

# Gesunde Küche

## Kurzinformation

gesunde   
küche



gesunde   
küche

### KONTAKT UND INFOS UNTER:

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege  
Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig  
Bahnhofplatz 5/2  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel: 050 536 15134  
E-Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)

Die „Gesunde Küche“ ist ein Angebot des Landes Kärnten und soll dazu beitragen, die Gesundheit der Kinder, ArbeitnehmerInnen und SeniorInnen zu fördern und aufrechtzuhalten. Ziel ist es, eine gesundheitsförderliche Gemeinschaftsverpflegung in Kärntens Betrieben zu etablieren.

## Wer darf mitmachen?

- 1 Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen** wie Betriebskantinen, Kindergarten- und Schulküche, Mensen, Essen auf Rädern, Senioren- und Behindertenbetreuungseinrichtungen, Seminareinrichtungen
- 2 Betriebe, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beliefern** z.B. Cateringbetriebe, Gasthäuser oder Restaurants, die das Mittagessen für eine Schule, Betrieb, Kindergarten liefern

## Das Speisenangebot soll nach gesundheitsförderlichen Kriterien zusammengestellt sein:

- Vermehrter Einsatz von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Speisenzubereitung mit hochwertigen Ölen und Fetten
- Nährstoffschonende Zubereitungsmethoden
- Sparsamer Umgang mit Fett und Zucker
- Verwendung von Vollkornprodukten
- Vermehrter Einsatz von Gemüse und Obst
- Vermehrt Fisch oder vegetarische Speisen



## Eine ausgewogene Ernährung...

- versorgt den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen.
- jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus.

**Eine wichtige Rolle** aus ernährungsphysiologischer Sicht spielt das richtige Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten, angemessenen Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen sowie Wasser.

## Was bieten wir den Betrieben?

- **Kostenlose Beratung/Coaching**
- **Unterlagen** (Betriebserhebungsbogen, Handbuch)
- **Checklisten** für die praktische Umsetzung
- **Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten** für die MitarbeiterInnen in den teilnehmenden Betrieben
- **Auszeichnung** „Gesunde Küche“
- **Bewerbung des Betriebs** auf [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)



## Soll-Kriterien

- **Regionalität und Saisonalität**
- **Eier aus Freilandhaltung bzw. biologischer Landwirtschaft**
- **Heimische Fischarten**
- **Verwendung von Bioprodukten**
- **Fairtrade Produkte**
- **Beachtung der Inhaltsstoffe bei Fertigprodukten**
- **Optimale Mahlzeitenzusammensetzung:**
  - 50% Gemüsebeilage
  - 25% Sättigungsbeilage
  - 25% Fleisch bzw. Fisch



## Muss-Kriterien

- **Fettarme Zubereitungsvarianten**
- **Keine panierten oder in Fett gebackenen Gerichte**
  - Ausnahme: es gibt nur 1 Menülinie, dann max. 2x pro Monat
- **Abwechslung bei der Zubereitung:** Verschiedene Sorten Fleisch, Gemüse, Obst, Getreideprodukte
- **Rücksprache beim Einsatz von Convenience-Produkten der Verarbeitungsstufe 3-5 (aufbereit-, regenerier-, verzehr-/tischfertige Lebensmittel)**

