

Gesunde Küche

ISS DICH FIT

» Weil es nicht egal ist,
was Du isst



©tinefoto.com | martin steinthal



Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Amt der Kärntner Landesregierung Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

UA Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Layout: L2 Werbeagentur GmbH

Fotos: Shutterstock.com: Mythja (S.6), LightField Studios (S. 7-10), Jacek Chabraszewski (S.11), Tatjana Baibakova (S. 14), Nehophoto (S.15), IgorAleks (S.16), Maisei Raman, Jacek Chabraszewski (S.18 u.), iMarzi, Iravgustin (S. 19), Krasula (S.22); pixapay (S.18 o.)

Druck: Kreiner Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H. & Co. KG, Chromstraße 8, 9500 Villach

Version: 3.0, März 2022

Inhalt

Vorwort	4
1) Unser Konzept	6
2) Wer kann bei der „Gesunden Küche“ mitmachen?	5
3) Der Weg zur „Gesunden Küche“	8
3.1) Ablauf	8
3.2) Kennzeichnung der „Gesunden Küche“	9
3.3) Fort- und Weiterbildung	10
3.4) Auszeichnung „Gesunde Küche“	10
4) Soll-Kriterien	11
5) Muss-Kriterien	12
5.1) Produkt- und Zubereitungsvarianten	12
5.2) Suppen	13
5.3) Fleisch und Wurstwaren	13
5.4) Fisch	14
5.5) Gemüse, Hülsenfrüchte	14
5.6) Sättigungsbeilagen, Brot und Gebäck	15
5.7) Milch und Milchprodukte	16
5.8) Nachspeisen, Desserts	16
5.9) Fette und Öle	17
5.10) Sonderregelung „Joker“	17
6) Checklisten	18
5 Verpflegungstage	18
7 Verpflegungstage	19
7) Saisonkalender	20
8) WWF Fischatgeber	22

Für die Gesundheit Ihrer Gäste



Foto: Gernot Gleiss

Essen außer Haus gehört für immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Alltag. Bedingt durch gesellschaftliche Veränderungen und die Erwerbstätigkeit von beiden Elternteilen nimmt ein Großteil der Kleinen, aber auch erwachsenen Kärntnerinnen und Kärntner seine tägliche Hauptmahlzeit in einer Kantine, in einer Bildungs- oder Betreuungseinrichtung ein. Gerade für die junge Generation bedeutet dies ein neues Lern- und Erfahrungsfeld. Die in dieser Lebensphase „praktizierte“ Ernährungsweise prägt die späteren Ernährungsgewohnheiten im Erwachsenenalter. Mit der Initiative „Gesunde Küche“ des Landes Kärnten bringen wir nicht nur mehr gesunde Ernährung – mit all seinen körperlichen und psychisch-mentalenen „gesunden“ Auswirkungen – auf Ihren Teller, sondern erfüllen überdies einen wichtigen Bildungsauftrag.

Als Gemeinschaftsverpflegungseinrichtung können Sie mit den „Gesunde Küche“-Mittagsmenüs die Gesundheit Ihrer Gäste fördern und aufrechterhalten. Das vorliegende Handbuch begleitet Sie, die Sie in einer Betriebsküche, einer Pflegeheimküche, einer Schulküche, einer Kinderkrippe, einer Kindergärtenküche oder einer Cateringküche tätig sind, auf Ihrem Wege zu einer Zertifizierung, die mit dem Gütesiegel „Gesunde Küche“ am Ende der Begutachtungsphase ausgezeichnet wird. Sie finden darin alle Informationen, Richtlinien und Vorgaben zur Umsetzung unseres gesundheitsfördernden Programmes.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg! Mit Ihren gesunden Mahlzeiten helfen Sie mit, die Kärntnerinnen und Kärntner fit zu erhalten!

LR.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Prettner

Gesundheit in Ihrer Hand

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Aus dem österreichischen Ernährungsbericht geht hervor, dass Übergewicht in der Österreichischen Bevölkerung stetig zunimmt. Es wird zu wenig Gemüse und Obst gegessen dafür zu viel Fett und Salz. Zudem liegt der Konsum von Snacks und zuckerhaltigen Softdrinks weit über den vorgegebenen Empfehlungen. Die Auswirkungen einer solchen Fehlernährung verringern die individuelle Lebensqualität und verursachen gesundheitliche Folgeschäden. Eine ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Produkten kann hier vorbeugend wirken. Unter gesunder Ernährung versteht man eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln besteht und reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte auf dem Teller serviert. Die Empfehlungen entsprechen den aktuellen Ergebnissen der Ernährungswissenschaft und orientieren sich an der Österreichischen Ernährungspyramide.

Dieser Leitfaden richtet sich an Betriebsküchen, Pflegeheimküchen, Schulküchen, Kinderkrippen, Kindergärten und Cateringdiensten. Ihnen werden mit diesem Handbuch die Mindeststandards vorgestellt, die eine praxisnahe Umsetzung anschaulich darlegt. Damit liegt es in Ihrer Hand, die Qualität Ihres Mittagsangebotes zu beeinflussen und ein wenig gesünder zu gestalten!

Ich bedanke mich bei Ihnen für die Umsetzung unserer Initiative „Gesunden Küche“!

