeln, Kuchen aus Vollkornmehl, ...
- ⇒ 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.
- ⇒ Nutzen Sie die Vielfalt des Getreides: Korn, Flocken, gebrochen, gemahlen oder Pseudogetreide.
- ⇒ Achten Sie auf Abwechslung und Sortenvielfalt bei den Beilagen – stellen Sie heimische Getreidesorten in den Vordergrund : Zartweizen, Buchweizen, Bulgur, Couscous, bunte Nudeln, Basmati-, Wild-, Dinkelreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Rollgerste, etc.
- ⇒ Wenn die Akzeptanz noch nicht ganz gegeben ist, kann fein vermahlenes Getreide oder hellere Vollkornprodukte verwendet werden. Vollkornbrot mit fein vermahlenem Vollkornmehl ist bekömmlicher. Vollkornmehl z.B. aus Kamut eignet sich besonders gut, da seine Farbe heller ist.
- ⇒ Vollkorntoast anstelle von weißem Toastbrot verwenden – fast kein sichtbarer Unterschied.
- ⇒ Vollkornmehl unter Nockerl, Kuchen, ... mischen – schmeckt man nicht.



- ⇒ Dinkelmehl ist kein Vollkornmehl. Für diesen Begriff muss auf der Verpackung das Wort „(Dinkel-)Vollkorn“ oder „Vollmehl“ enthalten sein. Beim Vollkornmehl wird das gesamte Getreidekorn vermahlen. Die Typenzahl 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.
- ⇒ Vollkornrezepte benötigen bei der Zubereitung meist einen höheren Flüssigkeitsanteil (ca. 1 EL/50 g Vollkornmehl).
- ⇒ Selbstgemahlenes Vollkornmehl möglichst frisch verarbeiten, da die hohe Enzymaktivität die Fette des Keimlings im Mehl abbaut und schnell rancig werden lässt.

Brot & Gebäck

- ⇒ Selbstgemachtes Brot oder Gebäck erfreut sich großer Beliebtheit und wird von Konsumentinnen und Konsumenten besonders geschätzt.
- ⇒ Getrocknetes Vollkornbrot und -gebäck eignet sich bestens zur Herstellung von Vollkornbröseln und -würfeln.
- ⇒ Nüsse und Samen geben Brot & Gebäck eine besondere Geschmacksnote und schaffen Abwechslung.
- ⇒ Bezeichnungen wie „Dinkelbrot“ oder „Dinkelweckerl“ sind kein verlässlicher Hinweis darauf, dass es sich um ein Vollkornprodukt handelt. Auch die Bezeichnung „Mehrkorn“ bezieht sich ausschließlich auf die Anzahl der Getreidesorten und lässt keine Rückschlüsse auf den Vollkornanteil zu.
- ⇒ Viele Kornweckerl werden vorrangig aus Weißmehl hergestellt und durch Zugabe von Malz optisch abgedunkelt – sie sind daher oftmals kein Vollkornprodukt.

Erdäpfel

- ⇒ Besonders nährstoffschonend sind gekochte, gedämpfte oder gebackene Varianten ohne Zusage von viel Fett.
- ⇒ Wählen Sie je nach Zubereitungsart die passende Erdäpfelsorte – festkochend für Salate und Gratin, vorwiegend festkochend für vielfältige Anwendungen, mehligkochend für Püree, Knödel oder Suppen.
- ⇒ Resteverwertung: reduzieren Sie Lebensmittelabfälle, indem Sie gekochte Erdäpfel in Gerichten wie Erdäpfellaibchen, Rösti, Gnocchi oder Aufläufen weiterverwenden.
- ⇒ Vielfalt durch Kombination: Erdäpfel lassen sich gut mit Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide oder Milchprodukten kombinieren und ergeben so vollwertige, nährstoffreiche Gerichte für verschiedene Zielgruppen.
- ⇒ Reduzieren Sie hochverarbeitete Produkte z.B. Pommes, Kroketten, Kartoffelflocken, Erdäpfelpüreepulver.



© FomaA – www.stock.adobe.com

2.12. NÜSSE, SAMEN UND KERNE

Nüsse, Samen und Kerne sind nährstoffreiche Lebensmittel mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie können zur Senkung der Blutfettwerte beitragen und leisten einen wertvollen Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In vegetarischen Kostformen bereichern sie das Nährstoffprofil besonders sinnvoll.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

→ Nüsse, Samen und Kerne können sehr vielfältig verwendet werden:

- als Bestandteil von Müsli, Porridge und Desserts
- als Topping / Zutat in Salaten, Suppen
- in gemahlener Form in Mehlspeisen, Brot und Gebäck
- als Zutat in pikanten Gerichten z.B. Wok-Gerichten, gekochtem Gemüse, Aufläufen
- als Topping / Zutat in Desserts und Süßspeisen z.B. Nussbrösel, süße Aufläufe
- als Alternative oder Ergänzung in Panaden (z.B. Kürbiskerne, Sesam)
- als nussige Komponente in Dips und Brotaufstrichen
- oder einfach als Snack für den kleinen Hunger zwischendurch

→ Verwenden Sie ungezuckerte und ungesalzte d.h. naturbelassene Nüsse und Samen wie Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne,

→ Nüsse, Samen und Kerne stellen ein Risiko für ungewolltes Verschlucken dar. Im Säuglings- und Kleinkindalter sowie bei Personen mit Schluckstörungen ist daher besondere Vorsicht geboten. Alternative eignet sich feines Nussmus.

- 
- © Bernd-Udo – www.stock.adobe.com
- Ob und wie für eine allergische Person gekocht werden kann, ist mit allen Beteiligten entsprechend zu klären. Nüsse haben bei manchen Allergikern eine hohe allergie-auslösende Wirkung.
 - Schalenfrüchte (Baumnüsse) sowie Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse sind gemäß Allergeninformationsverordnung kennzeichnungspflichtig!
 - Leinsamen können erhebliche Mengen des Schwermetalls Cadmium aus dem Boden aufnehmen und anreichern. Daher sollen täglich nicht mehr als 20 g Leinsamen (ca. 1 EL) gegessen werden. Pro Esslöffel mind. 200 ml Wasser dazu trinken!
 - Paranüsse enthalten häufig mehr radioaktive Stoffe als andere Lebensmittel. Daher ist der Verzehr nur eingeschränkt empfehlenswert und sollte bei maximal zwei Stück pro Tag liegen. Kindern, Schwangeren und Stillenden wird vom Verzehr abgeraten.
 - Achten Sie bei der Verwendung von Nüssen, Samen und Kernen nach Möglichkeit auf Regionalität und Saison!

2.13. SPEISESALZ UND KRÄUTER

Verwenden Sie **jodiertes** Speisesalz. Dies ist notwendig, da das typische Ernährungsverhalten in Österreich keine anderen guten Jodquellen (Ausnahme: Fisch) einschließt und die Jodversorgung daher bei vielen Menschen nicht gewährleistet werden kann. Jod ist für die Bildung von Schilddrüsenhormonen unentbehrlich.

