

HANDBUCH GESUNDE KÜCHE

gesunde
küche



gesundheitsland
kärnten



Inhalt

1) Unser Konzept	4
2) Wer kann bei der „Gesunden Küche“ mitmachen?	5
3) Der Weg zur „Gesunden Küche“	6
3.1) Unterlagen	6
3.2) Beratungsgespräch	6
3.3) Kennzeichnung der „Gesunden Küche“	7
3.4) Fort- und Weiterbildung	7
3.5) Fortführung der Initiative „Gesunde Küche“	7
3.6) Auszeichnung „Gesunde Küche“	7
4) Soll-Kriterien	8
5) Muss-Kriterien	8
5.1) Fleisch, Wurstwaren und Fisch	9
5.2) Gemüse, Hülsenfrüchte	12
5.3) Sättigungsbeilagen, Brot und Gebäck	12
5.4) Milch und Milchprodukte	13
5.5) Nachspeisen, Desserts	13
5.6) Fette und Öle	13
5.7) Überprüfung von Rezepten	14
5.8) Dokumentation	14
5.9) Sonderregelung „Joker“	14
6) Checklisten	16
5 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe oder Dessert	16
5 Verpflegungstage mit Suppe und Hauptspeise	17
5 Verpflegungstage mit Hauptspeise und Dessert	18
5 Verpflegungstage mit Suppe, Hauptspeise und Dessert	19
7 Verpflegungstage mit Suppe, Hauptspeise und Dessert	20
7 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe oder Dessert	21
7 Verpflegungstage mit Suppe und Hauptspeise	22
7 Verpflegungstage mit Hauptspeise und Dessert	23
7) Saisonkalender	24
8) WWF Fischratgeber	26

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Amt der Kärntner Landesregierung Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
SG Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung
Bahnhofplatz 5/2, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Layout: L2 Werbeagentur GmbH, Fotos: fotolia.de

Druck: Satz- & Druck-Team Druckereigesellschaft m. b. H., Feschnigstraße 232
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Gedruckt auf 100 % Recycling Papier



1) Unser Konzept

Die Initiative „Gesunde Küche“ ist ein Angebot der Kärntner Landesregierung, Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege, für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung wie Kinderbetreuungseinrichtungen, Krankenhäuser, 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. Allein dieser Umstand verdeutlicht, wie wichtig das Angebot eines gesunden Menüs in der Gemeinschaftsverpflegung ist. Gesundes Essen unterstützt die Gesundheit und kann die Lebensqualität positiv beeinflussen. 87,1% der Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren werden in Kärnten in einer Kinderbetreuungseinrichtung betreut. Davon wird knapp die Hälfte der Kinder auch mit einem Mittagessen versorgt.¹

Ziel der „Gesunden Küche“ ist es, Kindern, ArbeitnehmerInnen, SeniorInnen, etc. die bestmögliche Verpflegung anzubieten, um ihre Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten. Dabei ist es nicht erforderlich, Ihre 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.

Zudem besteht für Ihren Betrieb auch die Chance, einen entscheidenden Beitrag im Bereich der Gesundheitsförderung zu leisten. Sie tragen aktiv zur Gesundheit Ihrer Gäste bei. Gleichzeitig kann durch das Angebot der „Gesunden Küche“ auch die eigene Unverwechselbarkeit des Unternehmens gestärkt werden. Die Auswahl von frischen, saisonalen und regionalen Lebensmitteln zählt ebenso zu den Kriterien der „Gesunden Küche“ wie das Angebot von Vollkornprodukten, Fisch oder vegetarischen Speisen. Bei der Zubereitung wird auf die richtige Auswahl von hochwertigen Fetten und Ölen geachtet.