Unterabteilungsleiterin Sarah Pucker, BA MA



Foto: Daniel Wäschnig

1) Unser Konzept

Die Initiative „Gesunde Küche“ ist ein Angebot der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Unterabteilung Gesundheitsförderung, für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung wie Kinderbetreuungseinrichtungen, SeniorInnenheime, Schulbuffet, Mensen, Firmenkantinen etc. Die Initiative entstand im Auftrag des Gesundheitsreferates des Landes Kärnten und wurde in Kooperation mit dem Gesundheitsland Kärnten entwickelt.

Pro Tag nutzen ca. 1,8 Millionen ÖsterreicherInnen das Speisenangebot von Großküchen.¹⁾ Allein dieser Umstand verdeutlicht, wie wichtig das Angebot eines gesunden und ausgewogenen Mittagessens in der Gemeinschaftsverpflegung ist. Eine gesundheitsbewusste Ernährung unterstützt die Gesundheit und kann die Lebensqualität positiv beeinflussen. Ziel der „Gesunden Küche“ ist es, Kindern, ArbeitnehmerInnen, SeniorInnen, etc. die bestmögliche Verpflegung anzubieten, um ihre Gesundheit zu unterstützen und aufrechtzuerhalten. Dabei ist es nicht erforderlich, die Küche komplett umzustellen, vielmehr zielt die „Gesunde Küche“ darauf ab, eines der angebotenen Menüs nach vorgegebenen Kriterien zu gestalten. Ihre Gäste haben somit die Möglichkeit, die gesündere Variante der angebotenen Menüs für sich auszuwählen. Ihr Gast erkennt die „Gesunde Küche“ am grünen Herzen auf Ihrem Speiseplan.



Zudem besteht für Ihren Betrieb auch die Chance, einen entscheidenden Beitrag im Bereich der Gesundheitsförderung zu leisten. Sie tragen aktiv zur Gesundheit Ihrer Mittagsgäste bei. Gleichzeitig kann durch das Angebot der „Gesunden Küche“ auch die eigene Unverwechselbarkeit des Unternehmens gestärkt werden.

Voraussetzung zum Erhalt des Gütesiegels „Gesunde Küche“ ist die erfolgreiche Implementierung der Kriterien und Richtlinien unserer gesundheitsfördernden Initiative. Die Auswahl von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln zählt dabei ebenso zu den Kriterien, wie das Angebot von Vollkornprodukten, heimischen Fisch oder vegetarischen Speisen. Bei der Zubereitung wird auf die richtige Auswahl von hochwertigen Fetten und Ölen geachtet.

2) Wer kann bei der „Gesunden Küche“ mitmachen?

Die „Gesunde Küche“ eignet sich für jeden Betrieb, der eine größere Anzahl an Personen verpflegt. Wichtig dabei ist, dass das Essen frisch und ohne Fertigprodukte zubereitet wird.

- **Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen** wie z.B. Betriebskantinen, Kinderbetreuungseinrichtungen, SeniorInnen- und Sozialbetreuungseinrichtungen, Mensen, Seminareinrichtungen etc.
- **Betriebe, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beliefern** wie z.B. Cateringbetriebe, Gasthäuser, Restaurants, die das Mittagessen für eine Schule, Kinderbetreuungseinrichtung oder einen Betrieb zubereiten und zuliefern.

Mindestanforderung: Es muss eine Menülinie gemäß den Kriterien der „Gesunden Küche“ angeboten und entsprechend gekennzeichnet sein. Ist pro Tag nur ein warmes Mittagmenü im Angebot, muss dieses Menü den Kriterien der „Gesunden Küche“ entsprechen und es dürfen zwei Joker pro Monat eingesetzt werden. Werden mehrere Menülinien – in Mensen, Pflegeheimen, Kantinen – angeboten, muss eine Menülinie zu 100% den Kriterien der „Gesunden Küche“ entsprechen.



3) Der Weg zur „Gesunden Küche“

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit der Projektleiterin Mag.^a Evelyn Pototschnig auf. Im Rahmen eines kostenlosen Beratungsgesprächs, indem die „Gesunde Küche“ vorgestellt wird, erhalten Sie alle Informationen zu unserer Initiative „Gesunde Küche“. Alle benötigten Voraussetzungen, der Ablauf, das Prozedere und die Richtlinien werden ausführlich erklärt und die individuelle Zielsetzung des Betriebes besprochen. Zudem erhalten Sie alle notwendigen Unterlagen, wie das Handbuch, den Flyer und die Checklisten zur Umsetzung der Richtlinien. Unser Ziel ist es, die Richtlinien und Kriterien in den Speiseplan des Betriebes zu implementieren und die Küche bei der Umstellung des Speiseplans im Rahmen unserer Betreuung zu unterstützen.

Kontakt:

Amt der Kärntner Landesregierung

Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege

SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung

z.H. Mag.^a Evelyn Pototschnig

Bahnhofplatz 5/2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 15134

E-Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at

3.1) Ablauf

Die Initiative „Gesunde Küche“ unterstützt Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung dabei, die bestmögliche Verpflegung zu Mittag anzubieten, um die Gesundheit der Kinder, Jugendlichen, Erwachsenen und SeniorInnen zu fördern und aufrechtzuerhalten. Dabei wird der Betrieb und das Küchenpersonal geschult und angeleitet, die angebotenen Mittagmenüs nach den vorgegebenen Kriterien der „Gesunden Küche“ zu gestalten.

