



Aktuelles

Urkundenverleihung 2018

Am 30. November 2018 wurden in den Linzer Redoutensälen 24 neue Gesunde Küche -Betriebe durch Gesundheitsreferentin LH-Stv.ⁱⁿ Mag.^a Christine Haberlandner ausgezeichnet. Damit leisten in insgesamt mehr als 350 Küchen die Teams vor Ort einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung eines gesunden Essverhaltens bei Kindern und Erwachsenen. Wir gratulieren herzlich und freuen uns über Ihr positives Engagement!



© Land OÖ, Denise Stinglmayr

Im Rahmen des Festvortrages referierte Mag.^a Hanni Rützler, Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitspsychologin und food trend Expertin über das Thema „Was essen wir morgen? Ein Blick in die kulinarische Zukunft der Gemeinschaftsverpflegung!“



© Land OÖ, Denise Stinglmayr

In vielen Kantinen und Betriebsrestaurants gibt es sehr positive Entwicklungen. Einerseits haben Megatrends wie Gesundheit oder Nachhaltigkeit ihre Spuren in Form von qualitativ hochwertigeren Gerichten hinterlassen, andererseits gewinnen Faktoren wie Vielfalt und Kreativität in der Gestaltung von Speisen, Räumlichkeiten und Atmosphäre im Sinne einer Genussskultur an Bedeutung.

Die Gemeinschaftsgastronomie kann somit auch als Ort wahrgenommen werden, wo gemeinsam eine positive gesundheitsfördernde Esskultur gelebt wird: gemeinsam Pause machen, genießen und sich austauschen. Dabei können Kinder, Schüler und Erwachsene Kraft tanken, um Kreativität, Produktivität und Motivation für bevorstehende Aufgaben zu fördern.

„Ein gesundes Essensangebot braucht und verdient optimale Rahmenbedingungen. Dies ist mittlerweile vielerorts zu einem zentralen Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements geworden. „Gesundheitsorientierung“ wird damit auch immer mehr zum lohnenswerten Ziel in der Gemeinschaftsverpflegung erklärt“, so Mag.^a Rützler.

Wer seinen Kunden – egal ob Erwachsene oder Schüler – Wertschätzung entgegen bringt und eine positive Esskultur fördern möchte, darf sich also Gedanken machen, wie aus einer „Esstation“ oder der Ausspeisungsküche ein Genuss- und Kommunikationszentrum wird.

- Wie gestalten wir unseren Speisesaal, damit sich unsere Gäste wohl fühlen?
- Wer und was kann dabei unterstützen, um eine Atmosphäre für mehr Wohlbefinden und auch Kommunikation zu schaffen?
- Wie kann ich das Bewusstsein meiner Gäste für ernährungsphysiologisch wertvolle und nachhaltige Speisen stärken und die gesündere Wahl zur Leichtereren machen?

Tipp:

Ein gemeinsamer Austausch zu diesen Fragen ist bei den Gesunde Küche-Vernetzungstreffen 2019 geplant.



Seminarangebot

Im Zuge der Präventionsoffensive des Landes OÖ für Küchen, die Kinder und Jugendliche in Oberösterreich mit einem Mittagessen versorgen, bieten wir 2019 wieder Basisseminare an.

Zielgruppe sind Küchenleiter/innen und Mitarbeiter/innen, die sich für das Projekt Gesunde Küche interessieren und die Auszeichnung Gesunde Küche anstreben sowie neue Mitarbeiter in bereits ausgezeichneten Gesunde Küche-Betrieben.

Die Basisseminare beinhalten die Projektpräsentation, einen Workshop zur Speiseplangestaltung sowie ein gemeinsames Kochen und Verkosten von gesunden und saisonalen Gerichten. Uhrzeit ist jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr:

- **Freitag, 10. Mai 2019**, LWBFS Mauerkirchen, Wollöster 30, 5270 Mauerkirchen
- **Freitag, 24. Mai 2019**, BBK Kirchdorf Steyr - Holzhaus E1NS, Holzhaus 1, 4541 Adlwang/Bad Hall
- **Freitag, 4. Oktober 2019**, LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Teilnahmebeitrag: € 45,--

- **Freitag, 8. November 2019, 9-13 Uhr**, Landesdienstleistungszentrum (LDZ), Bahnhofplatz 1, 4021 Linz
Basisseminar ohne Kochteil

Teilnahmebeitrag € 30,--

Das Basisseminar ohne Kochteil ist vorwiegend für Mitarbeiter/innen von Kindergärten mit externer Verpflegung (z.B. durch eine Firma) vorgesehen.