¹ Quelle: Statistik Austria, Kindertagesheimstatistik 2014/15



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

- **Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen** wie z.B. Betriebskantinen, Kinderbetreuungseinrichtungen, Senioren- und Behindertenbetreuungseinrichtungen – wenn diese mehrere Menülinien anbieten, Mensen, Essen auf Rädern, Seminareinrichtungen etc.
- **Betriebe, die Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen beliefern** wie z.B. Cateringbetriebe, Gasthäuser, Restaurants, die das Mittagessen für eine Schule, Kinderbetreuungseinrichtung oder einen Betrieb zubereiten.

Mindestanforderung: Es muss zumindest eine Menülinie gemäß den Kriterien der „Gesunden Küche“ angeboten und entsprechend gekennzeichnet werden. Ist pro Tag nur ein warmes Mittagmenü im Angebot, muss dieses Menü den Kriterien der „Gesunden Küche“ entsprechen. Pflegeeinrichtungen müssen mehrere Menüs anbieten – darunter auch spezielle Diätkostformen.



3) Der Weg zur „Gesunden Küche“

Im Rahmen eines kostenlosen Beratungsgesprächs durch das Land Kärnten erhalten interessierte Betriebe direkt vor Ort alle Informationen zur Teilnahme an der Initiative „Gesunde Küche“. Alle benötigten Voraussetzungen werden erklärt und die individuelle Zielsetzung des Betriebes besprochen. Der Betrieb erhält zudem alle notwendigen Unterlagen wie Betriebserhebungsbogen, Teilnahmevereinbarung und das Handbuch.

Besteht nach dem Beratungsgespräch Interesse an der Teilnahme, senden Sie die erforderlichen Unterlagen vollständig ausgefüllt per Mail oder Post an folgende Stelle:

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

3.1) Unterlagen

Alle notwendigen Unterlagen stehen auch unter www.gesundheitsland.at zum Download bereit:

• **Betriebserhebungsbogen** • **Teilnahmevereinbarung** • **Handbuch**

Zusätzlich übermitteln Sie bitte:

- 4 Wochen-Speisepläne von 4 aufeinander folgenden Wochen: Bitte schreiben Sie die Speisepläne so, dass daraus für die Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege die Zusammensetzung der Speisen eindeutig nachvollziehbar ist.
- Rezepte: 5 Hauptspeisenrezepte, 2 Suppenrezepte, 2 Nachspeisenrezepte inklusive Mengenangabe und Zubereitung

3.2) Beratungsgespräch

Die eingereichten Unterlagen werden von der Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege überprüft und analysiert. Der Betrieb erhält anschließend ein ausführliches Feedback zu seinem Speiseangebot sowie zu den Rezepten. Bei Abweichungen von den Kriterien müssen die Änderungen innerhalb von 4 Wochen vom Betrieb umgesetzt werden. Telefonische Rückfragen und Hilfestellungen können jederzeit kostenlos eingeholt werden.

3.3) Kennzeichnung der „Gesunden Küche“

Das Menü der „Gesunden Küche“ muss für die Gäste eindeutig gekennzeichnet sein. Dazu muss das gesunde Menü täglich gut hervorgehoben sein und mit dem grünen Herz ausgewiesen werden. Das Logo „Gesunde Küche“ erhalten Sie per Mail.

Bewerbungsmaßnahmen:

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

3.4) Fort- und Weiterbildung

Schulungen und Seminare werden durch die Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege angeboten. Mit dem Besuch eines Workshops ist die erste verpflichtende Weiterbildung (von KüchenchefIn und/oder StellvertreterIn) bereits absolviert. Eine weitere Fortbildung ist zumindest alle 2 Jahre erforderlich. Seminare und Fortbildungen anderer Institutionen können nach Überprüfung durch die Fachabteilung als Weiterbildung anerkannt werden.