Meersalz sowie sogenannte Spezialsalze wie Himalayasalz bieten keinen ernährungsphysiologischen Vorteil. Die enthaltenen Spurenelemente sind mengenmäßig eher unbedeutend. Zudem enthalten diese Salze meist kein Jod und tragen daher nicht zur Jodversorgung bei. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist daher jodiertes Speisesalz zu bevorzugen

Kräuter verfeinern durch ihr intensives Aroma den Geschmack von Speisen und ermöglichen dadurch eine Reduktion der Salzmenge. Das wertet die Gerichte auch optisch auf.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ So wenig Salz wie möglich für die Zubereitung verwenden.
- ⇒ Zuerst die Kräuter, dann das Salz! Kräuter runden den Eigengeschmack von Speisen ab und sorgen für Würze und ein frisches Aroma. Zum Würzen eignen sich frische oder tiefgefrorene Kräuter. Teilweise kann sogar auf das Salz ganz verzichtet werden.
- ⇒ Verwenden Sie frische aromatische Zutaten wie etwa Zwiebel oder Knoblauch.
- ⇒ Reduzieren Sie die Salzmenge langsam, damit sich die Konsumentinnen und Konsumenten daran gewöhnen können.
- ⇒ Salz mit anderen Würzmitteln „strecken“ z.B. selbstgemachtes Kräutersalz, Knoblauchsatz, Zitronensatz, ...
- ⇒ Gewürze aus aller Welt bringen interessante Noten in die Gerichte z.B. Curry, Kreuzkümmel, Kümmel, Zimt und Paprika anstelle von fertigen Basismischungen und Salz.
- ⇒ Vorsicht bei fertigen Würzmischungen, diese enthalten in vielen Fällen eine große Menge Salz.
- ⇒ Zitrone gibt v.a. Fischgerichten, Gemüse, Salatsaucen und Marinaden eine besondere Note.
- ⇒ Pilze und Sellerie – frisch oder getrocknet – peppen Gemüse- und Fleischgerichte auf.
- ⇒ Salzreduzierte Sojasauce eignet sich fürs Würzen asiatischer Gerichte.
- ⇒ Muskat passt gut in Erdäpfelgerichte.
- ⇒ Verwenden Sie beim Backen von Brot mehr Brotgewürz, Sauerteig und Vollkorn – so schmeckt das Brot trotz einer geringeren Salzmenge intensiver.
- ⇒ Vermeiden Sie so gut es geht hochverarbeitete Lebensmittel. Brot, Käse, Wurst, Fertigwürzen und Convenience-Produkte enthalten herstellungsbedingt oftmals viel Salz.
- ⇒ Speisen (Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...) können auch in ungesalzener (selbst zubereiteter) Gemüsebrühe zubereitet werden.

© viperagp – www.stock.adobe.com



Eine geschmackliche Veränderung ist erst bei rund 20 % Unterschied zu erkennen.

Zu schwungvoll oder einen Moment nicht aufgepasst?

Versalzenes Essen lässt sich mit ein paar Tricks oftmals noch retten:

- ⇒ Erdäpfel oder Karotten mitkochen – sie nehmen einen Teil des Salzgeschmacks auf.
- ⇒ Versalzene Speisen mit Wasser oder Milch „strecken“ – so verteilt sich das Salz besser. Funktioniert v.a. bei Saucen, Suppen oder anderen eher flüssigen Speisen.
- ⇒ Mit Süße oder Säure „überdecken“ z.B. etwas Honig, Orangensaft oder Essig beimengen.
- ⇒ Neutrale Beilage, ergänzend zum versalzenen Hauptgericht, anbieten.



© dream79 – www.stock.adobe.com

2.14. ÖLE UND FETTE

Öle und Fette erfüllen wichtige physiologische Funktionen und sind unverzichtbar für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine sowie die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren. Pflanzliche Öle zeichnen sich – im Gegensatz zu tierischen Fetten und Ölen – meist durch einen hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus und sollten bevorzugt eingesetzt werden.

Rapsöl gilt aufgrund seines ausgewogenen Fettsäuremusters und des hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren als besonders empfehlenswert. Es sollte daher als Standardöl im Alltag Verwendung finden.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Generell Fett sparsam verwenden.
- ⇒ Bevorzugung von pflanzlichen Ölen mit geringem Anteil an gesättigten Fettsäuren z.B. Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Lein(dotter)öl, Nussöle.
- ⇒ Pflanzenöle statt Schmalz, Butter oder Margarine. Butter und Margarine unterscheiden sich vom Fettgehalt kaum, jedoch variiert die Fettsäurezusammensetzung. Margarine ist das künstliche Ersatzprodukt für Butter und enthält Zusatzstoffe wie Aromen, Farb- und Konservierungsstoffe.

Orientierungshilfe:

½ bis 1 TL (= ca. 3-5 g) Öl pro Portion

zum Anbraten von Zwiebeln, Gemüse, Fleisch, Fisch etc.

- ⇒ Palm- und Kokosfett sind zwar pflanzlicher Herkunft und eignen sich gut zum hohen und langen Erhitzen. Da diese Öle nicht aus regionaler Produktion stammen und einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthalten sind sie nicht empfehlenswert.

- ⇒ Tierische Fette (z.B. Butter, Schmalz) sowie gehärtete Fette (z.B. Margarine) können gut durch pflanzliche Alternativen bzw. magere Produkte ersetzt werden.
 - Pflanzenöl anstelle von Butter oder Margarine
 - Apfelmus, Topfen, Joghurt als (Teil)Ersatz für Butter/Margarine in Kuchen und Gebäck
 - Natürlich fettärmere Milchprodukte (z.B. Buttermilch, Magertopfen, Joghurt) statt Schlagsobers
- ⇒ 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. Olivenöl hat einen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure) von rund 80 % und ist bis 170 - 190°C hitzestabil.
- ⇒ Kaltgepresste Öle (z.B. Lein(dotter)öl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Olivenöl) sind für die Zubereitung von Salaten und für die kalte Küche geeignet. Verwenden Sie bei kalten Gerichten abwechselnd unterschiedliche Ölsorten – das bringt geschmackliche Abwechslung in Salatdressings und trägt zur Versorgung mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren bei.
- ⇒ Raffinierte Öle sind gut zum Braten geeignet.
- ⇒ Beim Einsatz von Sprüh- und Trennfetten ist das Fettsäuremuster und die Zusammensetzung zu beachten, ebenso bei Pflanzencremes, Frittier-Fetten und Mischölen. Die weisen oft einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren auf.
- ⇒ Sprühfett für panierte Speisen mit Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) mischen
- ⇒ Manche Nüsse, Samen und Kerne sowie deren Öle (Walnüsse, Leinsamen, Raps, Hanf, Leindotter, ...) sind gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren – siehe auch Kriterium Nüsse, Samen und Kerne.
- ⇒ Mengenempfehlungen pro Tag: 2 Portionen (1 Portion = 1 EL Öl oder 2 EL Nüsse und Samen)
- ⇒ Bechamel ohne Fett: Mehl trocken anrösten und mit Milch/Gemüsesuppe aufgießen (Milcheinmach statt Mehleinbrennen) und mit Kräutern und Zwiebeln verfeinern.