- Neu: Modul: „*Volle Kraft durch Erdäpfel und Milchprodukte*“ – inklusive Schaukochen
- Neu: Vernetzungstreffen: „*Wie präsentieren wir unsere Gesunde Küche optimal?*“ – Ideenfindung und Austausch
Das Vernetzungstreffen bietet gleichzeitig auch die Möglichkeit einer Betriebsbesichtigung am jeweiligen Veranstaltungsort.

Die Termine aller Basis- sowie Fortbildungsseminare sind online zu finden.

Vier Worte mit Wirkung: pflanzenbetont – salzarm – fettreduziert - fettmodifiziert

Wichtig ist eine ausgewogene abwechslungsreiche Zusammenstellung des Speiseplans, mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Zugleich soll die Zufuhr an Salz und gesättigten Fettsäuren stark reduziert werden.

Als Orientierung dient die Ernährungspyramide sowie die traditionelle mediterrane Ernährungsweise, wo neben reichlich buntem frischem Obst, Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten die Zufuhr von gesunden Fetten durch Olivenöl, Nüssen und Samen oder Fisch im Mittelpunkt stehen. Fleisch, speziell rotes Fleisch, wird hingegen nur selten empfohlen sowie auch der Konsum von Alkohol (für Frauen maximal 1, für Männer maximal 2 Gläser pro Tag).

Tipps zur Vorbeugung von Atherosklerose und koronarer Herzkrankheit:

- Übergewicht vermeiden oder bestehendes Übergewicht reduzieren.
- Reichlich Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (gesamt 5 Handvoll am Tag).
- Vollkornprodukte bevorzugen.
- Regelmäßig pflanzliche Öle (1 - 2 EL pro Tag) und ungesalzene Nüsse essen (2 EL pro Portion).
- Möglichst wenig verarbeitete und fettreiche Speisen (Frittiertes, Paniertes, fettreiche Saucen, Wurst und Wurstwaren, Snacks, Süßigkeiten und Backwaren) wählen.
- Auf fettarme und schonende Zubereitungsarten achten.
- Regelmäßig Fisch auf den Tisch. Achten Sie aber auf Fisch aus nachhaltiger Fischerei.
- Sparsam salzen und reichlich Kräuter und Gewürze verwenden.
- Zigarettenkonsum vermeiden.
- Regelmäßig körperlich aktiv sein.
- Zu viel Stress vermeiden bzw. durch die vielfältigen Angebote an Entspannungsmöglichkeiten abbauen.



herz.gesund.leben: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Unter dem Titel herz.gesund.leben widmen sich Gesunde Gemeinden 2019 bis 2020 dem neuen Themenschwerpunkt zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der häufigsten Todesursache in Österreich – sowohl für Männer als auch Frauen. Dabei spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle, da sie neben Bewegung, Stress und Rauchen zu den beeinflussbaren Lebensstilfaktoren zählt.

Fehlernährung begünstigt die Entstehung von Risikofaktoren wie erhöhtes LDL-Cholesterin, Bluthochdruck oder Übergewicht, speziell um die Bauchmitte.

Dabei sind vor allem reichlich Fett (vor allem gesättigtes Fett in Fleisch-, Wurstwaren und fettreichen Milchprodukten sowie Fertigprodukten), Zucker und Salz (in Knabbergebäck und Süßigkeiten) als besonders ungünstig hervorzuheben.

Umgekehrt bietet eine ausgewogene herzgesunde Ernährung reichlich schützende Inhaltsstoffe, die auf unterschiedlichste Weise direkt wirken oder genannte Risikofaktoren vorbeugen. So können beispielsweise Omega-3-Fettsäuren die Fließeigenschaften des Blutes verbessern oder Entzündungsprozesse in den Gefäßen reduzieren. Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Phytosterole, Flavonoide, Lignane, Carotinoide, Phytoöstrogene) hingegen führen zur Cholesterinsenkung. Kaliumreiche und salzarme Kost wirken blutdrucksenkend. Antioxidantien wie Vitamin C oder Carotinoide helfen, zellschädigende freie Radikale zu neutralisieren.