3.5) Fortführung der Initiative „Gesunde Küche“

Für jedes neue Kalenderjahr, in dem die „Gesunde Küche“ vom Betrieb weitergeführt werden möchte, muss kein neuerlicher Antrag gestellt werden. Lediglich die Übermittlung eines 4-Wochen-Speiseplans und bei Bedarf Rezepte, müssen an die Fachabteilung bis Ende Jänner des neuen Jahres über den Postweg oder per E-Mail an evelyn.pototschnig@ktn.gv.at oder per Fax 050 536 15130 übermittelt werden.

3.6) Auszeichnung „Gesunde Küche“

Erfüllt ein Betrieb die Kriterien der „Gesunden Küche“ und setzt er diese über einen Zeitraum von mindestens 1 Jahr erfolgreich um, so kann der Betrieb nach Absolvierung einer Fort- und Weiterbildung 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 Gesundheitsreferat des Landes Kärnten zu vereinbaren. 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 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.
- Bevorzugen Sie **Eier aus Freilandhaltung** bzw. biologischer Landwirtschaft.
- Bevorzugen Sie beim Fischkauf **heimische Fischarten**.
- 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.
- Kaufen Sie nach Möglichkeit **Fairtrade-Produkte** bei z.B. Schokolade, Kaffee, Südfrüchten, Fruchtsäften etc.
- 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)
- Beim **Anrichten** von Fleisch- und Fischgerichten soll folgendes beachtet werden: 50 % des Platzes eines Hauptspeisentellers gehört der Gemüsebeilage, 25 % des Platzes der Sättigungsbeilage und 25 % dem Fleisch bzw. dem Fisch.

5) Muss-Kriterien

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

Produkte und Zubereitungsvarianten

- Es werden ausschließlich **fettarme Zubereitungsvarianten** angewandt (z.B. Kochen, Dünsten, Dämpfen, Pochieren, Grillen, Kurzbraten ...)
- Es werden **keine panierten oder in Fett gebackenen Gerichte** angeboten.
Ausnahme: Betriebe, die nur eine Menülinie insgesamt anbieten – und diese entspricht der „Gesunden Küche“ – dürfen 2-mal pro Monat Paniertes, Frittiertes usw. anbieten. Diese Betriebe verfügen über 2 Joker pro Monat. Es handelt sich dabei um Frittiertes, sehr fettreiches und Süßes (z.B. Bernerwürstel, Kirchtagsuppe, Tiramisu, Krapfen ...)
- 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 dem Gesundheitsland Kärnten rückzusprechen.

Einsatz von Halbfertig- und Fertigprodukten (Convenience-Produkten)²

In der Gemeinschaftsverpflegung werden auch Convenience-Produkte unterschiedlicher Verarbeitungsstufen verwendet. Die Convenience-Stufen 1 und 2 sind zu bevorzugen, die Stufen 4 und 5 sind zu vermeiden.

TABELLE 1: CONVENIENCE-STUFEN

Convenience Stufe		Beispiele
Küchenfertige Lebensmittel	1	Entbeintes, zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse
Garfertige Lebensmittel	2	Filet, Teigwaren, TK-Gemüse, TK-Obst
Aufbereitetfertige Lebensmittel	3	Salatdressing, Kartoffelpüree, Puddingpulver
Regenerierfertige Lebensmittel	4	Einzelne Komponenten oder fertige Menüs
Verzehr-/tischfertige Lebensmittel	5	Kalte Soßen, fertige Salate, Obstkonserven, Desserts

5.1) Fleisch, Wurstwaren und Fisch

- 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 werden maximal 1-mal pro Woche angeboten.
- Auch Spaghetti Bolognese, Schinkenfleckerl, Eintöpfe mit Wurst oder Fleisch, Kartoffelgulasch mit Wurst etc. zählen als Fleischgericht.
- Fischgerichte werden zumindest 1-mal in 14 Tagen angeboten. Der Fisch muss aus nachhaltiger Fischerei (MSC-Siegel) oder nachhaltiger Fischzucht (ASC-Siegel) stammen (Fischführer Seite 26). Verwenden Sie vermehrt heimischen Fisch.