© Christian Stoll – www.stock.adobe.com



© Sabrina Cercelovic – www.stock.adobe.com

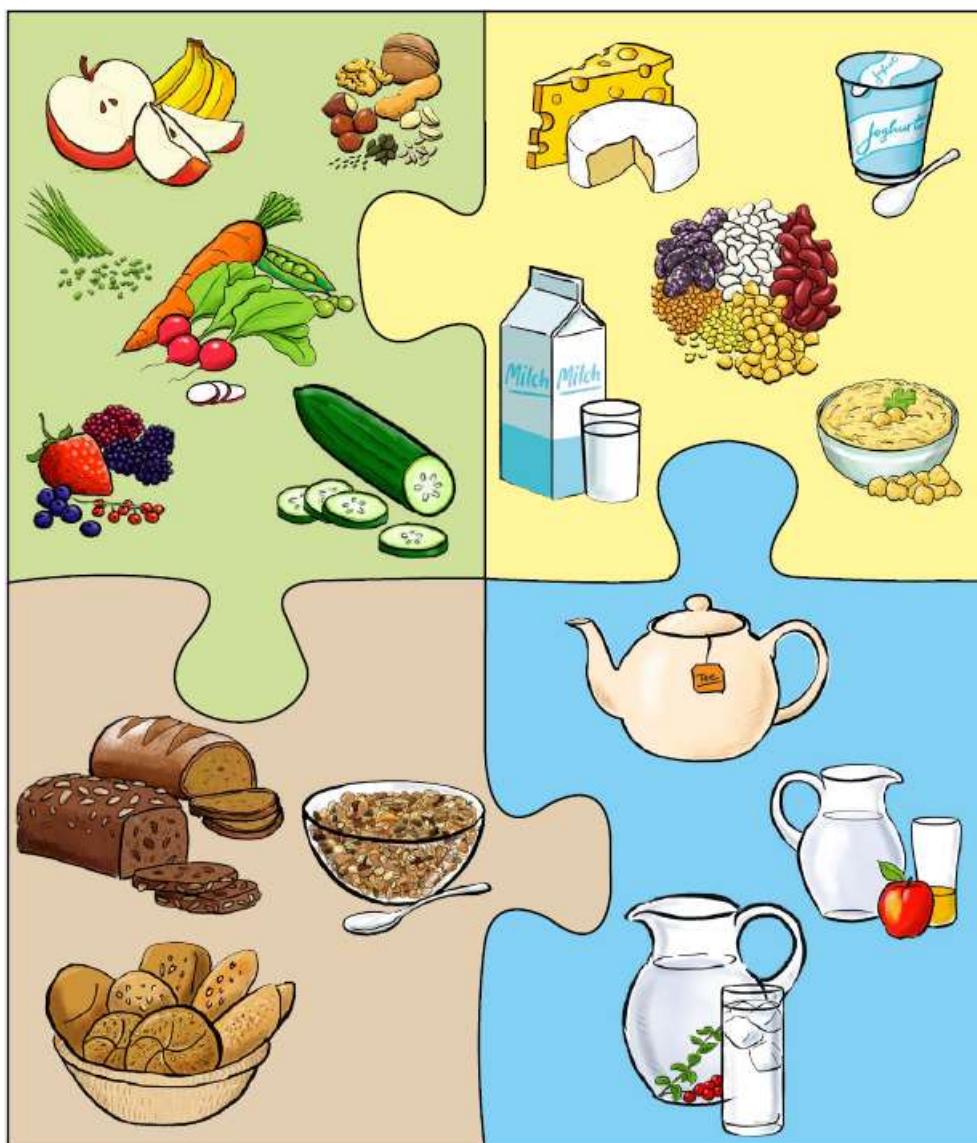
2.15. FRÜHSTÜCK / JAUSENANGEBOT

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 und/oder Gemüserohkost sowie Getränken wird der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt. Damit wird die Basis für eine gute Konzentrations- und Leistungsfähigkeit gelegt.

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, belegtes Brot...) behoben.

Eine ausgewogene Vormittagsjause ist ein wichtiger Baustein, den Körper ausreichend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Sie hilft, Leistungstiefs am Vormittag zu vermeiden und wirkt sich positiv auf das körperliche und geistige Wohlbefinden aus.

Als Orientierung für eine abwechslungsreiche Jausengestaltung (z.B. Schul- und Kindergartenjause bzw. Jause im Betrieb/in der Betriebskantine) bieten die Großen 4 der Gesunden Jause (Jausenpuzzle):



Gemüse & Obst, Nüsse/Samen & Kerne

Knackig & frisch!

- ⇒ regional und saisonal
- ⇒ abwechslungsreich - so bunt wie der Regenbogen (täglich mind. 1 Sorte)
- ⇒ besser fest (Rohkost) als flüssig (Smoothies, Mus, Saft)
- ⇒ 1 (Kinder)Hand = 1 Portion („5 am Tag“ sind ideal)
- ⇒ Nüsse, Samen und Kerne zumindest 1x pro Woche
- ⇒ Trockenfrüchte gelegentlich als Ergänzung (in kleinen Mengen)

Ungeeignet: gesalzene Nüsse und Kerne, gezuckerte Quetsches



Milch(produkte) & eiweißreicher Brotbelag

Sparsam mit Fett & Zucker!

- ⇒ ungesüßte Milch(produkte) bevorzugen. Akzeptabel sind Milchprodukte mit max. 11 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml und ohne Zusatz von Süßungsmitteln (Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe)
- ⇒ Naturjoghurt mit frischen Früchten mischen
- ⇒ Aufstriche auf Basis von Topfen, Frischkäse, Hülsenfrüchten selbst zubereiten (z.B. Hummus, Bohnen- oder Linsenaufstrich)
- ⇒ Weich-, Schnitt-, Hartkäse statt fettem Wurstbelag
- ⇒ auf Streichfett (z.B. Butter und Margarine) bei zusätzlichem Belag verzichten
- ⇒ Wurstwaren selten und fettarm verwenden z.B. Schinken, Krakauer, pikante Schinkenwurst, Geflügelwurst



Ungeeignet: süße (Kinder)milchprodukte (z.B. Puddings, (Kinder)Joghurts), süße Aufstriche, fettreiche Wurstwaren (z.B. Knabberwürste, Extrawurst, Leberkäse, Salami), Mayonnaise

Brot, Gebäck & Getreideflocken

Aus vollem Korn!

- ⇒ Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Graham-, Knäckebrot oder -gebäck
- ⇒ Kornweckerl oder dunkles Brot mit Nüssen, Samen, Kernen
- ⇒ Müslis ohne Zuckerzusatz, Müsli mit Nüssen oder Trockenfrüchten
- ⇒ eigenes Müsli aus Flocken herstellen (z.B. Hafer-, Dinkelflocken)



Ungeeignet: Weißbrot, -gebäck, fettreiche Backwaren und Mehlspeisen (z.B. Krapfen, Golatschen, Croissants), gezuckerte Frühstückscerealien

Getränke

Wasser hat Vorrang!

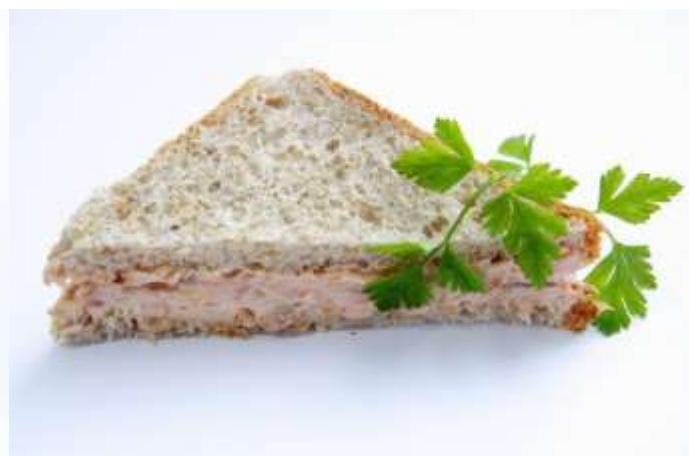
- ⇒ Wasser oder ungesüßter Früchte- und Kräutertee
- ⇒ Verdünnsaft als Ausnahme
- ⇒ 100%-Fruchtsaft (z.B. Apfel-, Orangensaft) mit Wasser oder Tee stark verdünnen (mind. 1:3)
- ⇒ akzeptabel sind Getränke mit max. 6,3 g Zucker/100 ml und ohne Zusatz von Süßungsmitteln (Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe)