Herzgesunde Inhaltsstoffe	Wirkung	Vorkommen
Ballaststoffe	Cholesterinsenkend, Blutdrucksenkend, Blutzuckerregulierend	Vollkorngetreide und -produkte Haferkleie, Flohsamenschalen, Nüsse, Samen, Gemüse, Obst
Kalium	Blutdrucksenkend	Gemüse, Obst, Kartoffeln, Pilze, Hülsenfrüchte
Folsäure	Wirkt gegen einen erhöhten Homocysteingehalt* im Blut.	
Sekundäre Pflanzenstoffe	Antioxidativ, Cholesterinsenkend, Entzündungshemmend, Blutdrucksenkend, Antithrombotisch	Gemüse, Obst, Nüsse, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Tee
Ungesättigte Fettsäuren, speziell Omega-3-Fettsäuren	Entzündungshemmend, Blutdrucksenkend	Pflanzenöle (Raps-, Olivenöl), Walnüsse, Lein-, Hanfsamen, fettreiche Meeresfische (Lachs, Hering, Makrele, Sardelle), heimische Fische (Alpenlachs, Forelle, Waller, Zander, Karpfen)

*Homocystein ist ein Eiweiß, das bei erhöhten Werten zu Schädigungen der Blutgefäße führen kann und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Zur Regulierung des Homocysteinspiegels im Blut sind Vitamin B12 und Folsäure wichtig.

Gerüchte-Küche

Kokosöl – eine gesunde Alternative?

Immer wenn es um Fett geht, lohnt sich der Blick auf die Zusammensetzung – das Fettsäuremuster. In Hinblick auf die Herzkreislauf-Gesundheit gelten vor allem gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren als sehr ungünstig, da sie zu einer Erhöhung der LDL-Cholesterin-Konzentration im Blut führen können, einer der bekanntesten Risikofaktoren für koronare Herzkrankheiten. Gehärtete Pflanzenfette wie Kokosfett und Palmfett sowie auch Butter und Schmalz, als tierische Fette, enthalten reichlich gesättigte Fettsäuren. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungsweise auf Basis regionaler Lebensmittel werden sie nicht empfohlen bzw. Butter nur als Streichfett zu verwenden.



Tipps:

- Nüsse und Samen „trocken“ anrösten, so entfalten sie ihr volles Aroma und bereichern Speisen wie Cremesuppen, Salate, Beilagen wie Reis oder Erdäpfel, Gemüsegerichte, Süßspeisen und Desserts.
- Hochwertige Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren verwenden: Raps-, Sonnenblumen-, Nuss-, Kürbiskern- oder auch Olivenöl.
- Kalt gepresstes Olivenöl eignet sich für die kalte Küche ebenso wie zum Braten und Backen bis ca. 190 °C.
- Für das Kochen und Braten bei sehr hohen Temperaturen (ca. 210 °C) sind raffinierte Öle die beste Wahl.

Quellen: (Zugriff am 26.2.2019)

Evidenzbasierte Leitlinie: „Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“, 2. Version 2015

Dietary Fats and Cardiovascular Disease: A Presidential Advisory From the American Heart Association,

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000000510>

http://www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_Ernaehrung_bei_Atherosklerose_und_koronare_Herzkrankheiten_2017.pdf *

<http://www.forum-ernaehrung.at/presse-meldungen/detail/news/detail/News/raps-oder-olivenoel-fuer-ein-gesundes-herz>

Mit den folgenden saisonalen Rezepten möchten wir Ihnen Inspirationen für eine herz-gesunde Küche bieten.

Hirsesalat mit Sesamcreme (8 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

- 180 g Hirse heiß gewaschen
- 650 ml Gemüsefond
- 200 g Kichererbsen gekocht
- 100 g Erbsen blanchiert
- 100 g Karotten gewürfelt u. gekocht
- 100 g Cocktailtomaten halbiert
- 50 g getrocknete Tomaten geschnitten
- 100 g Melanzani
- 6 EL Olivenöl
- 60 g Sonnenblumenkerne geröstet
- Petersilie
- Minze

Creme:

- 3 EL Tahini
- 400 g Joghurt 1%
- 4 TL Zitronensaft frisch
- 1 TL Chiliöl (optional)
- Kreuzkümmel gemahlen

Zubereitung:

Hirse in Gemüsefond aufkochen und auf kleiner Flamme ziehen lassen bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Melanzani in Scheiben schneiden, salzen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech die Melanzani mit der Hälfte des Olivenöls bei 180° C im Rohr braun braten und auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten mit der kalten Hirse und den Melanzani vermengen. Die Zutaten für die Creme verrühren und extra dazu reichen.

Tipp: Statt der Hirse kann auch ein anderes Getreide verwendet werden.