Die Betreuungsphase beginnt, sobald sich der Betrieb dazu entschlossen hat, an der Initiative des Landes Kärnten teilzunehmen. In den meisten Fällen werden die Küchen in einem Zeitraum von 12 bis 18 Monate begleitet. Die Speisepläne werden einmal im Quartal an uns übermittelt und begutachtet. Bitte achten Sie darauf, dass die Speisepläne von vier aufeinander folgenden Wochen stammen und listen Sie alle Komponenten des Mittagmenüs auf, damit die Speisen eindeutig nachvollziehbar sind.

Die Begutachtung und das Feedback der Speisepläne erfolgt mittels Überprüfung der Kriterien der „Gesunden Küche“. Das heißt, die fehlenden Komponenten werden notiert und Sie erhalten Vorschläge von uns, wie die Menüs optimiert werden können. Sollte es in der Anfangsphase Schwierigkeiten geben, kann ein Einführungsworkshop „Speiseplangestaltung Gesunde Küche“ gratis von Ihnen gebucht werden. Telefonische Rückfragen und Hilfestellungen können ebenso jederzeit kostenlos eingeholt werden.

Einmal pro Jahr wird ein Betriebsbesuch vereinbart, in dem die Umsetzung vor Ort aber auch die Einkaufslisten und das Lager begutachtet werden. Die Verwendung von Convenience Produkten ist nur nach Rücksprache erlaubt und wird streng kontrolliert. Ebenso der Einkauf von regionalen Produkten. Um die KöchInnen besser mit den regionalen ProduzentInnen zu vernetzen, ist das **Genusland Kärnten** als Kooperationspartner aufgenommen worden. Eine aktuelle Auflistung mit allen regionalen ProduzentInnen wird regelmäßige an alle Betriebe der „Gesunden Küche“ übermittelt, um die Mindestanforderung von 30% beim Einkauf weiter zu erhöhen. Denn regionale und saisonale Produkte und Lebensmittel haben eine bessere Qualität als Produkte aus einer Massentierhaltung oder konventionaler Landwirtschaft. Aktuell gibt es 363 Genusland Kärnten Produzenten und Lebensmittelverarbeiter, 84 Genuss Wirte und 37 Handelspartner, die den „Gesunden Küchen“ mit ihren wertvollen Produkten zur Verfügung stehen.

3.2) Kennzeichnung der „Gesunden Küche“

Die Sensibilisierung hin zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung wird durch die deutlich sichtbare Kennzeichnung der Menüs der „Gesunden Küche“ zusätzlich gewährleistet. Der Speiseplan muss mit dem Logo „Startphase Gesunde Küche“ gekennzeichnet sein. Das Logo „Gütesiegel Gesunde Küche“ erhalten Sie per Mail. Zusätzliche können folgende Werbemaßnahmen von Ihrer Seite genutzt werden:

- Platzierung des „Gesunde Küche“-Logos auf Ihrer Homepage
- Bewerbung Ihres Betriebes auf unserer Homepage www.gesundheitsland.at
- Gegenseitige Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit der „Gesunden Küche“



3.3) Fort- und Weiterbildung

Als Unterstützungsangebot werden Schulungen und Seminare durch die Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege angeboten. In den Kochseminaren erfahren die KöchInnen zum Beispiel wie Vollkornmehl oder alternative Getreidesorten in der süßen Küche Verwendung finden, welche vegetarischen Gerichte satt machen oder wie vielseitig Fisch eingesetzt werden kann. Dazu befassen sich zwei Theorieseminare pro Jahr mit dem Thema Speiseplangestaltung. Zusätzlich stellt das **Genusland Kärnten** regionale Produkte und ProduzentInnen vor, um den Küchen, den Zugang zu regionalen und saisonalen Produkten zu erleichtern. Pro Jahr sollte ein Workshop als verpflichtende Weiterbildung von einer/m KüchenmitarbeiterIn besucht werden. Eine weitere Fortbildung ist alle zwei Jahre erforderlich.