Ungeeignet: Limonaden oder Getränke mit Süßungsmitteln, Koffein oder Teein, Energydrinks, alkoholische Getränke

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Wer morgens noch keinen Bissen essen kann, sollte zumindest ein Glas Flüssigkeit trinken (Wasser, verdünnter Fruchtsaft, Tee, Kakao, Kaffee, ...). Die Vormittagsjause ist dann umso wichtiger, damit Heißhunger vermieden wird.
- ⇒ Frischkäsezubereitungen mit hohen Fettgehalten (ca. 65 % F.i.T.) meiden. Selbst hergestellte (magere) Topfenaufstriche oder fettreduzierte Frischkäsesorten sind die empfehlenswerteren Varianten.
- ⇒ Schmelzkäse („Eckerlkäse“, „Toastkäse“) sollte selten verwendet werden, da er aufgrund der enthaltenen Schmelzsalze einen höheren Phosphatgehalt aufweist, der u.a. die Kalziumaufnahme im Körper negativ beeinflusst.
- ⇒ Gezuckerte Milchprodukte (z.B. fertige Fruchtjoghurts) sollten mit Naturjoghurt gestreckt werden.
- ⇒ Grundsätzlich empfiehlt sich beim Frühstück das Angebot in Buffetform, da es den Gästen eine größere Auswahl und individuelle Zusammenstellung ermöglicht, unterschiedliche Essgewohnheiten berücksichtigt und den Serviceaufwand reduziert.
- ⇒ Warmes Frühstück (Getreidebrei) bringt Abwechslung!
- ⇒ Milchprodukte als Zwischenmahlzeit oder Spätmahlzeit: Berücksichtigen Sie, dass manche Senioren Milch „pur“ nicht so gut vertragen – siehe auch Kapitel „Besonderheiten bei der Verpflegung von Seniorinnen und Senioren“
- ⇒ Vegetarische Jausen-Beispiele: Käseplatte, Salate (mit Käse, Gemüselaibchen, vegetarische Knödel, Nudel-, Getreidesalat, ...), Topfenvariationen, Kartoffelkäse, roter Linsenaufstrich, Wraps gefüllt mit Topfen/Feta-Gemüse oder Hummus-Gemüse, Frischkäseröllchen, Tomaten-Mozzarella-Spieße, pikante Muffins, ...
- ⇒ Naschereien wie z.B. Schokoriegel, Müsliriegel, Kindermilchprodukte & Co. sollten als Kindergarten- oder Schuljause nicht angeboten bzw. verkauft werden.



2.16. TAGESGERICHT (GASTRONOMIE)

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.

Das Angebot eines oder mehrerer Tagesgerichte zusätzlich zur Speisekarte/zum Speiseplan muss bei einer Auszeichnung *Gesunde Küche* ebenfalls den Häufigkeiten und Kriterien entsprechen.

2.17. ABENDESSEN

Beim Abendessen können die Kriterien der Gesunden Küche ebenso angewendet werden. Insbesondere die Umsetzung der Kriterien **Menüwiederholung, vegetarische Gerichte, Fleischgerichte, Fischgerichte und süße Hauptspeisen** gewährleisten Abwechslung und Ausgewogenheit am Speiseplan.

EMPFEHLUNGEN und TIPPS

- ⇒ Berücksichtigen Sie bei der Planung des Abend-Speiseplans auch, was mittags angeboten wurde. An Tagen mit deftigen Mittagsgerichten sollte der Abend leichter gestaltet werden. Wiederholungen sollten – wenn möglich - vermieden werden.
- ⇒ Bieten Sie abwechselnd kalte und warme Speisen an.
 - Ideen für kalte Abendgerichte: Salate, belegte Brote, Aufstrichbrote, Rohkost mit Hummus, Bruschetta mit Tomate und Basilikum, Obst, Joghurt mit Früchten, Topfencremen, Räucherfisch, Heringsalat, Heringkäse, Käseplatte, ...
 - Ideen für warme Abendgerichte: Suppen, Eintöpfen, Aufläufe, warmer Couscous-Salat, Vollkorntoast, schnelle Pfannengerichte, Laibchen mit Dip, Omelette, Kartoffel-Gemüse-Gratins, Flammkuchen, Fladenbrot, Ofengemüse, einfache Nudelgerichte, ...
- ⇒ Achten Sie bei Angebot von Breikost darauf, dass auch hier Abwechslung geboten wird und diese nicht automatisch immer die Milchspeise ist. Im Kapitel „Besonderheiten für die Verpflegung von Seniorinnen und Senioren“ finden Sie Tipps für ein entsprechendes abwechslungsreiches Angebot.



© De Visu – stock.adobe.com

3. REZEPTOPTIMIERUNG

© Marco2811 – stock.adobe.com

In der *Gesunden Küche* kommt es nicht nur auf einen durchdachten Speiseplan an; auch die Rezepte sollten zu einer ausgewogenen, gesundheitsbewussten Ernährung beitragen und den Kriterien der *Gesunden Küche* entsprechen.

Es ist daher wichtig, bestehende Rezepte auf ernährungsphysiologische Qualität zu überprüfen und bei Bedarf gezielt anzupassen (z.B. Erhöhung des Vollkorn- und Hülsenfrüchteanteils, mehr Gemüse als Bestandteil, Reduktion von Zucker, Salz und Fett, ...).

Auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at finden Sie eine umfangreiche Rezeptdatenbank mit vielen gesunden Rezeptvorschlägen.



