



356 Betriebe in ganz OÖ führen die Auszeichnung *Gesunde Küche*

Die nächste Urkundenverleihung *Gesunde Küche* an die neuen Betriebe findet am 30. November in Linz statt. Wir werden in der letzten Ausgabe des Jahres im Dezember davon berichten.

Aus dem laufenden Fortbildungsprogramm

Heuer wurden bereits 3 Basisseminare, 3 Vernetzungstreffen, 4 Hygienefortbildungen und 10 Fortbildungen mit verschiedenen Themenschwerpunkten durchgeführt.

Am Programm stehen in den nächsten Wochen noch 6 weitere Veranstaltungen. Für folgende **November-Termine** gibt es noch **freie Plätze**:

Freitag, 02.11.2018
Modul Hülsenfrüchte
 LWBFS Mauerkirchen

Weitere Details dazu finden Sie auf unserer Homepage unter https://www.gesundes-oberoesterreich.at/4795_DEU_HTML.htm.

Hinweis!

Wir ersuchen ausschließlich um Onlineanmeldung. Die automatische Antwort bestätigt Ihre Anmeldung, die nach Posteingang gereiht wird. Falls das Seminar ausgebucht ist, werden Sie in den nächsten Tagen nach Anmeldung verständigt.

Dienstag, 06.11.2018
Modul Kulinarisch Vegetarisch
 LWBFS Bergheim

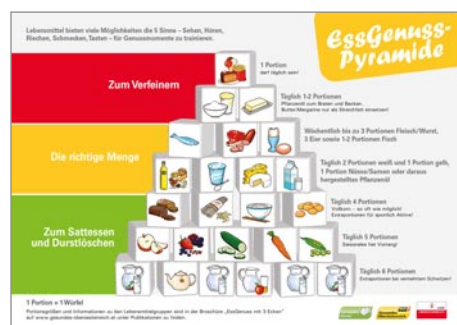
Die Rechnung erhalten Sie aufgrund der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) per Post. Beachten Sie im Rahmen der Onlineanmeldung die korrekte und vollständige Angabe Ihrer Daten, da diese für die Rechnungslegung herangezogen werden.

Freitag, 09.11.2018
Spezial-Modul Supervision
 Landes-Gästehaus Bad Hall

Neues im Download-Bereich auf www.gesundes-oberoesterreich.at unter *Gesunde Küche*

- Plakat Ernährungspyramide EssGenuss
- Plakat Ernährungspyramide EssGenuss für Kinder
- Plakat Fett- und Zuckerdetektiv für Kinder

Im Anhang finden Sie auch unser neues Plakat „Ausgezeichnet“ in unterschiedlichen Formaten zur Information, das Sie für Werbezwecke einsetzen können.



Die Plakate stehen als PDF in unterschiedlichen Formaten zum Download zur Verfügung.

Rahmenspeiseplan – Gewusst wie!

Die Ansprüche an die Speiseplangestaltung sind bekanntlich hoch. Die Mahlzeiten sollen abwechslungsreich und ausgewogen sein, gut schmecken und den Kriterien der *Gesunden Küche* entsprechen. Das ist nicht immer so einfach zu bewerkstelligen, gerade wenn man unter Zeit- und Kostendruck steht.

Das Team *Gesunde Küche* stellt Ihnen eine Vorlage für einen Rahmenspeiseplan für 4 Wochen zur Verfügung (siehe Anhang).

Mit einem Rahmenspeiseplan (z.B. für 4 Wochen) lassen sich sowohl die Kriterien gut erfüllen als auch saisonale Änderungen vornehmen.

Die Speiseplangestaltung wird durch die vorgefertigte Struktur mit verschiedenen Austauschkomponenten erleichtert. So muss nicht jedes Mal ein kompletter Speiseplan neu erstellt werden.

Möchten Sie einen eigenen Rahmenspeiseplan erstellen, beachten Sie folgende Punkte:

- Wie viele Speiseplanwochen ohne Wiederholungen planen Sie?
- Wie viele Menüs und Verpflegungstage gibt es? - Wählen Sie die passende Checkliste aus (siehe Downloadbereich *Gesunde Küche*)--> Danach richten sich auch die *Gesunde Küche*-Kriterien.

Ein Beispiel zur Umsetzung

z.B. Verpflegung des Kindergartens nur am Dienstag, Volksschule Montag bis Donnerstag, Neue Mittelschule Montag bis Freitag

Wünsche Ihrer Gäste sowie auch aktuelle Lebensmittelangebote lassen sich gut integrieren, sodass der Rahmenspeiseplan nicht nur Zeit, sondern auch Geld sparen hilft.

