



Aktuelles

Fortbildungen

Am 7. Mai fand das erste Vernetzungstreffen 2019 zum Thema „Wie präsentieren wir unsere Gesunde Küche optimal“ im Bezirksseniorenheim Walding statt. Zehn Küchenleiterinnen und Küchenleiter von Betrieben mit unterschiedlicher Struktur und Größe nutzten die Gelegenheit über den eigenen Tellerrand zu blicken, sei es durch theoretische Inputs oder den ausführlichen Blick in die Küche vor Ort.

Bei der Vorstellungsrunde wurde von den SeminarteilnehmerInnen vor allem die Wichtigkeit von Regionalität und Saisonalität betont.

Im ersten Teil fand ein Austausch zu den Möglichkeiten statt, gesunde Speisen und Lebensmittel noch besser zu vermarkten. Dabei wurden u.a. Slogans gesammelt wie „Salat und Gemüse hält knackig & jung“ (Salatbar) oder „Wasser ist clever & cool“ für den kostenlosen Jungbrunnen für fitte Kids. Auch die Aspekte Platzierung, Präsentation oder Gestaltung des Speisesaals wurden dabei thematisiert.

Im zweiten Teil gab es eine spannende Küchenführung im Bezirksseniorenheim Walding. Die TeilnehmerInnen nutzten den interessanten Austausch unter KollegInnen.

Im Herbst finden weitere Vernetzungstreffen im Klinikum Wels-Grieskirchen und bei Kulinario Ried inklusive Küchenbesichtigung statt. Sichern Sie sich einen Platz und melden Sie sich bereits jetzt auf unserer Homepage an.

Vegetarismus – was steckt dahinter?

„Vegetare“ bedeutet beleben und der Begriff „Vegetarismus“ geht auf den griechischen Philosophen Pythagoras zurück. Vegetarische Ernährungsformen haben das Meiden von Fleisch(erzeugnissen) sowie Fisch(erzeugnissen) und Meeresfrüchten gemeinsam.

vegan = es wird zur Gänze auf tierische Produkte von toten und lebenden Tieren wie Milch(produkte), Schmalz, Gelatine, Eier und Honig verzichtet

ovo-vegetarisch = Eier werden zusätzlich toleriert

lakto-vegetarisch = (Milch)produkte werden zusätzlich toleriert

Ovo-lakto-Vegetarier essen sowohl als auch.

Zudem trifft man auch Pesco- oder Pollo-„Vegetarier“, bei denen auch Fisch bzw. Huhn am Speiseplan stehen.

Vegetarische Ernährungsformen liegen im Trend, aktuell ernähren sich rund 6 bis 10 % der Österreicherinnen und Österreicher dauerhaft vegetarisch, ein Fünftel davon vegan. Der Großteil davon sind Frauen. Als Leitmotive werden vor allem tierethische, ökologische und gesundheitliche Gründe genannt.

Vegetarierinnen und Vegetarier haben ein geringeres Risiko für ernährungsassoziierte Erkrankungen wie Übergewicht, Typ 2-Diabetes, Gicht, Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankungen. Sie profitieren von einer erhöhten Zufuhr an gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffen in pflanzlichen Lebensmitteln (u.a. Ballaststoffe, Magnesium, Vitamin C, Folsäure, sekundäre Pflanzenstoffe) sowie einer niedrigeren Aufnahme an gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen. Die betont pflanzliche Kostform wirkt sich auch positiv auf die Darmflora aus, die ein wesentlicher Faktor für die Darmgesundheit und das Immunsystem ist.



Die Zutatenliste bei verpackten Lebensmitteln verrät, ob tierische Bestandteile im Produkt enthalten sind bzw. das Logo „vegan“.



Gerüchte-Küche: Vegetarier brauchen Nahrungsergänzungsmittel!

Bemerkenswert ist, dass im Rahmen einer Online-Befragung ein Drittel der VegetarierInnen angab, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, um Defizite vorzubeugen. Der Grund: manche Nährstoffe kommen in pflanzlichen Lebensmitteln in geringerem Ausmaß vor z.B. Vitamin B12, Vitamin D, Jod, Eisen, Zink, Kalzium oder langkettige Omega-3-Fettsäuren. Eine möglichst vielfältige, abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl sowie die richtige Kombination von pflanzlichen und tierischen Eiweißlieferanten (z.B. Kartoffeln mit Ei, Joghurt mit Müsli, Brot mit Käse) ist daher wesentlich, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Dies ist mit einer ovo-lakto-vegetarischen Ernährung sehr gut möglich.

