



20 Jahre „Gesunde Küche“

Im Jahr 1996 wurde erstmals die Auszeichnung „Gesunde Küche“ des Landes OÖ vergeben. Nach 20 Jahren gemeinsamer Entwicklung zählt das Oö.-weite Gesundheitsförderungsprojekt somit nun insgesamt 330 Verpflegungsbetriebe und Küchen, die sich stetig und erfolgreich darum bemühen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein schmackhaftes und gesundes Essen anzubieten. Die Hälfte aller Mittagsverpfleger für Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen (250 Betriebe) wurden bereits ausgezeichnet und verpflegen rund 35.000 Mittagskinder täglich.

Bei der diesjährigen Urkundenverleihung wurden durch Herrn Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer wieder 33 Betriebe vor den Vorhang geholt, die seit dem letzten Jahr den Weg zur Auszeichnung erfolgreich abgeschlossen haben.

Sehen Sie mehr dazu in der LT1 Mediathek unter <https://www.lt1.at/programm/26-07-2016/episode/gesunde-kueche-33-einrichtungen-ausgezeichnet>

Gesundheitsreferent Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer bedankt sich bei allen ausgezeichneten Betrieben für das jahrelange Engagement!



Jahreskontakt und Verlängerung der Auszeichnung „Gesunde Küche“

Das Land OÖ bietet seit diesem Jahr eine erweiterte Beratungsleistung für „Gesunde Küche“-Betriebe an.

Mit ausgewählten Pilotbetrieben wurde das Konzept „Jahreskontakt vor Ort“ 2015 als ergänzender Baustein zur Optimierung der Beratungsleistung entwickelt. Von den beteiligten Betrieben wurde diese neue Serviceleistung als sehr positiv und hilfreich beurteilt. 2016 wurde der Jahreskontakt bereits in den meisten Betrieben absolviert.

Die Beratungskraft kommt persönlich in Ihre Einrichtung, um Ihren aktuellen 4-Wochen-Speiseplan, Möglichkeiten zur Rezeptoptimierung und Ihre Fragen zur „Gesunden Küche“ zu besprechen. Im Zuge dessen kann die Auszeichnung „Gesunde Küche“ bestätigt oder verlängert werden - falls erforderlich, wird eine Nachkontrolle vereinbart.

Hinweis

- Wir ersuchen, die Unterlagen für den Jahreskontakt bzw. die Verlängerung der Auszeichnung (Fragebogen, Speisepläne, Rezepte) direkt an die zuständige Beratungskraft zu senden, nachdem diese zwecks Terminvereinbarung mit Ihnen Kontakt aufgenommen hat. Die Übermittlung der Unterlagen an die Abteilung Gesundheit erfolgt nach Abschluss durch die Beratungskraft.
- Wir ersuchen, uns Änderungen Ihrer Kontaktdaten (Mailadresse, Telefon,...) bzw. der Küchenleitung oder Ansprechperson bekannt zu geben.

Regionales – Saisonales

Auch der Herbst bietet noch viele Möglichkeiten von den heimischen Gemüsegärten und Feldern zu ernten. Kürbis, Paprika, Kraut, Sellerie oder Brokkoli – für viele anspruchsvolle Gemüsesorten ist jetzt die ideale Zeit, um auf Ihren Tellern zu kulinarischen Leckerbissen zu werden - ob als Suppe, Salat, Beilage oder gar zum Nachtisch. Vitamin C, Kalium, Ballaststoffe, β -Carotin oder andere sekundäre Pflanzenstoffe – Gemüse punktet mit einem bunten Cocktail an Inhaltsstoffen, die für mehr Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit im Alltag wesentlich sind. Zahlreiche Studien bestätigen das präventive Potential, das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebserkrankungen zu senken. Alles in allem reden wir hier von regionalem „Superfood“, welches die Einnahme von Vitamintabletten überflüssig macht. Die zentrale Botschaft namhafter Ernährungsgesellschaften lautet daher: täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst essen (3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst). Das entspricht täglich rund 450 g Gemüse (z.B. 250 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat) und etwa 200 g Obst für Erwachsene. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Daraus ergeben sich Mengen, die zum Alter und zur Körpergröße passen. Der tägliche Gemüseanteil im Rahmen der „Gesunden Küche“ leistet daher einen wichtigen Beitrag, um dieses Ziel zu erreichen.