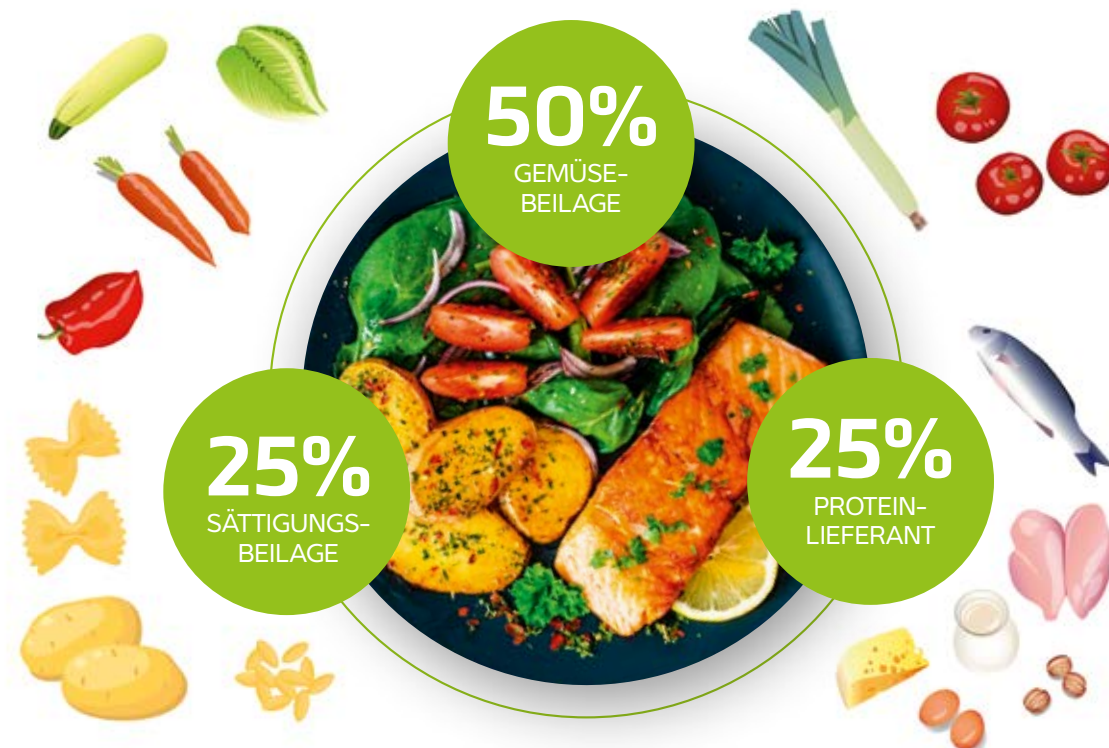
3.4) Auszeichnung „Gesunde Küche“

Erfüllt ein Betrieb die Kriterien der „Gesunden Küche“ und setzt er diese nach einem Zeitraum von rund 1,5 Jahr erfolgreich um, so kann der Betrieb einen Antrag zur Auszeichnung „Gesunde Küche“ stellen. Nachdem der Antrag seitens der Fachabteilung positiv bewertet wurde, ist ein Termin für die Auszeichnung „Gesunde Küche“ mit dem Büro der Gesundheitsreferentin des Landes Kärnten zu vereinbaren. Nach der Verleihung des Gütesiegels wird die Begutachtung der Speisepläne in einem sechs Monate Rhythmus weitergeführt. Der Betriebsbesuch wird weiterhin einmal jährlich durchgeführt. Bei Nicht-Einhaltung der Kriterien kann dem Betrieb die Auszeichnung wieder entzogen werden. Grundsätzlich nimmt ein Betrieb bis auf Widerruf bzw. bei Nicht-Einhaltung der Kriterien bis zum Ausschluss durch die Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege an der Initiative „Gesunde Küche“ teil.



4) Soll-Kriterien

- Achten Sie beim Einkauf besonders auf die Regionalität und die Saisonalität der Produkte. Verwenden Sie bevorzugt österreichische Produkte. Je nach Verfügbarkeit sollten Sie auch Produkte aus der unmittelbaren Region in das tägliche Angebot der Speisen einbinden. Das **Genusland Kärnten** bietet Ihnen im Rahmen unserer Kooperation Beratungsgespräche über regionalen Bezugsquellen und ProduzentInnen in Ihrer unmittelbaren Umgebung an.
- Bevorzugen Sie Eier aus Freilandhaltung bzw. biologischer Landwirtschaft.
- Bevorzugen Sie beim Fischkauf heimische Fischarten aus Ihrer Nachbarschaft.
- Verwenden Sie vermehrt Bio-Produkte. Bei Bedarf können Sie ein kostenloses Beratungsgespräch bei der Bio Ernte Kärnten in Anspruch nehmen. Nähere Informationen erhalten Sie beim Gesundheitsland Kärnten.
- Achten Sie beim Kauf von Fertigprodukten (Convenience-Produkten) auf die Inhaltsstoffe. Bevorzugen Sie Fertigprodukte mit einem geringen Fett- und Zuckeranteil. Achten Sie bei der Verwendung von Convenience-Produkten auf eine niedrige Verarbeitungsstufe. (Details entnehmen Sie bitte der Tabelle 1 auf Seite 12)
- Beim Anrichten von Fleisch- und Fischgerichten soll folgendes beachtet werden:
 - 50 % des Hauptgerichts
 - 25 % der Sättigungsbeilage
 - 25 % dem Proteinlieferanten: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder Hülsenfrüchte



5) Muss-Kriterien

Die Muss-Kriterien sind verpflichtend und müssen von den Betrieben eingehalten werden.

5.1) Produkte und Zubereitungsvarianten

Die Speisen, die im Rahmen der „Gesunden Küche“ angeboten werden, sind vom Küchenteam immer kritisch auf deren Fett- und Zuckergehalt zu überprüfen und bei Bedarf entsprechend abzuändern. Unterstützung zu Rezeptoptimierungen erhalten Sie beim Amt der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, Mag.^a Evelyn Pototschnig und im Rahmen der Koch-Seminare, die zweimal pro Jahr angeboten werden.