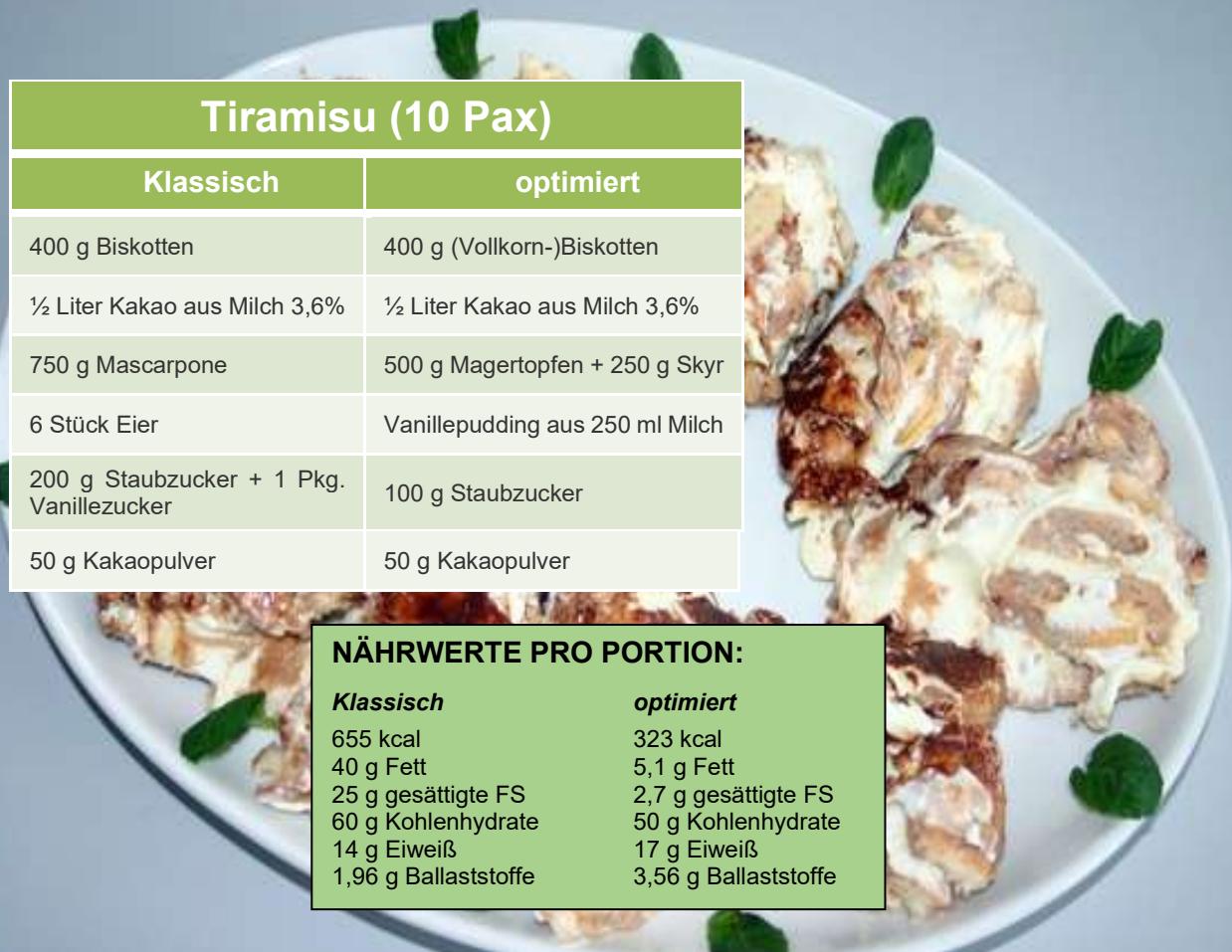
3.1. WAS KLEINE ÄNDERUNGEN BEWIRKEN

Schon mit kleinen Anpassungen lassen sich viele Gerichte gesünder gestalten – ganz ohne Verzicht auf Genuss. Ob weniger Salz, mehr Ballaststoffe oder der Austausch von tierischen gegen pflanzliche Zutaten: Eine gezielte Rezeptoptimierung kann die Nährstoffzusammensetzung deutlich verbessern. Die beiden folgenden Beispiele verdeutlichen den ernährungsphysiologischen Mehrwert einer gezielten **Rezeptoptimierung**.

Fleischlaibchen (10 Pax)	
Klassisch	optimiert
1 kg Faschiertes (gemischt)	¾ kg Faschiertes (gemischt)
50 g Butter	250 g Magertopfen
100 g Zwiebel	100 g Zwiebel + 100 g Karotten
100 g Weißbrot	200 g Vollkornbrot/-toast oder mit Haferflocken gemischt
2 Stück Eier	2 Stück Eier
100 g Brösel	100 g Vollkornbrösel
Salz	Salz, Gewürze, Kräuter
150 ml Öl zum Braten	70 ml Rapsöl zum Bepinseln
Zubereitung in der Pfanne	Zubereitung im Backrohr

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Klassisch	optimiert
521 kcal	409 kcal
43,5 g Fett	27 g Fett
11 g Kohlenhydrate	18 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß	23 g Eiweiß
1,4 g Ballaststoffe	3,2 g Ballaststoffe



Tiramisu (10 Pax)	
Klassisch	optimiert
400 g Biskotten	400 g (Vollkorn-)Biskotten
½ Liter Kakao aus Milch 3,6%	½ Liter Kakao aus Milch 3,6%
750 g Mascarpone	500 g Magertopfen + 250 g Skyr
6 Stück Eier	Vanillepudding aus 250 ml Milch
200 g Staubzucker + 1 Pkg. Vanillezucker	100 g Staubzucker
50 g Kakaopulver	50 g Kakaopulver

NÄHRWERTE PRO PORTION:	
Klassisch	optimiert
655 kcal	323 kcal
40 g Fett	5,1 g Fett
25 g gesättigte FS	2,7 g gesättigte FS
60 g Kohlenhydrate	50 g Kohlenhydrate
14 g Eiweiß	17 g Eiweiß
1,96 g Ballaststoffe	3,56 g Ballaststoffe

3.2. WERTVOLLE ALTERNATIVEN FINDEN

Die Checkliste zur Rezept- und Menüoptimierung dient der Selbsteinschätzung sowie dem Aufzeigen von Möglichkeiten zur Optimierung von Rezepten und der Menüzusammenstellung. Sie finden diese im Anhang dieses Handbuchs.

Wertvolle Speisen und Zubereitungsarten	Ungünstige Speisen und Zubereitung
Erdäpfel mit Rosmarin	Pommes frites
Fleisch natur gebraten, in Tomatensoße, mit Gemüse	Panieren und Frittieren, fette Wurstzubereitungen
Fisch mit Brokkolikruste, „Müllerin Art“, „Schlemmerfilet“	Fischstäbchen, panierter Fisch
Naturjoghurt oder Topfen mit Früchten, Haferflocken, (Vollkorn)Cornflakes	Fertige zucker- oder fettreiche Joghurt-/Topfenzubereitungen, Muslimischungen/Cerealiens (z.B. Schokopops)
Beilagengemüse, Rohkost, TK-Gemüse natur	Rahmgemüse, Obersgemüse, TK-Gemüse mit Fertigwürzmischungen und Fett
Frisches Obst oder Obstsalat ohne Zucker	Gezuckertes Dosenobst

3.3. WAS SIE BEI VEGANEN REZEPTEN BEACHTEN SOLLTEN

Vegan zu leben bedeutet, vollständig auf tierische Produkte zu verzichten – etwa auf Fleisch, Fisch, Milch, Eier oder Honig. Doch veganes Kochen geht über das bloße Weglassen dieser Zutaten hinaus: Es erfordert ein gewisses Maß an Planung, um eine ausgewogene, nährstoffreiche und zugleich schmackhafte Ernährung sicherzustellen. Damit vegane Rezepte nicht nur gesund, sondern auch abwechslungsreich und genussvoll sind, sollten einige wichtige Aspekte beachtet werden:

- ⇒ Nährstoffvielfalt sicherstellen: Ohne Fleisch, Milchprodukte oder Eier fallen wichtige Quellen für Eiweiß, Vitamin B12, Eisen, Kalzium, Zink und Omega-3-Fettsäuren weg. Achten Sie daher darauf, pflanzliche Alternativen bewusst zu kombinieren:
 - ✓ Eiweiß: z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan, Quinoa, Nüsse und Samen.
 - ✓ Eisen: z.B. Linsen, Kichererbsen, Hirse und dunkelgrünes Blattgemüse mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (z.B. Paprika, Petersilie, Zitrusfrüchte, Beeren, ...) kombinieren, um die Aufnahme zu fördern.
 - ✓ Kalzium: z.B. Brokkoli, Grünkohl, Sesam, Mandeln oder mit Kalzium angereicherte Pflanzenmilch.
 - ✓ Omega-3-Fettsäuren: z.B. Leinsamen, Rapsöl, Hanfsamen, Walnüsse.
- ⇒ Auf verdeckte tierische Inhaltsstoffe achten: Viele Fertigprodukte oder Gewürzmischungen enthalten tierische Bestandteile wie Milchpulver, Gelatine oder Honig. Ein Blick auf die Zutatenliste ist deshalb unerlässlich. Auch bei Brot, Wein oder Süßigkeiten können tierische Produkte unerwartet enthalten sein.
- ⇒ Eier z.B. in Rührteigen können 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.

Weitere hilfreiche Informationen und praxistaugliche Umsetzungstipps zu veganer Ernährung finden Sie in den FAQ und praktischen Empfehlungen zur Umsetzung einer veganen Ernährung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).



