

KOCHEN  
Klimaschutz  
**Bewirtung**  
Catering  
Fisch  
Gemüse  
**GESUNDE**  
ERNÄHRUNG  
Essgewohnheiten  
REGIONALITÄT  
Nachhaltigkeit  
Allergene

gesunde  
küche 

**INFOS UND ANMELDUNG:**

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



# Gesunde Küche

## ISS DICH FIT

» Weil es nicht egal ist,  
was Du isst



©tinefoto.com | martin steinthaler



gesundheitsland  
kärnten

gesunde  
küche 

gesunde  
schuljause 

# Gesunde Küche

Die „Gesunde Küche“ ist ein Angebot des Landes Kärnten und soll dazu beitragen, die Gesundheit der Kinder, ArbeitnehmerInnen und SeniorInnen zu fördern und aufrechtzuhalten. Hierbei gilt: je abwechslungsreicher und ausgewogener die Speisen zubereitet sind, desto gesünder ist die Verpflegung der Gäste.

## Wer darf mitmachen?

- 1 Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen** wie Betriebskantinen, Kindergarten- und Schulküchen, 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, Betriebe, Kindergärten liefern

## Das Speisenangebot soll nach gesundheitsförderlichen Kriterien zusammengestellt sein:

- Vermehrter Einsatz von Vollkornprodukten
- Vermehrter Einsatz von Gemüse und Obst
- Vermehrter Einsatz von Fisch und vegetarischen Menüs
- Vermehrter Einsatz von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln
- Speisenzubereitung mit hochwertigen Ölen und Fetten
- Nährstoffschonende Zubereitungsmethoden
- Sparsamer Umgang mit Fett und Zucker



## 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
- Informationen und fachliche Unterlagen
- Checklisten für eine praktische Umsetzung
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für Ihre KöchInnen
- Auszeichnung „Gütesiegel 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)

