

# CHECKLISTE

## Rezept- und Menüoptimierung



### ALLGEMEINES

- Speisen-, Rezept-, Lebensmittelvielfalt berücksichtigen
- Frischware, regionale und saisonale Angebote bevorzugen
- Convenience-Anteil so gering wie möglich halten bzw. gezielt auswählen und auf eine entsprechende Aufwertung zum Beispiel mit Gemüse oder Obst achten
- Fettarme Zubereitung**
  - im Rohr/Konvektomat statt Kippbratpfanne:  
wenn nötig, Lebensmittel noch mit wenig Öl (z.B. Rapsöl) besprühen/bepinseln bzw. Speisen auf Backpapier legen; diese bei Bedarf noch mit wenig Öl bepinseln/besprühen.
  - TIPP: Sprühfett für panierte Speisen mit Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) mischen
  - 3–5 g Öl/Port. zum Anbraten von Zwiebeln, Gemüse, Fleisch, Fisch etc.
- Salz sparsam** verwenden bzw. schrittweise reduzieren auf max. 1 % vom Gesamtgewicht (alle 3 bis 5 Monate 3 – 5 % weniger Salz).  
Eine geschmackliche Veränderung ist erst bei rund 20 % Unterschied zu erkennen.  
Auch Kräuter runden den Eigengeschmack von Speisen ab.
- Sinnvolle **Menüzusammenstellungen** (bei 2 Gängen). Beispiele:
  - (Üppige) Fleischgerichte + leichtes Obstdessert
  - Vegetarische Speisen + Joghurt-Obstdessert
  - Vegetarische Speise + Kuchen mit Vollkornanteil (mind. 25 %)
  - Gebundene Gemüsesuppe/klare Suppe mit reichlich Gemüseinlage + süße Hauptspeise mit Obstanteil
  - Fischgericht + Kuchen mit Vollkornanteil
- Wochenrotation**: Fisch, Vegetarisches, süßes Hauptgericht, Kuchen, Obstdessert etc. an unterschiedlichen Wochentagen anbieten, sodass jeder in den Genuss kommt.
- Klassische **Gerichte modifizieren**  
Beispiele: Karotten-/Kürbisspätzle, Eiernockerl mit Erbsen/Brokkoli, Gemüsegulasch, Erbsen/Karotten/rote Rübenpüree, Kartoffel-Würsteintopf mit roten Linsen, Spätzle mit Brokkoli/Karfiol/Schinken-Soße, Polentapizza, Bolognese mit rote Linsen/Soja/Amaranth/Gemüseanteil, Reisfleisch mit Dinkelreis, Risotto mit Rollgerstenanteil, Hühnerkeule mit Erbsenreis und Vollkornanteil oder Curry-Früchte-Reis (Basmatireis), Dreikornnockerl-Gemüsesuppe.



### SUPPEN, SOSSEN, EINTÖPFE/RAGOUT/GULASCH

- Fertigsuppen/Soßen/Soßenbasis wenn möglich durch **eigene Rezepturen** ersetzen
- Keine Einbrenn**: eine bessere Alternative ist die Bindung mit Wurzelgemüse, Kartoffeln, Vollkornmehl oder Getreide (z.B. Hafermark/-mehl/-flocken rund 5 – 10 g/Portion), roten und/oder gelben Linsen/Linsenmehl, weißen Bohnen.  
TIPP: Linsen oder Bohnen in größeren Mengen kochen, pürieren und in kleinen Portionen einfrieren. Rote und gelbe Linsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden und haben eine kurze Garzeit.
- Fettreiche Milchprodukte** wie Creme double (42%), Obers (36%), Creme fraîche (30%), Sauerrahm (15%), Crème légère (15%) durch fettreduzierte Milch (1–1,8%) und Milchprodukte (Joghurt 1%, Buttermilch 1%, fettarmer Frischkäse) zur Gänze oder teilweise **ersetzen** bzw. auf max. 10–15 g/Portion begrenzen



## FLEISCHSPEISEN

### Portionsgröße verringern

→ Empfehlungen für Erwachsene:

max. 300 – 450 g Fleisch und Wurst pro Woche → ca. 100 – 150 g/Portion an max. 3 Tagen pro Woche

→ Anhaltspunkte für die Fleischportionsgrößen in der Mittagsmahlzeit der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche (optiMIX®, FKE):

4–6 Jahre: 25 g

7–9 Jahre: 30 g

10–14 Jahre: 35–45 g

15–18 Jahre: 40–50 g

Fettreiche Fleisch- und Wurstwaren durch **magere Produkte** ersetzen (z.B. Geselchtes, Karree, Schinken etc.). Auch Räuchertofu ist eine geschmacklich attraktive Alternative.