1. Zuerst Befüllung des Rahmenspeiseplans für die Diens-tage (Kindergarten)
2. Anschließend Befüllung der Tage Montag, Mittwoch und Donnerstag
3. Zuletzt erfolgt das Auffüllen des Freitags
 - Achten Sie dabei auf eine Rotation der Speiseplankomponenten z.B. Fischgericht nicht nur an Freitagen.
 - Wie viele Einrichtungen mit unterschiedlicher Häufigkeit an Verpflegungstagen beliefern Sie?
 - Wie viele Menükomponenten bieten Sie an? Suppe+Hauptspeise oder Hauptspeise+Nachspeise oder Suppe+Hauptspeise+Nachspeise (siehe PDF-Dokument im Anhang).
 - Optimale Kombinationen:
 - Vegetarisches Hauptgericht + Milchprodukt oder Kuchen
 - Fleischgericht + Obst
 - Fischgericht + Kuchen
 - Süßspeise mit Obstanteil + Gemüsecremesuppe oder Gemüsesticks mit Joghurdip als Vorspeise
 - Überlegen Sie sich Austauschkomponenten, um gleichwertige Speisen abwechslungsreich zu gestalten.

Beispiel

Frühling: Spargelrisotto

Sommer: Risotto mit Rollgerste, Sommergemüse und Rucola als Topping

Herbst: Kürbisrisotto

Winter: Risotto mit Hirse, Wintergemüse und Trockenfrüchten (orientalisch)

Gerüchte-Küche

Pflanzendrinks – ein vollwertiger Ersatz für Milchprodukte?

Immer mehr Menschen greifen zu veganen Pflanzendrinks um auf tierische Lebensmittel gänzlich zu verzichten oder weil sie abnehmen wollen.

Dabei bieten gerade Milchprodukte, im speziellen Sauermilchprodukte, viele Vorteile:

- Hochwertiges Eiweiß für den Aufbau von Muskelmasse, Abwehrstoffen und Hormonen
- Lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe: reichlich Kalzium für den Aufbau und Erhalt der Knochendichte sowie Jod und Vitamin B2
- Milchsäurebakterien für den Erhalt einer gesunden Darmflora

Der Eiweißgehalt von Pflanzendrinks liegt bei unter einem Prozent, Ausnahme Soja-Drink, der mit dem Eiweißgehalt von Vollmilch vergleichbar ist. Damit kann der Eiweißbedarf, gerade im Wachstum, nicht gedeckt werden. Der Kaloriengehalt bei Pflanzendrinks liegt in der Regel niedriger im Vergleich zu Vollmilch. Bei der Zusammensetzung der Fettsäuren schneiden Pflanzendrinks durch mehr ungesättigte und weniger gesättigte Fettsäuren besser ab, Ausnahme Kokosmilch.

Wer auf seine Figur und eine intakte Immunabwehr achten will, sollte täglich drei Milchprodukte genießen. Auch bei der Prävention von Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 und Dickdarmkrebs spielen Milchprodukte eine wichtige Rolle am täglichen

Speiseplan.

Die Empfehlungen lauten: täglich ...

- **1 Portion aus der gelben Palette** z.B. Schnitt- oder Hartkäse: 1 Portion entspricht 2-3 Scheiben (50 g) für Erwachsene und die Hälfte für Kleinkinder. Für Frisch- und Weichkäse gilt die doppelte Menge.
- **2 Portionen aus der weißen Palette** z.B. Bifidus-/Natur-/Fruchtjoghurt/Buttermilch/Sauermilch/Milch/Frucht-Milch-Mixgetränke: 1 Portion entspricht ca. 100 ml für Kleinkinder und bis zu 250 ml für Erwachsene

Ideal zum Löffeln oder Trinken sind fettarme (bis 3,6 % Fettgehalt) und fermentierte Milchprodukte, am besten natur und ungesüßt oder natürlich gesüßt durch den Zusatz von Früchten.

Mehr zum Thema Qualität von Milchprodukten finden Sie unter <https://www.sipcan.at/milchliste.html>



Quellen:

<https://www.dge.de/presse/pm/dge-aktualisiert-die-referenzwerte-fuer-calcium/>

<https://www.sipcan.at/milchliste.html>

Mit den folgenden saisonalen Rezepten möchten wir Ihnen schon jetzt einen Vorgeschmack auf den Jahresschwerpunkt der Gesunden Gemeinden 2019 „herz.gesund.leben“ geben.

Kohlsprossensuppe mit Topfennockerl (8 Portionen)

1 Portion: 185 Kcal, 6 g Fett, 16 g Eiweiß, 15 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe



Zutaten:

200 g Zwiebel
1,5 kg Kohlsprossen
2 EL Öl
2 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 ml Milch
Frischer Thymian

Topfennockerl:

320 g Magertopfen
2 Eiklar
80 g (Vollkorn-)mehl
Salz, Schnittlauch

Zubereitung:

Feingeschnittene Zwiebel in Öl anschwitzen, geputzte, geviertelte Kohlsprossen zugeben, kurz mitdünsten und mit Suppe aufgießen. 15 Minuten schwach köcheln lassen. Mit dem Siebschöpfer 1/3 der Kohlsprossen herausheben und beiseite stellen. Die übrige Suppe pürieren, würzen und die Kohlsprossen zurück zur Suppe geben.