The image shows the cover of a booklet titled "Vegane Ernährung" (Vegan Nutrition) from the Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). The cover features a green header with the title and subtitle "FAQs und Empfehlungen für die praktische Umsetzung". Below the header is a photograph of a colorful salad. In the top right corner, there is a logo for the Federal Ministry of Social Affairs, Health, Care and Consumer Protection, and the ÖGE logo, which consists of three stylized leaves and the acronym "ÖGE".

4. NUDGING IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG

Nudging bedeutet so viel wie „Anstupsen“ – es geht darum, Menschen durch gezielte, unaufdringliche Impulse zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu bewegen, ohne ihnen Vorschriften zu machen. In der Gemeinschaftsverpflegung kann Nudging ein wirkungsvolles Instrument sein, um gesündere Essentscheidungen zu fördern, ohne den Genuss oder die Wahlfreiheit einzuschränken.

Nudging ist ein kostengünstiger, wirksamer Ansatz, um die Verpflegung v.a. in Schulen, Betriebskantinen und Senioreneinrichtungen nachhaltig zu verbessern. Kleine Veränderungen in der Präsentation, Reihenfolge oder Bezeichnung können große Wirkung entfalten – ohne Zwang, aber spürbar. Entscheidend ist dabei, dass Nudging immer respektvoll und alltagsnah eingesetzt wird.

4.1. ALLGEMEINE NUDGING-BEISPIELE

Die folgenden Beispiele zeigen, wie vielseitig Nudging im Alltag eingesetzt werden kann – ganz praktisch, leicht verständlich und oft mit überraschendem Effekt.

- ⇒ Vegetarisches Menü als Menü 1 anführen
- ⇒ Gemüsereiche Speisen besonders hervorheben und entsprechend attraktiv benennen. Ein „Ofenfrischer Gemüseauflauf mit Käsekruste“ schmeckt doch gleich viel besser als ein Gemüseauflauf. Oder was halten Sie von einem herzhaften Linseneintopf mit aromatischen Kräutern anstelle eines einfachen Linsengerichts? Eine bunte Gemüsevielfalt aus dem Wok klingt doch auch viel ansprechender als eine Gemüsepflanne, oder?
- ⇒ Tagesgerichte mit Gemüse als Standard anbieten, Fleisch auf Wunsch
- ⇒ Obst gut sichtbar und griffbereit anbieten
- ⇒ Wasser steht am präsentesten (in Griff- und Augenhöhe), Limonaden weiter hinten
- ⇒ Süßigkeiten und Mehlspeisen im hinteren Bereich platzieren
- ⇒ Auffälliges Geschirr für Gemüsegerichte, farbenfrohe Trinkbecher
- ⇒ Kennzeichnung als „Empfehlung des Tages“
- ⇒ Gemüse benennen
- ⇒ In regelmäßigen Abständen ein „neues“ Gericht einplanen und besonders bewerben.
- ⇒ Probierhäppchen anbieten, wenn neue Gerichte ausprobiert werden
- ⇒ Aufmerksamkeit auf das gesundheitsförderlichere Gericht lenken z.B. durch Schilder, Fähnchen oder witzige Sprüche
- ⇒ Ansprechende Menütafeln mit Bildern fördern positive Erwartungen
- ⇒ Kennzeichnen Sie den Weg zum Wasser oder zu den gesünderen Speisen z.B. durch Markierungen am Boden
- ⇒ Tischaufsteller mit Präsentation des vegetarischen Menüs, Sachinformationen, Bio-Qualität, ...



© Liddy Hansdottir - www.stock.adobe.com

4.2. BEISPIELE FÜR NUDGING IN DER SCHULVERPFLEGUNG

Kinder und Jugendliche sind besonders empfänglich für visuelle Reize und die Präsentation von Speisen. Nudging in der Schule kann spielerisch motivieren, mehr Obst, Gemüse oder gesunde Hauptgerichte zu wählen:

- ⇒ Obst in Griffhöhe oder in bunten Schalen anbieten – wirkt einladender
- ⇒ Gemüesticks in kleinen Gläsern oder bunten Bechern anrichten
- ⇒ Gesunde Speisen zuerst in der Ausgabe präsentieren (z. B. Salat vor Pizza)
- ⇒ Kreative Benennung von Gerichten, z. B. „Superhelden-Broccoli“, „Power-Nudeln“
- ⇒ Belohnungssysteme oder Stickeraktionen für das Probieren von Gemüse
- ⇒ Gesunde Gerichte mit einem Smiley kennzeichnen

4.3. BEISPIELE FÜR NUDGING IN DER SENIORENVERPFLEGUNG

Auch in Senioreneinrichtungen kann Nudging helfen, **Mangelernährung vorzubeugen** und die Lust am Essen zu fördern – besonders bei Menschen mit Appetitverlust oder Demenz:

- ⇒ Farbenfrohes Anrichten von pürierten Speisen → steigert die optische Attraktivität
- ⇒ Verwendung von wohlklingenden Menübezeichnungen, z. B. „Sonntagsauflauf“ statt „Hülsenfruchtgericht“
- ⇒ Duftende Speisen offen servieren, z. B. frisch gebackenes Brot oder Eintopf → aktiviert den Appetit
- ⇒ Dessert oder Milchdrink auf einem Tablett sichtbar - nicht versteckt hinter dem Hauptgericht – platzieren.
- ⇒ Musik, Farben, Blumen oder eine jahreszeitliche Dekoration im Speiseraum schaffen eine einladende Essumgebung
- ⇒ Kleine Portionen mit Nachschlagoption anbieten → wirkt weniger überfordernd, aber ermöglicht ausreichende Nährstoffzufuhr

5. WEITERE PRAKTISCHE TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG DER KRITERIEN GESUNDE KÜCHE

5.1. NACHHALTIGKEIT – KLIMASCHUTZ AM TELLER

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unser eigenes Wohlbefinden, sondern auch das Leben heutiger und zukünftiger Generationen. Ein sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln - vom Einkauf bis hin zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen - trägt wesentlich zum Klimaschutz bei und ist daher von besonderer Bedeutung.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Reduktion von tierischen Lebensmitteln zu Gunsten einer pflanzenbetonten Ernährung.

Das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Regionen und Wasserwirtschaft geht in Bezug auf Beschaffung von Lebensmitteln und Verpflegungsdienstleistungen bereits mit gutem Beispiel voran und bietet mit der Initiative „Österreich isst regional“ Orientierung beim Einkauf. Der Leitfaden zur öffentlichen Lebensmittelbeschaffung ist online verfügbar: <https://www.nabe.gv.at/forum-oesterreich-isst-regional/>.



Saisonalität und Regionalität

Achten Sie beim Einkauf auf die Saison und Herkunft der Produkte.

Unter saisonalen Lebensmitteln werden jene verstanden, welche aufgrund der Jahreszeit in unserer Region die besten Wachstums- und Reifebedingungen vorfinden. Sie werden frisch und reif geerntet, benötigen keine weiteren Maßnahmen um zu gedeihen und haben kürzere Transportwege.

Der Begriff Regionalität bezieht sich auf die örtliche Nähe. Eine einheitliche Definition für diesen Begriff gibt es aktuell nicht. Es gilt: „Je näher, desto besser“. Regional erzeugte Lebensmittel stammen meist aus der näheren Umgebung, was kurze Transportwege ermöglicht, die Umwelt entlastet und die Frische der Produkte sichert. Zudem stärkt der Kauf regionaler Produkte die heimische Landwirtschaft, schafft Transparenz über Herkunft und Produktionsweise und unterstützt die lokale Wirtschaft. Je nach Verfügbarkeit sollten Kooperationen mit örtlichen Anbietern angestrebt werden.