Nutzen Sie unsere Rezeptdatenbank für Speisen mit herbstlichen Schätzen aus der Natur auf www.gesundes-oberoesterreich.at >> Besser Leben >> Rezepte

Eine gute Auswahl an saisonalen Rezepten ohne Fleisch, speziell für Großküchen, finden Sie weiters in der umfangreichen Rezeptsammlung des Projekts UMBESA. Download unter www.gesundegemeinde.ooe.gv.at >> Gesunde Küche >> Downloads >> Rezeptsammlung Projekt UMBESA. Weitere Informationen unter <http://umbesa.rma.at>



Gemüse und Hülsenfrüchte werten Fleischgerichte auf – sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch.

So setzt sich dieser Teller zusammen:

120 g Fleisch, 200 g Erdäpfel, 200 g Gemüse

Hülsenfrüchte – Geballte Nährstoffkraft

2016 ist das Internationale Jahr der Hülsenfrüchte. Zum gegebenen Anlass haben wir eine neue Rezeptbroschüre erstellt, die dieser Lebensmittelgruppe besondere Aufmerksamkeit schenkt.

Hülsenfrüchte als Bestandteil einer vorwiegend pflanzenbetonten Ernährung bieten viele Vorteile für die Gesundheit. Es geht nicht darum, tierische Lebensmittel vom Speiseplan zu verbannen, sondern pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Nüsse und Samen an die erste Stelle zu setzen. Hülsenfrüchte, als wichtige pflanzliche Eiweißquelle, gehören unbedingt dazu.

Hinweis

Die neue Hülsenfrucht-Broschüre mit vielen Rezeptideen kann in Kürze auf der Webseite www.gesundes-oberoesterreich.at unter Publikationen bestellt werden.

Besuchen Sie unser Fortbildungsmodul

„Hülsenfrüchte – Geballte Nährstoffkraft aus Bohne, Linse & Co inkl. Schaukochen.“

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem neuen Fortbildungsprogramm, welches ab Jahresbeginn 2017 wieder mit vielen zahlreichen Angeboten auf Sie wartet.



**Saisonal & regional:
herbstliche Rezeptideen für und von „Gesunde Küche“-Köchinnen und Köchen**

Linsen-Erdäpfelaufstrich von Peter Kreuzweger, Seminarkoch „Gesunde Küche“

Für 4 Personen



Zutaten:

90 g rote od. gelbe Linsen getrocknet
120 g mehlig-e Erdäpfel
gekocht und passiert
15 g Kürbiskerne
80 g Zwiebel gehackt
1 Knoblauchzehe gehackt
80 g Karotte gewürfelt
1 TL Rapsöl, 1 EL Kürbiskernöl
2 TL Apfelessig
Salz, Pfeffer
heißes Wasser

Zubereitung:

Zwiebel in Rapsöl glasig dünsten. Karotten, Kürbiskerne und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt dünsten. Linsen weich dünsten und passieren, die Erdäpfel unterheben und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit Kürbiskernöl und Gewürzen abschmecken.

Tipp: Mit 200 g Landfrischkäse gemischt ist der Aufstrich eine zusätzliche Kalziumquelle für Knochen und Zähne.

Kürbisratatouille von Eva Maria Pfaffelmeyer, Landespflege- und Betreuungszentrum Christkindl

Für 15 Personen



Zutaten:

4 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
750 g Kürbis
2 gelbe und 2 rote Paprika
250 g passierte Tomaten
etwas Suppe zum Aufgießen
Salz, Pfeffer, Oregano
1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Ingwer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Olivenöl anbräunen. Gewürfelten Kürbis und Paprika dazugeben, mit Tomatenpüree mischen, mit Suppe aufgießen und zugedeckt weich dünsten. Mit Gewürzen abschmecken.