² Quelle: aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz, Convenience-Produkte in der Gemeinschaftsverpflegung, Bonn 2007.

Wir lieben „Gesunde Küche“

„Gesunde Küche“-Betriebe setzen auf kreative, ernährungsbewusste und wohlschmeckende Gerichte und der Erfolg gibt ihnen Recht.

gesunde
küche 



5.2) Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- Mindestens 1-mal pro Woche werden Hülsenfrüchte in ein Menü eingebaut.
- Das Gemüse ist ausschließlich frisch bzw. in tiefgekühlter Form zu beziehen. Hülsenfrüchte dürfen getrocknet oder aus Dosen bzw. Mais als Dosenware verwendet werden.
- Zu jeder Hauptspeise wird Gemüse und/oder Salat angeboten. Eine Ausnahme stellen Eintopfgerichte dar, hier ist auf einen Gemüseanteil in der Speise zu achten.
- Alle angebotenen Gemüsesuppen sind auf Basis von Gemüsebrühe sowie ohne Fleischeinlage anzubieten.
- Vor jeder Süßspeise ist eine Gemüsesuppe anzubieten.
- Verwenden Sie bevorzugt frisches und saisonales Obst.

5.3) 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 1-mal pro Woche in der Vollkornvariante (als Beilage oder Hauptgericht) angeboten werden. Ebenso soll bei den Sättigungsbeilagen variiert und die gleiche Beilage nur 1-mal 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 1-mal in 14 Tagen verwendet werden.



5.4) Milch und Milchprodukte

- Verwenden Sie zur Herstellung der Gerichte bevorzugt Milchprodukte mit einem mäßigen Fettgehalt.
- 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.

5.5) Nachspeisen, Desserts

Es werden keine Mehlspeisen aus Plunder- oder Blätterteig angeboten. Bei Kuchen und Torten muss ein Vollkornanteil von mindestens 25 % gegeben sein. Die Rezepte sind kritisch auf den Fett- und Zuckergehalt zu prüfen und bei Bedarf abzuändern.

Desserts mit Obst bzw. einem Anteil an Milchprodukten (Joghurt, Topfen) sind zu bevorzugen.

Geeignete Desserts:

- Joghurt- oder Topfenspeisen mit frischen Früchten oder Trockenobst
- Obstsalat
- (Obst-) Kuchen mit entsprechendem Vollkornmehlanteil
- Mehlspeisen aus Germteig (nicht in Fett gebacken), Strudelteig, Biskuitteig

5.6) 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.
- Für die Zubereitung von Salaten, kalten und leicht erwärmten Speisen werden bevorzugt hochwertige kaltgepresste pflanzliche Öle (Olivenöl, Mohnöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Sonnenblumenöl, Leinöl ...) verwendet. Es muss in jeder Küche zumindest ein kaltgepresstes Öl angeboten werden.

5.7) Überprüfung von Rezepten

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

5.8) Dokumentation

Der Mitgliedsbetrieb muss die Speisepläne 1 Jahr aufbewahren. Die Speisepläne sind nach Aufforderung an das Amt der Kärntner Landesregierung zu übermitteln. Jährlich wird mindestens 1-mal ein Beratungsgespräch aufgrund der vorgelegten Speisepläne seitens des Landes Kärnten dem Mitgliedsbetrieb angeboten. Dieses dient der Qualitätssicherung und ist ein kostenloses Angebot für den Betrieb.

5.9) Sonderregelung „Joker“

Betriebe, die täglich nur 1 Menü haben, dürfen 2-mal pro Monat Gerichte/Speisen anbieten, die nicht den Kriterien der „Gesunden Küche“ entsprechen (Frittiertes, fettreiche Speisen). Diese sogenannten „Joker“ können vom Betrieb frei gewählt werden.

Betriebe, die täglich nur 1 Menü anbieten, dürfen 2-mal pro Monat vom sogenannten „Joker“ Gebrauch machen.