Saisonale und regionale Lebensmittel bringen aufgrund der kürzeren Transportwege mehr Frische und Nährstoffe sowie geschmackliche Vielfalt in den Speiseplan.

Eine gute Orientierungshilfe, wann welche Lebensmittel gerade Saison haben, bietet der **Saisonkalender** unter

<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.779511&version=1702450918>



Biologisch erzeugte Lebensmittel

Auch ein vermehrter Einkauf von biologisch erzeugten Produkten trägt wesentlich zum Klimaschutz und zur Gesundheitsförderung bei. So ist in der Bio-Landwirtschaft der Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln sowie von Gentechnik nicht erlaubt. Es wird auf eine artgerechte Tierhaltung geachtet und Tierarzneimittel dürfen nicht präventiv sondern nur im Akutfall verwendet werden. Außerdem sind im Vergleich zur konventionellen Lebensmittelherstellung nur wenige Zusatzstoffe erlaubt.



Bio- sowie das AMA-Gütesiegel können als Orientierungshilfe dienen.

Achten Sie auch bei BIO-Produkten auf Regionalität und Saisonalität. Auf Empfehlung des Aktionsplans nachhaltige öffentliche Beschaffung sollte eine schrittweise Erhöhung des Mindestanteils an biologisch erzeugten Lebensmitteln von 25% im Jahr 2023 auf 55% im Jahr 2030 umgesetzt werden – <https://www.nabe.gv.at/lebensmittel/>.



Tierwohlstandards

Tierwohl spielt auch in der Gemeinschaftsverpflegung eine immer wichtigere Rolle. Durch die bewusste Auswahl von tierischen Produkten (Fleisch, Eier) aus artgerechter Haltung können Küchen aktiv zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Nutztieren beitragen. Tierwohlstandards bedeuten u.a. mehr Platz und Auslaufmöglichkeiten, natürlichere Haltungsbedingungen und gentechnikfreies Futter. Eine tierwohlorientierte Beschaffung fördert nicht nur ethische Produktionsbedingungen, sondern trägt auch zu höherer Lebensmittelqualität und mehr Nachhaltigkeit bei.

Nachhaltiger Fischfang

Achten Sie beim Fischeinkauf auf das Logo MSC bzw. ASC. Diese beiden Logos stehen für eine umweltschonende und nachhaltige Fischerei bzw. Aquakultur.



Eine gute Orientierungshilfe sowie Hintergrundinformationen zu umweltverträglicher Fischgenuss bieten der **Fischratgeber** des WWF (<https://fischratgeber.ber.wwf.at/>) sowie das **Infoblatt** „Fisch – nachhaltig aufgetischt“ der Umweltberatung (<https://www.umweltberatung.at/download/?id=Fisch-1156-umweltberatung.pdf>)

Fairer Handel – fair trade

Wenn man von Nachhaltigkeit in der Gemeinschaftsverpflegung spricht, darf auch Fair-Trade nicht außer Acht gelassen werden. Fair-Trade bedeutet, dass bei Produkten, die aus Klimagründen nicht bei uns in der Region wachsen bzw. hergestellt werden können (z.B. Kaffee, Bananen, Orangensaft, Kakaobohnen, ...) auch auf soziale Gerechtigkeit und den fairen Umgang mit Menschen und Produkten geachtet wird (gerechte Bezahlung, faire Lebens- und Arbeitsbedingungen). Sie können sich an Gütesiegeln wie z.B. dem Faire-Trade-Gütesiegel orientieren.



Vermeidung von Lebensmittelverschwendungen

In der Gemeinschaftsverpflegung entstehen täglich große Mengen an Verpackungsmüll. Maßnahmen wie z.B. der vermehrte Einsatz von Mehrwegbehältern, Großgebinden oder nachfüllbaren Behältern tragen wesentlich zur Abfallvermeidung bei. Darüber hinaus können Küchenabfälle durch eine optimierte Lagerung, Planung und Zubereitung verringert werden. Strategien in Bezug auf Verpackungsreduktion sowie Reduktion der Lebensmittelverschwendungen und Förderung der Wertschätzung für Essen und Küche zahlen sich aus! Die Gemeinschaftsverpflegung leistet somit nicht nur einen Beitrag zum Ressourcenschutz, sondern kann auch langfristig Kosten sparen und das Nachhaltigkeitsprofil der Einrichtung stärken.

Eine Checkliste mit Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bietet die Initiative „United against waste“ (https://www.nabe.gv.at/wp-content/uploads/2024/12/Checkliste_UnitedAgainst-Waste_Gemeinschaftsverpflegung.pdf)

Durch gezielte Maßnahmen lassen sich Lebensmittelabfälle merkbar und nachhaltig reduzieren:

- ⇒ Verwertbare Zubereitungsreste in neue Gerichte verwandeln z.B. Gemüseschalen in Suppen oder Saucen verarbeiten
- ⇒ Regelmäßige „Restetage“ einführen.
- ⇒ Überproduktion vermeiden
- ⇒ Weitere Tipps siehe <https://united-against-waste.at/art-der-leistung/gemeinschaftsverpflegung/>



5.2. EINSATZ VON CONVENIENCEPRODUKTEN

Unter Convenience-Produkten (Halbfertig- und Fertigprodukten) werden vorgefertigte Lebensmittel verstanden, welche die Arbeit in der Küche erleichtern bzw. auch verkürzen sollen. Fertigprodukt ist aber nicht gleich Fertigprodukt - man unterscheidet insgesamt 5 Verarbeitungsstufen:

Stufe	Verarbeitung	Beispiele
0 - Grundstufe	0%	Frisches, ungewaschenes, ungeputztes Gemüse und Obst, Getreide, Tierhälften
1 - küchenfertig	15%	Gewaschenes, geputztes Gemüse, zerlegtes Fleisch (ohne Knochen), Mehl
2 - garfertig	30%	Tiefkühlgemüse, -obst, Fleisch- und Fischfilets (ev. paniert, gewürzt), Teigwaren
3 - aufbereitfertig	50%	Erdäpfelpüreepulver, Puddingpulver, Salatdressings, Instantuppen
4 - regenerierfertig	85%	Fertiggerichte, einzelne Komponenten oder fertige Menüs
5 - verzehrfertig	100%	Fertige kalte Soßen, Fertigsalate, Obstkonserven, Hülsenfrüchte in der Dose

Quelle: BM für Soziales, Gesundheit, Arbeit, Pflege und Konsumentenschutz - Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben

Mit zunehmendem Verarbeitungsgrad steigt meist auch der Gehalt an Zucker, Salz, Fett (oftmals auch unerwünschtes Fett wie z.B. Palmöl, trans-Fettsäuren) und Zusatzstoffen. Die Menge an wichtigen sättigenden Inhaltsstoffen wie z.B. Ballaststoffen ist oftmals gering. Beachten Sie daher bei Verwendung von hochverarbeiteten Lebensmitteln stets die Zutatenliste und die Nährwertkennzeichnung.

Die **Zutatenliste** führt alle enthaltenen Zutaten (ausgenommen technologisch bedeutsame, im Endprodukt bereits inaktive Zusatzstoffe) in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils auf. Das bedeutet: Die Zutat, die an erster Stelle steht, ist in der größten Menge enthalten.