Kritisch wird es hingegen für „Puddingvegetarier“, die einseitig und viel Süßes essen oder auch für Veganer wegen dem erhöhten Risiko von Nährstoffdefiziten. Gedeihstörungen sowie die Beeinträchtigung von Gesundheit und Wohlbefinden können daraus resultieren. Vegan ist daher ungeeignet für Menschen in sensiblen Lebensphasen (Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche, Kranke und ältere Menschen) weshalb die Nationale Ernährungscommission Österreichs die vegane Ernährung für diese Personengruppen nicht empfiehlt. Defizite können hier oftmals nur durch eine gezielte Supplementierung (z.B. mit Vitamin B12, Eisen) nach Beratung durch ExpertInnen und unter ärztlicher Kontrolle vermieden werden.

Schon gewusst? Rund ein Fünftel der Treibhausgase weltweit werden durch die Produktion tierischer Lebensmittel verursacht (Tierhaltung, Produktion, Transport, ...). Vegetarische Ernährungsformen punkten im Hinblick auf Klima- und Umweltschonung sowie Ressourcenverfügbarkeit. Eine pflanzenbetonte Kost hat daher gute Chancen, die Ernährungsweise der Zukunft zu werden. **Der Umwelt zuliebe!**

Fazit: Auch wenn klar ist, dass in Österreich vielfach auch in Zukunft nicht auf Fleisch verzichtet werden wird, machen die Vorteile für die eigene Gesundheit und auch für die Umwelt deutlich, dass es sich auf jeden Fall lohnt, ausgewogene vegetarische Gerichte (mit Milchprodukten und Ei) vermehrt in den Speiseplan zu integrieren und den Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln bei allen Gerichten zu erhöhen. Unsere *Gesunde Küche*-Kriterien bieten dafür eine gute Orientierung.

Tip: Vertiefende Informationen und spannende Rezepte erwarten Sie bei unseren Modulen zum Thema **Hülsenfrüchte** und **Fleischlose Gerichte** „Kulinarisch vegetarisch“.

Nähere Informationen zu den Terminen finden Sie auf unserer Webseite unter:

https://www.gesundes-oberoesterreich.at/4795_DEU_HTML.htm

Quellen:

- <http://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/veggie-der-trend-in-zahlen/>, Zugriff 14.05.2019
- <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/vegetarier>, Zugriff 14.05.2019
- Veggie für Kids – Leidfaden für Fachpersonal – Vegetarische Ernährung und vegane Ernährung für Baby und Kleinkinder, OÖGKK, Forum Gesundheit
- Vegetarische Ernährung - Eine Ernährungsweise mit Zukunft (M. Keller, C. Leitzmann, Spiegel der Forschung Nr. 1/2011)

Schon gewusst?

Die Wissenschaft konnte in vielen Studien überzeugend nachweisen, dass eine gut zusammengestellte, abwechslungsreiche ovo-lakto-vegetarische Ernährung eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen in allen Lebensabschnitten sichern kann. Zur Gesundheitsförderung wird sie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sogar als Dauerkost empfohlen.

Vegetarische Ernährungspyramide



Bildquelle: VEBU (Vegetarierbund Deutschland)



In unserer umfangreichen Rezeptdatenbank auf www.gesundes-oberoesterreich finden Sie nachfolgende Rezepte inkl. Beilagenempfehlungen und viele andere mehr von unseren Seminarköchen und ausgezeichneten Betrieben. Erste Inspirationen gibt Ihnen die Übersichtsliste „**Vegetarische Gerichte in der Rezeptdatenbank**“ im Downloadbereich unter Netzwerke / Gesunde Küche

Grünkernlasagne (10 Portionen)

Franz Strasser



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

2 Tassen groben Grünkernschrot (500 g)
2 Karotten
½ Sellerieknolle
50 g Rapsöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarinzweig, Thymianzweig
¾ l passierte Tomaten, hausgemacht oder gute Dosenware
50 g Tomatenmark
Gemüsesuppe nach Bedarf
Balsamico nach Geschmack
700 g Lasagneblätter

Bechamel:

2 EL Öl
50 g Mehl
1/2 l Milch
Käse 35 % F. i. T. zum Bestreuen

Zubereitung:

Gemüse schälen und nicht zu grob reiben. Den Grünkernschrot in Wasser 5 Minuten überkochen, abseihen. In einem Topf Rapsöl erhitzen, den geschnittenen Zwiebel goldbraun anbraten. Den Grünkern und das restliche Gemüse zugeben und anbraten. Tomatensaft, Mark und Gewürze begeben und weich kochen, bei Bedarf etwas Gemüsesuppe begeben, damit es nicht anbrennt. Mit Balsamico und Gewürzen abschmecken. Eine Bechamel aus Öl, Mehl und Milch zubereiten, Lasagneblätter abwechselnd mit Gemüsemasse in eine Auflaufform schichten, mit Bechamel bedecken, mit Käse bestreuen und backen.

Tipp: Das Sugo eignet sich auch sehr gut als Aufstrich.