Checklisten ▶

Checkliste – 5 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe oder Dessert

JA



Menükomponente Suppe

Es müssen mindestens 2 Suppen pro Woche angeboten werden.

Bei 3–4 angebotenen Suppen sind mindestens 2 Suppen in einer reinen Gemüsevariante anzubieten. Bei 2 angebotenen Suppen ist mindestens 1 Suppe in einer reinen Gemüsevariante anzubieten. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise



Vegetarische Hauptspeisen: mind. 2- bis 3-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.



Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 2-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.



Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.



Menükomponente Dessert

Es muss mindestens 1 Dessert pro Woche angeboten werden.

Bei 2–3 angebotenen Nachspeisen sollen mindestens 2 auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) sein. Bei 2 Nachspeisen ist mind. 1 auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) anzubieten. Wird nur 1 Nachspeise angeboten, muss diese auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten werden. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 2 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 5 Verpflegungstage mit Suppe und Hauptspeise

JA



Menükomponente Suppe

3 von 5 angebotenen Suppen sind reine Gemüsesuppen. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 2- bis 3-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor eine Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.

Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 2-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.

Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 2 Joker eingesetzt werden.



Checkliste – 5 Verpflegungstage mit Hauptspeise und Dessert

JA



Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 2- bis 3-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.



Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 2-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.



Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.



Menükomponente Dessert

Es muss mindestens 1 Dessert pro Woche angeboten werden.

Bei 2–3 angebotenen Nachspeisen sollen mindestens 2 auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) sein. Bei 2 Nachspeisen ist mind. eine auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) anzubieten. Wird nur 1 Nachspeise angeboten, muss diese auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten werden. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 2 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 5 Verpflegungstage mit Suppe, Hauptspeise und Dessert

JA



Menükomponente Suppe

3 von 5 angebotenen Suppen sind reine Gemüsesuppen. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 2- bis 3-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.

Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 2-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.

Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.

Menükomponente Dessert

Es werden mindestens 3 von 4 Desserts auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 2 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 7 Verpflegungstage mit Suppe, Hauptspeise und Dessert

JA



Menükomponente Suppe

5 von 7 angebotenen Suppen sind reine Gemüsesuppen. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 3- bis 4-mal pro Woche



Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor eine Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.



Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 3-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.



Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.



Menükomponente Dessert

Es werden mindestens 5 von 7 Desserts auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 3 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 7 Verpflegungstage mit Hauptspeise, Suppe oder Dessert

JA



Menükomponente Suppe

Es müssen mindestens 3 Suppen pro Woche angeboten werden.

Bei 4–5 angebotenen Suppen sind mindestens 3 Suppen in einer reinen Gemüsevariante anzubieten. Bei 3 angebotenen Suppen ist mindestens 1 Suppe in einer reinen Gemüsevariante anzubieten. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 3- bis 4-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.

Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 3-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.

Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fishsiegel oder das ASC-Fishsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.

Menükomponente Dessert

Es muss mindestens 1 Dessert pro Woche angeboten werden.

Bei 3–4 angebotenen Nachspeisen sollen mindestens 2 auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) sein. Bei 2 Nachspeisen ist mind. 1 auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) anzubieten. Wird nur 1 Nachspeise angeboten, muss diese auf der Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten werden. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 3 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 7 Verpflegungstage mit Suppe und Hauptspeise

JA



Menükomponente Suppe

5 von 7 angebotenen Suppen sind reine Gemüsesuppen. Die Suppen müssen eindeutig benannt werden (z.B. Karottencremesuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten etc.).

Menükomponente Hauptspeise



Vegetarische Hauptspeisen: mind. 3- bis 4-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.



Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 3-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.



Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fischsiegel oder das ASC-Fischsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 3 Joker eingesetzt werden.