Die **Nährwertkennzeichnung** gibt Auskunft über die Menge an Energie (Kilokalorien), Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz pro 100 g (bzw. 100 ml) – „The Big 7“. Diese Informationen helfen dabei, den Nährwert eines Produkts besser einzuschätzen und eine gesündere Wahl zu treffen.

Werden in der Gemeinschaftsverpflegung Convenience-Produkte eingesetzt, sollten folgende Punkte Beachtung finden:

- ⇒ Möglichst unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte der Convenience-Stufe 1 und 2 einsetzen und Speisen selbst zubereiten.
- ⇒ Hochverarbeitete Fertigprodukte ab der Stufe 3 sollten möglichst wenig und selten zum Einsatz kommen. Sollte es dennoch nötig sein, so ergänzen Sie diese immer mit Produkten der Stufe 1 und 2 (frisches Gemüse und Obst).
- ⇒ Bei Convenience-Produkten der Stufen 3 und 4 auf möglichst kurze Zutatenlisten und einen geringen Anteil an Zucker, Salz und Fett achten!

5.3. VEGETARISCHES ANGEBOT

Herr und Frau Österreicher essen im Durchschnitt viel mehr Fleisch und Wurst als empfohlen, obwohl die negativen Auswirkungen in Bezug auf die Zufuhr von ungünstigen Fetten sowie Salz insbesondere auf unser Herz-Kreislauf-System bekannt sind. Ein ovo-lacto-vegetarisches Angebot ist daher wichtig und nicht nur für Vegetarier an sich gedacht, sondern auch für Fleischliebhaber eine gesunde Abwechslung. Ein gutes ovo-lacto-vegetarisches Angebot ist für eine zukunftsfähige Gemeinschaftsverpflegung unerlässlich. Es sollte daher generell der Fokus auf weniger Fleisch, dafür mehr Vegetarisches gelegt werden. Es gibt viele Speisen, welche ganz einfach auch ohne Fleisch bzw. Wurst zubereitet werden können (z.B. Krautfleckerl ohne Speck, Erdäpfelgulasch ohne Knacker).

Auch wenn nur ein Menü angeboten wird, so kann durch eine vegetarische Suppe oder ein entsprechendes Salatangebot auch vegetarisch lebenden Menschen eine Teilnahme am Mittagessen ermöglicht werden.

Ein rein veganes Angebot ist nicht verpflichtend und wird v.a. bei Kindern auch nicht empfohlen. Ab und an vegane Speisen im Speiseplan zu integrieren, kann aber eine zeitgemäße und nachhaltige Ernährung fördern und für Abwechslung sorgen.

Ein Denkanstoß:

Warum ist Menü 1 eigentlich oft automatisch die „Hausmannskost“, während das gesündere „Vitalmenü“ grundsätzlich als Menü 2 geführt wird?

Diese scheinbar harmlose Reihenfolge hat Auswirkungen: Viele Menschen entscheiden sich aus Gewohnheit oder Bequemlichkeit für Menü 1 – oft, ohne das zweite Angebot überhaupt näher anzusehen. Die Nummerierung beeinflusst die Wahrnehmung und auch die Wahl – denn was zuerst kommt, wird oftmals als Standard oder Empfehlung wahrgenommen. So führt eine simple Routine im Speiseplan dazu, dass gesündere Alternativen regelmäßig übersehen oder unbewusst abgewählt werden.

Es wäre daher eine Überlegung wert, die Reihenfolge regelmäßig zu wechseln oder bewusst neutral zu gestalten, um eine echte Wahlmöglichkeit zu schaffen.

5.4. VERPFLEGUNG UNTERSCHIEDLICHER KULTUREN

Personen, welche dem islamischen oder jüdischen Glauben angehören, lehnen üblicherweise manche Lebensmittel ab v.a. Schweinefleisch. Dies stellt Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe oftmals vor größere Herausforderungen. Auch hier bieten sich vegetarische Gerichte als Alternative an. Außerdem gibt es in diversen Kulturkreisen längere Fastenzeiten, welche bei der Speisenplanung Berücksichtigung finden sollten (Reduktion der Portionenanzahl).

5.5. VERPFLEGUNG BEI ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Die Verpflegung von Personen mit Allergien und/oder Lebensmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktoseintoleranz, Zöliakie, Nussallergien, ...) muss in Einzelfällen mit dem Träger der Einrichtung geklärt werden. Eine klare Kennzeichnung der Allergene laut Allergeninformationsverordnung ist wichtig und vorgeschrieben. Siehe auch: <https://www.lebensmittelaufsicht-oberoesterreich.org/allergeninformation/>

5.6. DER TRANSPARENTE SPEISEPLAN

Transparenz am Speiseplan ist ein zentrales Element moderner und verantwortungsvoller Gemeinschaftsverpflegung. Sie schafft Vertrauen, ermöglicht informierte Entscheidungen und unterstützt eine bewusste, gesundheitsorientierte Ernährung. Ein klar strukturierter und gut verständlicher Speiseplan gibt Auskunft über die verwendeten Zutaten, enthaltenen Allergene, Herkunft der Produkte sowie spezielle Ernährungsangebote – etwa vegetarisch, vegan oder Bio.

Der Speiseplan sollte daher zumindest eine Woche vorher allen verpflegten Personen zur Verfügung gestellt werden. Bei Fleischgerichten wird empfohlen die Tierart anzugeben. Auch vegetarische Gerichte sollten gekennzeichnet werden.

Durch Symbole, Farbcodes oder Zusatzinformationen wird der Speiseplan zu einem hilfreichen Instrument, das Sicherheit schafft und die Zufriedenheit der Gäste erhöht.

Transparenz fördert nicht nur die Akzeptanz des Angebots, sondern zeigt auch das Engagement der Einrichtung für Qualität und Nachhaltigkeit.

Fantasienamen wie z.B. „Pumucklpfanne“ oder „Harry-Potter-Laibchen“ können zwar einerseits – gerade bei der Kinderverpflegung - positiv dazu beitragen, auf weniger beliebte Gerichte neugierig zu machen, andererseits kann dies auch zu Unsicherheit führen. Werden Fantasiebezeichnungen verwendet, so empfiehlt sich parallel dazu eine klare Beschreibung des Gerichts.

5.7. DER PERFEKTE MIX AUF DEM TELLER

Neben den Kriterien der Gesunden Küche gibt auch das Tellermodell eine Orientierung, um eine gesunde und nachhaltige Ernährung im Alltag umzusetzen. Es zeigt auf einen Blick, wie eine ausgewogene Mahlzeit über den Tag oder die Woche hinweg aussehen sollte. Wichtig ist die Ausgewogenheit in Summe – nicht jedes Gericht muss genau dem Tellermodell entsprechen.

- ⇒ ½ des Tellers **Gemüse und/oder Obst**
- ⇒ ¼ des Tellers **(Vollkorn)Getreide oder Erdäpfel**
z.B. Nudeln, Reis, Brot/Gebäck
- ⇒ ¼ des Tellers **Eiweißquellen** z.B. Milch(produkte), Hülsenfrüchte, Nüsse, Tofu, Fisch, Fleisch/Wurstwaren
- ⇒ für die **Zubereitung** von Speisen sollten pflanzliche Öle bevorzugt verwendet werden
- ⇒ Täglich mind. 1,5 Liter **trinken**



*Der gesunde und nachhaltige Teller
© BMASGPK / Fotostudio Mayer mit Hut*

NOTIZEN

Gut leben. Ein Leben lang.

gesundes-oberoesterreich.at



Impressum

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

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz

Umschlag: Abteilung Kommunikation und Medien, Gruppe Grafik- und Webservice [2025074]

Foto: © jackfrog - stock.adobe.com