### Bei faschierten Massen:

**mageres** (gemischtes) Faschiertes oder Rinderfaschiertes

einen Teil **Fleisch ersetzen** durch...

→ faschiertes Gemüse (Wurzelgemüse/Zucchini), Zwiebel und Tomaten (z.B. Pelati)

→ Getreide: Dinkel-, Grünkernschrot, Hirse, Haferflocken/-mark, Amaranth (gepufft)

→ Hülsenfrüchte: Sojaschnetzel, rote Linsen

geschroteten **Leinsamen** beimengen (Omega-3-Fettsäuren)

Binden **ohne Ei**: 1 EL Topfen/Rahm (statt 1 Ei), rohe geriebene Kartoffeln, Senf



Adobe Stock © fineart-collection

## BEILAGEN/TEIGE

### Beilagenportionen vergrößern

→ Empfehlungen für Erwachsene:

Teigwaren: roh ca. 65 – 80 g, gekocht ca. 200 – 250 g

Reis oder Getreide: roh ca. 50 – 60 g, gekocht ca. 150 – 180 g

Erdäpfel: gegart ca. 200 – 250 g, 3 – 4 mittelgroße

→ Anhaltspunkte für Portionsgrößen von Erdäpfeln/Teigwaren/Reis gekocht in der Mittagsmahlzeit der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche (optiMIX®, FKE):

4–6 Jahre: 150 g

13–14 Jahre – Mädchen: 220 g

15–18 Jahre – Burschen: 330 g

7–9 Jahre: 180 g

13–14 Jahre – Burschen: 280 g

15–18 Jahre – Mädchen: 270 g

10–12 Jahre: 220 g

**Abwechslung und Sortenvielfalt** bei den Beilagen/Getreiden nutzen: Erdäpfeln, Zartweizen, Bulgur, Couscous, bunte Nudeln, Basmati-, Wild-, Dinkelreis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Rollgerste, etc.

mind. **25 % Vollkornanteil** bei Beilagen: Vollkorn-/Dinkel-/Einkornreis, Vollkornnudeln, Rollgerste, Vollkorn-Couscous

mind. **25 % Vollkornmehl** bei allen selbstgemachten Teigen für Mehlspeisen, süße und pikante Gerichte (z.B. Spätzle, Pizza)

**Aufwertung** von Beilagen durch Samen/Kerne  
Beispiele: Kürbiskernkartoffeln, Sesamreis



Adobe Stock © Marie Maerz

## AUFLÄUFE/ÜBERBACKENES

- ❑ **Speisen überbacken** mit Mischungen aus Gemüse/Kartoffeln (gepresst) + Haferflocken + Magerkäse/Topfen/Sauerrahm, mit fettarmer Bechamel oder Eigelb/Ei gemischt, Kartoffelpüreegitter, Nuss-Kräutermischung, Überguss
- ❑ **Bechamel ohne Fett:** Mehl trocken anrösten und mit Milch/Gemüsesuppe aufgießen (Milcheinmach statt Mehleinbrenn) und mit Kräutern und Zwiebeln verfeinern
- ❑ **Überguss** mit Milch+Ei-Gemisch statt Obers+Ei-Gemisch