Checkliste – 7 Verpflegungstage mit Hauptspeise und Dessert

JA



Menükomponente Hauptspeise

Vegetarische Hauptspeisen: mind. 3- bis 4-mal pro Woche

Das vegetarische Gericht wird auf der Basis von Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchten angeboten. Das vegetarische Hauptgericht wird maximal 1-mal pro Woche als Süßspeise angeboten und beinhaltet immer einen Obst und/oder Milchanteil. Bei Süßspeisen muss davor 1 Gemüsesuppe oder Gemüsecremesuppe angeboten werden.

Speisen mit Fleisch/Wurst: max. 3-mal pro Woche

Es werden ausschließlich magere Fleischteile und Wurstwaren zur Zubereitung der Gerichte verwendet. Gerichte mit verarbeiteten Fleischprodukten/Wurst werden maximal 1-mal pro Woche angeboten. Auch Spaghetti Bolognese, Wurstnudel und dergleichen zählen als Fleischgericht.

Speisen mit Fisch: mind. 2-mal pro Monat

Es werden nur Fische aus kontrolliertem Fischfang bzw. aus kontrollierter Fischzucht verwendet. Diese weisen das MSC-Fischsiegel oder das ASC-Fischsiegel auf. Heimische Fischarten werden berücksichtigt.

Menükomponente Dessert

Es werden mindestens 5 von 7 Desserts auf Basis von Obst und/oder Milchprodukten (Hauptbestandteil) angeboten. Kuchen etc. enthalten einen Mindestvollkornanteil von 25 %. Es werden keine Nachspeisen aus Plunder- und/oder Blätterteig angeboten.

Info: Wird nur eine Menülinie angeboten, dürfen pro Monat 3 Joker eingesetzt werden.

7) Saisonkalender

■ Freiland ■ Glashaus, Folientunnel ■ Lagerware

GEMÜSE	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Bohnen									■	■	■	■
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■							
Chinakohl	■	■	■	■								■
Eichblattsalat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eissalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivie							■	■	■	■	■	■
Erbsen					■	■	■	■	■	■	■	■
Erdäpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Fisolen						■	■	■	■	■	■	■
Grünkohl	■	■										
Gurke			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karfiol					■	■	■	■	■	■	■	■
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knoblauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollenfenchel												
Kohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlsprossen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kraut, weiß	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kraut, rot	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo bionda/rossa			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika, gelb/rot												
Paprika, grün				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paradeiser				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfefferoni					■	■	■	■	■	■	■	■
Porree	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Radicchio												
Radieschen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich												
Rhabarber	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Rübe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(Knollen-) Sellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
(Stangen-) Sellerie												
Spargel					■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Vogersalat	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini												
Zuckerhut												
Zuckermais												
(Jung-) Zwiebel												
(Speise-) Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ (Angebots-) Saison

OBST	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Birne												
Brombeere												
Erdbeere												
Heidelbeere												
(Sommer-) Himbeere												
(Herbst-) Himbeere												
Kirsche												
Marille												
Pfirsich, Nektarine												
Ribisel, schwarz												
Ribisel, weiß/rot												
Stachelbeere												
Weichsel												
Zwetschke, Pflaume												
Ringlotte, Mirabelle												



8) WWF Fischratgeber

Fisch in Not

Unsere Weltmeere werden geplündert. 30 % der Fischbestände werden überfischt und 57 % voll genutzt. 40 % des Fangs, darunter Haie, Seevögel, Meeresschildkröten, Delfine und Wale, werden 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 -öl – wiederum gewonnen aus Wildfischerei. Bei offenen Aquakulturen gelangen Medikamente, Chemikalien und Fischkot in die Meeresumwelt. Höchste Zeit zu handeln!