- Es werden ausschließlich fettarme Zubereitungsvarianten angewandt (z.B. Kochen, Dünsten, Dämpfen, Pochieren, Grillen, Kurzbraten ...)
- Es werden keine panierten oder in Fett gebackenen Gerichte angeboten.
- Bei der Zubereitung müssen abwechselnd verschiedene Quellen der jeweiligen Grundprodukte verwendet werden (verschiedene Sorten von Fleisch, Gemüse, Obst und Getreideprodukten).
- Der Einsatz von Convenience-Produkten der Verarbeitungsstufe 3–5 ist mit Mag.^a Evelyn Pototschnig Rücksprache zu halten und darf erst nach deren Freigabe in der „Gesunden Küche“ verwendet werden.

Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)

In der Gemeinschaftsverpflegung werden Convenience-Produkte unterschiedlicher Verarbeitungsstufen verwendet. Die Convenience-Stufen 0-2 sind in der „Gesunden Küche“ uneingeschränkt erlaubt.

TABELLE 1: CONVENIENCE-STUFEN

0	Unbehandelt	Die Lebensmittel wurden noch nicht verarbeitet/behandelt.	Ungewaschenes Gemüse und Obst, ganzes Fleisch
I	Küchenfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Garen noch vorbereitet werden, z.B. durch würzen.	Zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse, geschälte Kartoffeln
II	Garfertig	Die Lebensmittel können ohne weitere Vorbereitung gegart werden.	Nudel, Knödel, Tiefkühl-gemüse, vorgewürztes Fleisch
III	Aufbereitetfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Verzehr gewürzt oder mit anderen Zutaten vermischt werden.	Instantsuppen, Salatsaucen, Kartoffelpüree-Pulver
IV	Regenerierfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Verzehr erwärmt werden.	Fertiggerichte, Tiefkühlgerichte
V	Verzehrfertig	Verzehrfertige Gerichte können ohne weitere Verarbeitung sofort genossen werden.	Abgemachte Salate, Saucen, Smoothies, Obstkonserven, Süßwaren

5.2) Suppen

- Mindestens 50% der angebotenen Suppen müssen „Gemüsesuppen“ sein
- Als Gemüsesuppe zählen:
 - Klare Gemüsebrühen (ohne Suppenwürfel gekocht) mit mindestens 1-2 Esslöffel Gemüseeinlage pro Portion. Zusätzlich können auch fleischfreie Suppeneinlagen angeboten werden: Frittaten, Nudel, Nockerl, etc.
 - Gemüsecremesuppen mit mindestens 70 g Gemüse pro Portion. Auf eine fettreduzierte Zubereitung ist zu achten!
- Vor jeder Süßspeise ist eine Gemüsecremesuppe oder klare Gemüsesuppe nur mit Gemüseeinlage anzubieten.

Der relativ hohe Anteil an Gemüsesuppen soll dazu beitragen, den Konsum von Fleisch zu reduzieren. Auch wenn das Fleisch bei z.B. einer Rindsuppe nicht mitgegessen wird, gehen viele Inhaltsstoffe in die Brühe über und haben ähnliche Effekte auf den Körper. Auch fleischhaltige Suppeneinlagen werden somit reduziert. Zudem liefert eine frische Gemüsesuppe viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Zu jeder Hauptspeise wird Gemüse und/oder Salat angeboten. Da dies bei süßen Hauptgerichten nicht immer dazu passt, kann hier eine angemessene Gemüseportion mittels der Vorspeise angeboten werden. Daher ist es wichtiger, dass die Suppe viel Gemüse enthält.

5.3) Fleisch und Wurstwaren

- Bei **5 Verpflegungstagen** wird max. zweimal ein Fleischgericht, bei **7 Verpflegungstagen** max. dreimal ein Fleischgericht als Hauptspeise angeboten.
- Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren (weniger als 20 % Fettgehalt) zur Zubereitung verwendet wie z.B. Rinderhüfte, Rinderoberschale, mageres Faschiertes, Schweinsnuss, Schweinsoberschale, Hühnerbrust, Putenschnitzel, Schinken, Krakauer ...).
- Gerichte mit verarbeiteten Fleischerzeugnissen z.B. Wurst, Speck, Leberkäse ... werden maximal einmal pro Woche angeboten.
- Auch Spaghetti Bolognese, Schinkenfleckerl, Eintöpfe mit Wurst oder Fleisch, Kartoffelgulasch mit Wurst etc. zählen als Fleischgericht.

Neben dem ökologischen Aspekt ist es laut Österreichischer Gesellschaft für Ernährung gesundheitlich empfohlen, weniger Fleisch und Fleischprodukte zu konsumieren. Ein zu hoher Konsum dieser tierischen Produkte kann sich nachweislich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Vor allem stark verarbeitete Produkte (Wurst, Speck, Gepökelttes, Geräuchertes ...) spielen hier eine große Rolle. Auch die negativen Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums auf das Klima sind unumstritten. Somit empfiehlt sich eine pflanzenbasierte Ernährung mit 2-3 Mal pro Woche Fleisch aus regionalem Einkauf als ein guter Mittelweg.

5.4) Fisch

- Fischgerichte müssen einmal in 14 Tagen angeboten werden.
- Der Fisch muss aus nachhaltiger Fischerei (MSC-Siegel) oder nachhaltiger Fischzucht (ASC-Siegel) stammen.
- Bevorzugen Sie heimischen Fisch.