## KUCHEN, DESSERTS UND SÜSSE HAUPTGERICHTE

- ❑ **Fettarme Teige** bevorzugen: Biskuit-, Strudel-, Topfen-, Germteig
- ❑ **Alternativen** zu Blätter- und Plunderteig: Topfen-, Erdäpfel-, Strudelteig (jeweils mit Vollkornanteil von mind. 25 %)
- ❑ **Fettanteil** bei herkömmlichen Teigen **reduzieren** und ersetzen durch: Joghurt, Buttermilch, Topfen, Sauerrahm, Apfelmus, Wasser, Nüsse.  
Beispiele:
  - ➔ 1 kg Butter ersetzen durch 400 ml Wasser + 400 ml Öl (z.B. Rapsöl)
  - ➔ Fett/Öl anteilig durch Sauerrahm (15%), Magerjoghurt (1%), Buttermilch (1%) ersetzen
  - ➔ die Hälfte der Fettmenge und einen Teil Zucker durch Apfelmus ersetzen.  
(anstatt 250 g Fett + 200 g Zucker → 125 g Öl/Fett + 130 g Apfelmus + 130 g Zucker)
- ❑ **Vollkornanteil** mind. 25 % (Mehl, Grieß, Hirse, Amaranth); kann bis auf 100 % erhöht werden
- ❑ **Ei-Anteil reduzieren:**
  - ➔ Richtwert für die Ei-Menge bei Rührmassen: 4 Eier je 250 g trockene Zutaten wie Mehl, Nüsse, Brösel
  - ➔ Jedes 5te Ei kann durch 1 EL (=10 g) Haferkleie ersetzt werden (Ausnahme Biskuitteig)
  - ➔ Eier z.B. in Rührteigen können auch 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
  - ➔ Zusätzliche Eidotter in den Rezepten können meist eingespart werden.
- ❑ **Zuckeranteil** bei Mehlspeisen um ca. 25 % **reduzieren** (vor allem wenn Fett durch süßes Apfelmus ersetzt wird)
- ❑ Milch-/Joghurt-/Buttermilchshakes mit Getreideflocken/Hafermark **aufwerten** (ideale Eiweißkombination)
- ❑ **Magertopfencreme:** Topfen mit Milch/Joghurt/Mineralwasser cremig rühren
- ❑ **Pudding:** weniger süßen, mit Halbfettmilch zubereiten und bei Puddingcremen, Tiramisu, Biskuitrouladen diesen mit Magertopfen oder Naturjoghurt (1%) mischen
- ❑ **Natürliche Fruchtsüße** von Frischobst oder Trockenfrüchten nutzen.  
Beispiele: Bananen-Trauben-Beerenshake, Früchteriegel, Hirse-Fruchtschnitten auf Oblaten



## GEMÜSE/OBST

- regionale/saisonale **Frischware** bevorzugen; ist dies nicht möglich, dann Tiefkühlware der Dosenware vorziehen
- richtige und kurze **Lagerung** (kühl, lichtgeschützt)
- im Ganzen und mit kaltem Wasser **waschen**, nicht einwässern (z.B. Salat)
- Schale** mitverwenden
- bissfest** dünsten/garen
- möglichst **kurz warm halten**, ev. in mehreren Rationen garen
- Rohkost** mit Joghurdips (mit Kräutern, Curry, Knoblauch,..) anbieten
- Erweiterung des **Salatbuffets** um Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Bohnen), Nüsse/Samen/Kerne und frische Kräuter in extra Schalen
- Joghurt** statt Mayonnaise für Dressings
- Marinaden/Essige/hochwertige (kaltgepresste) Öle **variieren**: größere Mengen zubereiten und kühl lagern



## QUELLEN

- Die Österreichische Ernährungspyramide, BMG, [http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die\\_Oesterreichische\\_Ernaehrungspyramide](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Empfehlungen/Die_Oesterreichische_Ernaehrungspyramide), Download am 19.01.2015
- 10 Ernährungsregeln der ÖGE: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen>, Download am 19.01.2015
- Leitlinie für Getreide- und Kartoffelprodukte der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zur Erstellung lebensmittelbasierter Ernährungsempfehlungen, Ernährung aktuell 2/2005 (Sonderausgabe), Österreichische Gesellschaft für Ernährung
- optiMIX®: Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, FKE – Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Auflage 04/2012
- <http://www.meinhaushalt.at/7-faschiertes-ohne-ei-kochtipps/>, Download am 11.02.2015
- <http://www.chefkoch.de/forum/2,35,335474/Sojamehl-statt-Ei.html>, Download am 11.02.2015

## Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Soziales und Gesundheit · Abteilung Gesundheit  
4021 Linz, Bahnhofplatz 1 · Tel.: 0732/7720-14133, Fax: 0732/7720-214355  
E-Mail: [post@gesund-es-oberoesterreich.at](mailto:post@gesund-es-oberoesterreich.at)  
[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)  
Fotos: fotolia.com, Land OÖ  
Abteilung Presse, DTP-Center [2017065]