Farfalle mit Brokkoli-Käsesauce (100 Portionen)

Salzkammergut-Klinikum Gmunden



© Land OÖ, Linschinger

Zutaten:

8 kg Farfalle
900 g Dinkelvollkornmehl
6 l Milch
3 l Gemüsebrühe
5 kg Brokkoli
Salz, Muskat
2,5 kg Magerkäse oder
1,75 kg Parmesan

Zubereitung:

Farfalle in Salzwasser kochen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden und bissfest dämpfen. Die Hälfte der Brokkoliröschen zur Seite legen. Milch mit Mehl aufkochen lassen und Käse darin schmelzen. Die Hälfte Brokkoli zugeben und aufmixen. Zum Schluss ganze Brokkoliröschen zugeben und abschmecken.

Tipp: Anstelle von Schnittkäse kann auch Weichkäse z.B. Gorgonzola oder Österkron verwendet werden. Farfalle mit gerösteten Nüssen oder Kernen bestreuen und mit Karottensalat servieren

Bunte Gemüselinsen mit Kokos (8 Portionen)

Franz Strasser



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:

1 Zwiebel brunoise (klein geschnitten)
+ 2 Jungzwiebel (ca. 50 g)
etwas getrocknete Chilischoten (für Kinder weglassen)
300 g Gemüse der Saison:
Zucchini, Karotten, Stangensellerie
2 EL Rapsöl
150 g Linsen aus der Dose oder rote Linsen
1-2 TL Tomatenmark
800 ml Gemüsefond
100 g frische Tomaten gewürfelt
400 ml Kokosmilch
Salz

Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und mit Chili in Öl anschwitzen. Sellerie, Karotten, Zucchini kleinwürfelig schneiden, zugeben und anbraten. Linsen und Tomatenmark dazu und mit Fond auffüllen und auf kleiner Hitze 10 min kochen lassen. Kokosmilch in die Suppe geben und noch kurz weiter kochen. Die Tomaten und den Jungzwiebel unterrühren. Mit Salz abschmecken und nicht wieder aufkochen.

Beilagenempfehlung: Vollkornbaguette, Vollkornserviettenknödel mit Walnüssen oder Semmelknödel mit Buchweizen verfeinert.



Haferflockenschnitzlerl (100 Portionen)



© Land OÖ, Linschinger

Zutaten:
 3,5 kg Haferflocken
 6,5 l Milch
 30 Eier
 2,5 kg Gemüse der Saison
 Brösel zum Binden
 Salz, Muskat
 Petersilie
 Kräutersalz
 1 l Öl zum Anbraten

Zentralküche im Kindergarten III Marchtrenk

Zubereitung:

Haferflocken in Milch einweichen und mind. 1 Stunde ziehen lassen. Gemüse eventuell blanchieren und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Laibchen formen, auf ein Backblech legen und im Rohr bei 200°C goldbraun backen.

Beilagenempfehlung: Joghurt-Schnittlauchdip und Petersilienerdäpfel

Zitronentarte (12 Portionen)



© Land OÖ, Abt. Gesundheit

Zutaten:
 60 g Butter
 50 g Zucker
 1 Dotter
 60 g Mehl
 60 g Vollkornmehl
 2 Zitronen
 75 g Butter flüssig
 75 g Magerjoghurt
 150 g Zucker
 3 Eier
 100 g Mandeln gemahlen
 500 g Himbeeren
 3 EL Staubzucker
 Minze

Michael Wöß

Zubereitung:

Butter, Zucker und Mehl abbröseln und dann mit dem Ei rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten rasten lassen. Dann die Tarteform damit auslegen. Eier und Zucker schaumig schlagen, Zeste von einer Zitrone und Saft von zwei Zitronen, sowie die flüssige Butter, Joghurt und die gemahlen Mandeln dazu geben. Masse auf den Mürbteigboden geben und bei 150° ca. 30 Minuten backen. Tarte erkalten lassen. 4 EL Himbeeren mixen und das Himbeermus mit den restlichen Himbeeren und dem Zucker vermischen. Himbeerkompott zur Tarte servieren.

Himbeer-Joghurtshake (5 Portionen)



@zest_marina - stock.adobe.com

Zutaten:
 500 ml Eiswasser
 300 g Joghurt (1% Fett)
 200 g Himbeermark
 Limettensaft
 Zucker nach Bedarf zum Abrunden

Peter Kreuzweger

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen und sofort servieren.

Schon gewusst?

Eine ausführliche Rezeptsammlung für Großküchen mit saisonalen Rezepten ohne Fleisch wurde im Rahmen des Projekts UMBESA erstellt – als Download zu finden unter https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezeptsuche/DEU_HTML.htm

Das *Gesunde Küche*-Team wünscht Ihnen gutes Gelingen!