Für die Nockerl alle Zutaten verrühren und eine halbe Stunde kühl stellen. Anschließend Nockerl formen und im Wasser pochieren.

Suppe mit Nockerl und frischem Thymian anrichten.

Schon gewusst: In Kohlsprossen stecken viele Mineralstoffe und Vitamine. Sie sind daher eine besondere Nährstoffquelle und heimisches Superfood für die kalte Jahreszeit. Bereits 100 g decken den täglichen Vitamin C Bedarf.

Kürbislaibchen (10 Portionen)

1 Portion: 188 Kcal, 9 g Fett, 10 g Eiweiß, 16 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe



Zutaten:

900 g Kürbis
2 kleine Zwiebel fein geschnitten
400 g Kartoffeln gekocht
2 Eier
120 g gehackte Kürbiskerne
120 g Käse fettreduziert gerieben
Salz, Pfeffer
Gehackte Petersilie
Knoblauch
Hirse- oder Dinkelflocken zur Bindung

Zubereitung:

Kürbis grob reiben, einsalzen, Wasser ziehen lassen und gut ausdrücken. Kartoffeln grob reiben und alle Zutaten miteinander zu einer formbaren Masse vermengen. Falls notwendig mit Getreideflocken binden. Gut abschmecken, Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180°C goldbraun backen.

Beilagenempfehlung: Joghurt-Kräuter-Dip oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch reichen.

Schon gewusst: Kürbis sowie Kürbiskerne liefern zahlreiche Inhaltsstoffe wie z. B. Beta-Carotin, Kalium, B-Vitamine, Magnesium und Zink, die für die Prävention von Zivilisationserkrankungen einen wertvollen Beitrag leisten können.

Bunte Currypfanne mit Huhn und Linsen (8 Portionen)

1 Portion: 319 Kcal, 10 g Fett, 34 g Eiweiß, 25 g Kohlenhydrate, 11 g Ballaststoffe



Zutaten:

650 g Hühnerbrustfleisch
Salz, Pfeffer
800 g Gemüse der Saison
(Lauch, Brokkoli, Karotten,
Paprika, Erbsen)
5 EL Sesamöl
Currypulver
ca. 750 ml Gemüsesuppe
100 ml (Kokos-)Milch
400 g rote oder gelbe Linsen

Zubereitung:

Fleisch in Streifen schneiden und in heißem Öl gut anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Gemüse in Stücke schneiden, im Bratenrückstand anrösten, mit Curry würzen, mit Suppe aufgießen und bissfest garen. Linsen garen. (Kokos-)Milch zugeben und abschmecken.

Beilagenempfehlung: Basmati- oder Jasminreis

Schon gewusst: Kurkuma oder auch Gelbwurz ist die Hauptzutat eines jeden Currypulvers und verleiht ihm die intensive gelbe Farbe. Es wird mit einer Vielzahl von gesundheitsförderlichen Wirkungen wie z. B. entzündungshemmend, antioxidativ in Verbindung gebracht.

Zucchinikuchen (15 Portionen)

1 Portion: 275 Kcal, 13 g Fett, 7 g Eiweiß, 32 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



Zutaten:

300 g Zucchini
5 Eier
160 g Zucker
250 g Nüsse gemahlen
(Haselnuss, Walnuss)
8 EL Brösel
1/2 Pkg. Backpulver
1 Prise Zimt
200 g Marillenmarmelade

Zubereitung:

Zucchini fein reiben. Eiklar und Zucker zu Schnee schlagen, Dotter zugeben, zum Schluss die trockenen Zutaten vorsichtig unterheben. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 170°C ca. 30 – 40 Minuten backen. Mit Marillenmarmelade bestreichen, mit heißem Pudding begießen und überkühlen lassen. Mit Schokoladeraspel garnieren.

Puddingcreme:

1/2 l Milch 1,5 %
1 Pkg. Vanillepuddingpulver
40 g Zucker

25 g Schokoladeraspel
(Edelbitterschokolade)

Schon gewusst: Hasel- und Walnüsse liefern lebensnotwendige ungesättigte Fettsäuren, die erhöhte Blutcholesterinspiegel senken können und somit auch das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Zucchini ist reich an Kalium, Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Vorschau auf die nächste Gesunde Küche-News

Trends in der Gemeinschaftsverpflegung - Auszug aus dem Impulsvortrag von Trendforscherin und Ernährungswissenschaftlerin Mag. Hanni Rützler im Rahmen der Verleihung der Auszeichnung *Gesunde Küche*.