Sie entscheiden

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. Sollten die nicht verfügbar sein, entscheiden Sie sich für Fisch, der hier grün markiert auf der Liste steht. 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.* Daraus ergeben sich drei Kategorien: **Gute Wahl** | **Zweite Wahl** | **Lieber nicht** |

Kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC oder Bio-Gütesiegeln. Sollte Ihr Lieblingsfisch keines dieser Siegel tragen, hilft Ihnen der folgende Einkaufsratgeber weiter. Mit dem Einkauf von Fisch, der hier grün als „Gute Wahl“ gekennzeichnet wurde, entscheiden Sie sich für eine gute Alternative. Fischprodukte, die bereits mit den MSC- und ASC-Siegeln zertifiziert oder nach Bio-Richtlinien produziert wurden, sind grundsätzlich empfehlenswert. Somit bleiben sie in der Liste unberücksichtigt.



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

Gute Wahl

Hering NO-Atlantik W
Jakobsmuschel Europa, Südostasien, Japan Z
Kabeljau/Dorsch östliche Ostsee W
Karpfen Z
Lachs, Pazifischer NO-Pazifik (USA) W
Miesmuschel europ. Hängekulturen Z
Sprotte Ostsee W
Wels, Afrikanischer, Europäischer Europa Z

Zweite Wahl!

Alaska-Seelachs NW-Pazifik W
Forelle Europa Z
Garnele, Eismeer/Kaltwasser NO-Arktis W
Garnele, Krabbe Nordsee W
Heilbutt, Pazifischer NO-Pazifik W
Kabeljau/Dorsch NO-Arktis, Norwegische See, westliche Ostsee W
Lachs Nordeuropa, NO-Pazifik (Kanada) W/Z
Leng Island W
Makrele NO-, NW-Atlantik W
Sardine NO-Atlantik, östl. Mittelatlantik W
Schellfisch Island, Nordsee, NO-Arktis, W
Norwegische See
Scholle Ostsee W
Seehecht SO-Atlantik (Südafrika, Namibia) W
Seelachs/Köhler Island W
Sprotte Nordsee W
Thun, Bonito Indischer Ozean, Pazifik W
Zander Westeuropa W

Lieber nicht!

Aal Europa W/Z
Goldbrasse/Dorade Mittelmeer W/Z
Dornhai/Schillerlocke W
Forelle Südamerika Z
Garnele, Eismeer/Kaltwasser
NO-, NW-Atlantik W
Garnele, Shrimp Tropen W/Z
Granatbarsch W
Hai und Rochen W
Heilbutt NO-, NW-Atlantik W
Jakobsmuschel Mittelmeer, NO-Atlantik W
Kabeljau NW-, NO-Atlantik, Pazifik W
Lachs Ostsee, NW-Pazifik, Chile W/Z
Leng NO-Atlantik W
Makrele Mittelmeer, östl. Mittelatlantik W
Miesmuschel europ. Bodenkulturen W/Z
Oktopus W
Rotbarsch NO-, NW-Atlantik W
Sardine Mittelmeer W
Schellfisch NO-Atlantik W
Schnapper/Snapper W
Scholle NO-Atlantik, Pazifik W
Schwertfisch W
Seehecht W
Seelachs/Köhler NO-Atlantik W
Seeteufel NO-, NW-Atlantik W
Seezunge NO-Atlantik, Mittelmeer W
Steinbeißer NO-, NW-Atlantik W
Thun, Bonito Atlantik W
Thun, Gelbflossen, Großaugen, Weißer W
Thun, Roter/Blauflossen W/Z
Tilapia Z
Viktoriabarsch W
Wittling/Merlan NO-Atlantik W
Zander Osteuropa W

W = Wildfang / Z = Zucht

Pangasius Vietnam (Zucht in Umstellung)

gesunde
küche



„Es gibt nur ein Vergnügen,
das größer ist als die Freude,
gut zu essen: Das Vergnügen,
gut zu kochen.“

Günter Grass, deutscher Schriftsteller

gesunde küche

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 15 134
Fax.: 050 536 15 130
E-Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at



**gesundheitsland
kärnten**