Fisch sollte laut aktuellen Ernährungsempfehlungen ein bis zwei Mal pro Woche auf unserem Speiseplan stehen. Er ist schmackhaft, liefert wertvolle Nährstoffe und ist gut für Herz, Gehirn und das Immunsystem. Neben wertvollen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen enthält der Fisch vor allem essentielle Omega-3-Fettsäuren, welche ihn so besonders machen. Omega-3-Fettsäuren können vom menschlichen Körper nicht selbst produziert werden und müssen daher regelmäßig aufgenommen werden. Sie sind wichtige Bestandteile von Zellen und unbedingt notwendig für die Entwicklung von Gehirn und Nerven. Zudem schützen sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Am besten geeignet ist frischer heimischer Fisch. Konserven, geräucherter Fisch oder Ähnliches darf auch einmal sein, diese sollte allerdings eher die Ausnahme sein.

5.5) Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- Mindestens einmal pro Woche müssen Hülsenfrüchte in einer Hauptspeise enthalten sein.
- Das Gemüse ist ausschließlich frisch bzw. in tiefgekühlter Form zu verarbeiten. Hülsenfrüchte dürfen getrocknet oder aus Dosen bzw. Mais als Dosenware verwendet werden.
- Zu jeder Hauptspeise ist Gemüse und/oder Salat anzubieten.
- Verwenden Sie auch Obst bevorzugt in frischer und saisonaler Variante.

Kaum eine andere Lebensmittelgruppe bietet eine solch große Vielfalt an Inhaltsstoffen wie Obst und Gemüse. Sie enthalten Unmengen an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Diese haben vielfältige positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit, daher sind sie aus unserer Ernährung nicht mehr wegzudenken. Gemüse und Obst bilden die Grundlage in der Ernährungspyramide und sollten bei jeder Mahlzeit enthalten sein.

Hülsenfrüchte sind stark unterschätzte Alleskönner in der Ernährung. Sie liefern wichtige Ballaststoffe und Proteine, machen satt, regen die Verdauung an und enthalten nebenher noch wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Daher sollten auch sie regelmäßig in den Speiseplan eingebaut werden.



5.6) Sättigungsbeilagen, Brot und Gebäck

- Wird Brot oder Gebäck zu einem Gericht gereicht, ist dieses bevorzugt in einer Vollkornvariante anzubieten.
- Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Reis etc. müssen mindestens einmal pro Woche in der Vollkornvariante (als Beilage oder als Hauptgericht) angeboten werden.
- Ebenso sollen die Sättigungsbeilagen variieren und nur einmal pro Woche angeboten werden.
- Bei allen Teigen und Massen (Kuchen, Spätzle, Frittaten, Grießnockerln ...) ist auf einen Vollkornmehlanteil von mindestens 25 % zu achten.
- Pseudocerealien und alternative Getreidesorten wie Buchweizen, Polenta, Hirse, Hafer etc. müssen zumindest einmal in 14 Tagen am Speiseplan stehen.

Vollkornprodukte liefern im Vergleich zu Weißmehlprodukten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie sättigen besser und länger und haben dahingehend vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit. Auch alternative Getreidesorten trumpfen mit einem hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen auf.

Vollkornprodukte, wie auch alternative Getreidesorten, bringen ungewohnte und neue Geschmacksrichtungen in den Speiseplan. Es bedarf einer langsamen Eingewöhnung an das Neue. Dranbleiben zahlt sich allerdings aus, denn die geschmackliche und auch ernährungsphysiologische Vielfalt dieser Produkte stellt eine wahre Bereicherung am Teller dar.

Vor allem bei Kindern, die Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte noch nicht kennen, können Ballaststoffe anfänglich zu Blähungen führen. Eine langsame Steigerung des Vollkornanteils und ein schonendes Garen und Zerkleinern der Hülsenfrüchte kann hierbei zu einer verträglicheren Verdauung beitragen.



5.7) Milch und Milchprodukte

- Bei der Verwendung von Milchprodukten ist zu beachten:
 - Der Fettgehalt bei Käse darf 45 % F.i.T. nicht übersteigen.
 - Der Fettgehalt bei Topfen darf 20 % nicht übersteigen.
 - Der Fettgehalt von Milch und Joghurt darf 3,5% nicht übersteigen.
- Schlagobers, Crème fraîche etc. ist sparsam zu verwenden.

Die österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt den Konsum von 2-3 Milchprodukten pro Tag. Das in der Milch enthaltene Kalzium trägt zu einer gesunden Knochenentwicklung vor allem im Kindesalter bei. Neben vielen anderen wichtigen Inhaltsstoffen enthalten „saure“ Milchprodukte vor allem natürliche Prä- und Probiotika. Diese Stoffe haben einen wesentlichen Einfluss auf die Gesundhaltung des Darms und die natürlichen Darmbakterien. Am besten geeignet sind Naturprodukte: Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch etc. Produkte, die mit Geschmack versetzt sind, enthalten viele unnötige Geschmacksverstärker und Zucker.