Getreidebällchen auf Wirsingrahm von Michael Wöß, Seminarkoch „Gesunde Küche“

Für 4 Personen



Zutaten:

100 g Hirse
100 Dinkelschrot
250 g Magertopfen
2 Eier
100 g Zwiebel
100 g Karotte
100g Magerkäse
ca. 50 g Haferflocken
Salz, Pfeffer
Kräuter der Provence
Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1 TL Olivenöl, 1 TL Rapsöl
600 g Wirsing
1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsefond
100 ml Sauerrahm
25 g Mehl
Kümmel
Petersilie gehackt

Zubereitung:

Hirse und Dinkelschrot mit der doppelten Menge an Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Halbe Menge der Zwiebeln fein schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen. Karotten und Käse reiben. Dann die Hirse mit Topfen, Eiern, restlicher Zwiebel, Karotten, Käse, Sonnenblumen- und Kürbiskernen sowie Haferflocken vermischen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ziehen lassen. Eventuell noch mit Haferflocken binden. 12 Bällchen formen und im Rohr bei 200°C ca. 20 Minuten backen. Wirsing in Streifen schneiden, in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den restlichen Zwiebel und den Knoblauch blättrig schneiden und beides in Rapsöl glasig anlaufen lassen. Sauerrahm und Mehl verrühren und die Sauce damit binden. Zum Schluss Wirsing und Petersilie begeben, alles nochmals aufkochen lassen und abschmecken. Wirsingrahm in die Tellermitte geben und je 3 Bällchen rundherum arrangieren.

Kalbsragout mit Kürbis und Äpfeln dazu Salbeipolenta von Michael Wöß, Seminarkoch „Gesunde Küche“

Für 4 Personen



Zutaten:

700 g Kalbsschulter
1 Zwiebel (80 g)
200 g Äpfel
200 g Kürbis (Hokkaido, Butternuss)
500 ml Jus oder
Bratenwürfel mit Wasser
1/8 L Sauerrahm
20 g Mehl
4 EL Olivenöl

Polenta:

200 ml Wasser
400 ml Magermilch
200 g Polenta
30 g Parmesan gerieben
12 kleine Salbeiblätter
Salz, Pfeffer
Muskat, Petersilie

Zubereitung:

Kalbsschulter in 2x2 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis und Äpfel ebenfalls in 1x1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfelig schneiden. Olivenöl erhitzen, Kalbfleisch darin scharf rundherum anbraten. Fleisch herausnehmen und auf ein Teller legen. Im Bratenrückstand den Zwiebel anlaufen lassen, dann mit Jus ablöschen. Fleisch einlegen und weich dünsten. Wenn das Fleisch weich ist, Äpfel- und Kürbiswürfel dazu geben und das Ganze mit Sauerrahm und Mehl binden. Nochmals aufkochen lassen, abschmecken und mit Petersilie vollenden. Milch und Wasser aufkochen, Polenta einrühren und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und dickcremig einkochen. Dann Parmesan und gehackten Salbei zugeben, Nockerl formen und mit dem Ragout anrichten.

Tipp: Polenta auf ein mit Wasser benetztes Blech streichen und erkalten lassen. Dann Vierecke ausschneiden und in etwas Olivenöl anbraten.

Saftiger Obstkuchen von Sandra Stelzmüller, Projektgruppe „Gesunde Küche“, Abteilung Gesundheit

Für 12 Personen



Zutaten:

4 Stk. Eier
80 g Butter
50 ml Öl
130 g Zucker
50 ml Joghurt 1 %
120 g Kamutmehl
60 g Buchweizenmehl
1/2 Pkg. Backpulver
600 g Früchte der Saison (Marillen od. Zwetschken,...)
1 Pkg. Vanillezucker
Brösel für die Form

Zubereitung:

Eiklar und halbe Menge Zucker zu steifem Schnee schlagen. Abtrieb aus Dotter, der zweiten Hälfte des Zuckers, Vanillezucker, Butter und Öl herstellen, Milch unterrühren. Mehle mit dem Backpulver vermengen. Schnee und Mehlmischung unter den Abtrieb heben. Masse in befettete Backform füllen und die entkernten, halbierten Früchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Rohr bei 170°C 45 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

Das Team „Gesunde Küche“ wünscht Ihnen einen sonnigen Herbstausklang sowie eine besinnliche Adventzeit und bedankt sich für die gute Zusammenarbeit!