Haferknödel mit Apfel-Lauchgemüse (10 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

- 350 g Haferflocken
- 7 Dotter
- 500 g Magertopfen
- 200 g Hafermehl (Hafermark)
- Salz
- 800 g Lauch in Streifen
- 100 g Karotten
- 200 g Apfel
- 80 g Butter
- 3 Ei Öl
- 500 ml Fond
- 250 ml Magermilch
- Salz, Pfeffer
- etwas Stärke zum Binden
- etwas weißen Balsamico
- 60 g geriebenen Bergkäse zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen. Knödel formen und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Gemüse in Streifen schneiden und mit den Apfelstücken kurz in Butter anschwitzen. Mit Milch und Fond aufgießen. Mit Stärke binden, würzen und kurz durchkochen. Den Geschmack mit Essig etwas abrunden.

Tipp: Das Grundrezept der Knödel lässt sich vielseitig einsetzen. Als Suppeninlage oder in Haferflockenkrokant gewälzt als Dessert.

Saiblingsfilet auf Knuspersellerie und Karotten-Zitronencreme (6 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

- 480 g Saiblingsfilet
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- Rapsöl, Dinkelmehl
- 600 g Selleriescheiben blanchiert
- 80 g Naturreis rund gemahlen
- 400 g Karotten
- 150 g Kartoffel
- 40 g Butter
- Zitronenschale, Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel
- Salz

Zubereitung:

Fischfilets würzen, in Dinkelmehl wenden und mit wenig Rapsöl auf einem Backblech vorbereiten. Blanchierten Sellerie in gemahlenem Naturreis wenden und auf einem Backblech vorbereiten. Für die Creme die Karotten in etwas Butter langsam karamellisieren und mit etwas Gemüsebrühe weichdünsten. Kartoffel kochen und durch die Presse drücken. Die pürierten Karotten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die im Rohr knusprig gebackenen Fischfilets sowie den Sellerie mit der Karotten-Zitronencreme anrichten.



Bärlauch-Haferflockenaufstrich (10 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

- 3 Zwiebeln fein gehackt
- 2 EL Pflanzenöl
- 1/8 l Gemüsefond
- 55 g Haferflocken
- 1 Apfel grob gerieben
- 1/2 Würfel Germ zerbrösel
- Bärlauch als Pesto oder frisch (alternativ frische Kräuter und Knoblauch)
- 1/8 l Sauerrahm (alternativ Joghurt oder Topfen)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln mit Öl in einer beschichteten Pfanne glasig dünsten. Gemüsefond, Haferflocken, Apfel und Germ ca. 3 Minuten mitkochen und vom Herd nehmen. Bärlauch und Milchprodukt dazu geben. Kräftig abschmecken und auskühlen lassen.

Tipp: Mit geräuchertem Salz würzen.

Schon gewusst:

Bärlauch ist besonders reich an Vitamin C und Eisen. Haferflocken sind sehr reich an löslichen Ballaststoffen, B-Vitaminen, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und sind somit ein wahrer Nährstoffgigant. Studien belegen eine blutdruck- und cholesterinsenkende Wirkung.

Mangold-Topfenspätzle mit leichter Käsesauce und Wurzelstreifen (10 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

Spätzle:

- 1 kg Dinkelvollkornmehl
- 250 g Topfen (mager)
- 4 Eier
- 250 g Mangold blanchiert, fein faschiert oder gehackt oder Blattspinat
- Salz, Muskat gerieben
- 4 EL Olivenöl
- etwas Wasser

Käsesauce:

- 500 ml klare Gemüsesuppe
- 250 ml Magermilch
- 1 EL Stärkemehl
- 250 g Käse (Emmentaler und Mondseer gemischt)
- 1 säuerlicher Apfel (ca. 70 g)

Zubereitung:

Spätzleteig mit gehacktem Mangold zubereiten. 10 Minuten rasten lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, Spätzle hobeln, 2 Minuten kochen, abseihen und kalt abschrecken. Gemüsesuppe mit Milch aufkochen, mit Stärke binden. Käse darin schmelzen. Geschälten Apfel grob reiben und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili oder Cayennepfeffer und Zimt würzen. Wurzelstreifen aus 300 g Karotten, gelbe Rübe, Sellerie zubereiten, kurz dämpfen. Spätzle mit Käsesauce anrichten und mit Wurzelstreifen servieren.

Noch mehr wertvolle Rezeptideen von unseren Betrieben und Seminarköchen finden sie auf <https://www.gesundes-oberoesterreich.at>

Vorschau auf die nächste Gesunde Küche-News

Vegetarisch oder doch lieber vegan – was ist dran an diesem Trend?