5.8) Nachspeisen

- Es werden keine Mehlspeisen aus Plunder- oder Blätterteig angeboten.
- Bei Kuchen und anderen Backwaren muss ein Vollkornanteil von mindestens 25 % enthalten sein. Die Rezepte sind kritisch auf den Fett- und Zuckergehalt zu prüfen und bei Bedarf abzuändern.
- Min. 50% der angebotenen Nachspeisen sollen auf Basis eines Obst- oder Milchproduktes (=Hauptzutat) zubereitet sein.
- Geeignete Desserts sind z.B.:
 - Joghurt- oder Topfenspeisen mit frischen Früchten oder Trockenobst
 - Obstsalat
 - Pudding mit reduziertem Zuckeranteil
 - (Obst-) Kuchen mit entsprechendem Vollkornmehlanteil

Es spricht nichts gegen ein kleines Dessert nach dem Mittagessen. Da jedoch oft Süßigkeiten oder Snacks zusätzlich am Tag genossen werden, kann sich der Zuckerkonsum dabei auf ein ungesundes Maß summieren. Daher müssen sich die Nachspeisen an den Richtlinien einer gesunden Ernährung orientieren. Die Verwendung von Vollkornmehl und die Reduktion des Zucker- und Fettanteiles sind wichtige Schritte in der gesunden Gestaltung von Nachspeisen. Zudem soll vermehrt auf natürliche Süßungsmittel in Form von Obst zurückgegriffen werden. 50 % der angebotenen Nachspeisen sollten auf Obst- oder Milchbasis hergestellt werden. Einerseits um die Zuckierzufuhr zu reduzieren und andererseits um die Nachspeisen mit wertvollen Inhaltsstoffen aufzuwerten.

5.9) Fette und Öle

- Rapsöl ist aufgrund des günstigen Fettsäuremusters als Standardöl zu verwenden.
- Fette mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren (Schweineschmalz, Butter, Kokosfett) dürfen für die Zubereitung nicht verwendet werden.
- Butter als Geschmackszutat für Kasnudeln, Spinatnudeln etc. darf in geringen Menge verwendet werden, dabei gilt immer: max. 1 EL pro Portion.
- Für die Zubereitung von Salaten, kalten und leicht erwärmten Speisen werden bevorzugt hochwertige kaltgepresste pflanzliche Öle (Olivöl, Mohnöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, etc.) verwendet. Es muss in jeder Küche zumindest ein kaltgepresstes Öl angeboten werden.



Fette – oder auch Lipide genannt – liefern sehr viel Energie. Werden diese nicht verbraucht, werden sie von unserem Körper als Fettdepots eingespeichert – für schlechte Zeiten sozusagen. Neben dieser Energie enthalten Lipide aber auch einige essentielle Verbindungen, welche wir zum Überleben benötigen. Daher ist es wichtig ein gutes Mittelmaß bei der Zufuhr zu finden. Auf sehr fettreiche Speisen wie Paniertes, Frittiertes, fettreiche Torten und Nachspeisen sollte in der „Gesunden Küche“ verzichtet werden. Problematisch sind auch versteckte Fette in Lebensmitteln, in welchen man den hohen Fettgehalt nicht sofort erkennt, dazu zählen Leberkäse, Wurstwaren und Süßigkeiten. Diese liefern viel Energie aber kaum wichtige Nährstoffe.

5.10) Sonderregelung „Joker“

Betriebe, die täglich nur 1 Menü / 1 Mittagessen anbieten, dürfen zweimal pro Monat ein Gericht oder eine Speise anbieten, die nicht den Kriterien der „Gesunden Küche“ entsprechen (Frittiertes, fettreiche Speisen). Bei Kindergärten handelt es sich dabei meist um das Geburtstagesessen, das sich das Kind an diesem Tag wünschen darf. Diese sogenannten „Joker“ können vom Betrieb frei eingesetzt werden.



Checkliste – 5 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe und Dessert

Suppe

- 50 % sind Gemüsesuppen
- Vor jeder süßen Hauptspeise eine Gemüsesuppe

Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeise

- Mind. 2-3 Mal pro Woche vegetarische Hauptspeisen
- Max. eine süße Hauptspeise

Fleisch und Wurstwaren:

- Max. 2 Mal pro Woche Fleisch
- Davon max. 1 Mal verarbeitete Fleischerzeugnisse

Fisch:

- 1 Mal in 2 Wochen Fisch

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

- 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte
- Zu jeder Hauptspeise Gemüse und/oder Salat

Sättigungsbeilage, Brot und Gebäck

- 1 Mal pro Woche Vollkornbeilage
- 1 Mal in 2 Wochen alternative Getreidesorten
- 25 % Vollkornanteil in allen Teigen und Massen
- Abwechslungsreiche Beilagen

Nachspeise

- Mind. 50 % der Desserts sind auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten
- Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %



Checkliste – 7 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe und Dessert

Suppe

- 50% Gemüsesuppen
- Vor jeder süßen Hauptspeise eine Gemüsesuppe

Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeise

- Mind. 3 Mal pro Woche vegetarische Hauptspeisen
- Max. eine süße Hauptspeise

Fleisch und Wurstwaren:

- Max. 3 Mal pro Woche Fleisch
- Davon max. 1 Mal verarbeitete Fleischerzeugnisse

Fisch:

- 1 Mal in 2 Wochen Fisch

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

- 1 Mal pro Woche Hülsenfrüchte
- Zu jeder Hauptspeise Gemüse und/oder Salat

Sättigungsbeilage, Brot und Gebäck

- 1 Mal pro Woche Vollkornbeilage
- 1 Mal in 2 Wochen alternative Getreidesorten
- 25% Vollkornanteil in allen Teigen und Massen
- Abwechslungsreiche Beilagen

Nachspeise

- 50% der Nachspeisen sind auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten
- Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %



Genussland Saisonkalender

Frisches Gemüse und Obst regional und saisonal einkaufen. Mit dem Genussland Saisonkalender erfahren Sie, wann was frisch oder lagernd verfügbar ist. Regionale Produkte in Ihrer Nähe finden Sie unter www.genusslandkaernten.at

● FRISCH ● LAGERND
○ RARITÄTEN



Obst

Kirschen
Marillen
Pflirsiche & Nektarinen
Ribisel rot und schwarz
Walnüsse
Weichseln
Weintrauben
Zwetschken
Zwiebel
Zucchini
Weißkraut
Weiße Rüben
Tomaten
Spindat
Spargel
Sellerie



Salate

Lollo Bionda und Rosso
Hauptsalat
Endivien
Eichblattsalat
Eissalat
Basilikum
Minze
Oregano
Petersilie
Schnittlauch
Thymian
Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Vogerlsalat
Rucola
Pak Choi
Radicchio
Zuckerhut
Äpfel
Birnen
Brombeeren
Erdbeeren
Heidelbeeren
Himbeeren

Kirschen
Marillen
Pflirsiche & Nektarinen
Ribisel rot und schwarz
Walnüsse
Weichseln
Weintrauben
Zwetschken
Zwiebel
Zucchini
Weißkraut
Weiße Rüben
Tomaten
Spindat
Spargel
Sellerie

Rote Rüben
Rhabarber
Rettich schwarz
Radieschen
Pfefferoni
Peterwurzeln
Pastinaken
Paprika
Melanzani
Kraut
Lauch
Kohlrabi
Kohl
Knoblauch
Karotten
Karfiol

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Genussland Saisonkalender
Ernte- und witterungsbedingt kann sich die Saison verschieben

Kräuter

Basilikum
Minze
Oregano
Petersilie
Schnittlauch
Thymian

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Artischocken
Blaukraut
Chinakohl
Erdäpfel
Fenchel
Frühkraut
Frühlingszwiebel
Grünknolauch
Gurken
Kürbis

Gemüse

8) WWF Fischratgeber

Fisch in Not

Unsere Weltmeere werden geplündert. 30 % der Fischbestände werden überfischt. 40 % des Fangs, darunter Haie, Seevögel, Meeresschildkröten, Delfine und Wale, verenden qualvoll als sogenannter „Beifang“ in den Netzen. Auch die Aquakultur, also die Zucht von Fisch und Meeresfrüchten, trägt zur Überfischung bei, denn das Futter besteht oft aus Fischmehl oder Fischöl. Bei offenen Aquakulturen gelangen Medikamente, Chemikalien und Fischkot in die Meeresumwelt. Höchste Zeit zu handeln!

Sie entscheiden mit

Nutzen Sie Ihre Verbrauchermacht! Ihr Einkaufsverhalten beeinflusst das Angebot. So können Sie mithelfen, die Fischbestände und Meeresnatur zu schützen. Achten Sie beim Fischkauf auf Produkte mit Bio- und Umweltsiegel. So betreiben Sie aktiven Meeresschutz.

Darauf sollten Sie achten

Fische und Meeresumwelt sind wertvoll. Betrachten Sie daher Fisch als nicht alltägliche Delikatesse und kaufen Sie überlegt ein. Beim Kauf von Zuchtfisch entscheiden Sie sich am besten für Produkte mit dem ASC-Siegel oder solche mit Bio-Gütesiegel. Beim Wildfisch kennzeichnet das MSC-Siegel die Herkunft aus umweltverträglicher, nachhaltiger Fischerei. Nicht zertifizierte Fischprodukte bewertet der WWF anhand folgender Kriterien: dem Zustand der Fischbestände, der Umweltauswirkungen und dem Management von Fischereien und Zuchten weltweit.

Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC oder Bio- Gütesiegeln. Sollte Ihr Lieblingsfisch keines dieser Siegel tragen, kann Ihnen der Fischratgeber unter fischratgeber.wwf.at/ behilflich sein. Auch das **Genussland Kärnten** (www.genusslandkaernten.at/) hilft Ihnen gerne bei der Suche und Auswahl geeigneter Produkte.



*Quelle: WWF.at / Der Bewertung von Fischereien und Aquakulturen liegt jeweils eine Methode zugrunde, die von mehreren Umweltverbänden entwickelt und von wissenschaftlichen Fischereiinstituten, wie dem Thünen-Institut, geprüft wurde. Die Bewertungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Daten.




KOCHEN
Klimaschutz
Bewirtung
GESUNDE
ERNÄHRUNG
Essgewohnheiten
REGIONALITÄT
Nachhaltigkeit
Allergene

Catering
Fisch
Gemüse

gesunde
küche 

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
UA Gesundheitsförderung

Bahnhofplatz 5/2 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel.: 050 536 15 134 | Fax.: 050 536 15 130
E-Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at
 [facebook.com/gesundheitsland.at](https://www.facebook.com/gesundheitsland.at)

