



Aktuelles

- 370 Betriebe in ganz Oberösterreich führen bereits die Auszeichnung Gesunde Küche. Gesunde Küche-Betriebe leisten mit ausgewogenen und abwechslungsreichen Mahlzeiten einen wesentlichen Beitrag zu einem bewussten Lebensstil. Mit dieser Anzahl an Gesunden Küchen ist Oberösterreich Vorbild und Vorreiter. Landeshauptmann-Stellvertreterin Mag.a Christine Haberlander hat auch heuer wieder 17 Küchen bei den regionalen Veranstaltungen vor den Vorhang geholt und für ihr Engagement rund um eine gesunde Verpflegung ausgezeichnet.
- Fortbildungsprogramm 2020
Das Fortbildungsprogramm bietet auch heuer wieder spannende Seminare und tolle Möglichkeiten zum Austausch. Ganz neu ins Programm aufgenommen wurde das Seminar „Omas Küche neu entdeckt“. Mit diesem Seminar sollen Erinnerungen an traditionelle Gerichte von früher geweckt und mit einer modernen gesunden Note vermischt werden. Natürlich finden auch wieder Basisseminare, Fortbildungsseminare und bekannte Module wie „Bärenstarke Kinderkost“ oder „Gesunde Küche für Jung & Alt“ statt. Die aktuellen Fortbildungen inklusive der Online-Anmeldemöglichkeit finden Sie auf der Homepage www.gesundes-oberoesterreich.at – [Gesunde Küche - Fortbildungsprogramm](#)
- Bei Betrieben, welche 2019 neu überprüft wurden, wird eine neue Urkunde per Post übermittelt. Diese Aussendung wird im ersten Quartal 2020 erfolgen.

Nachhaltige Ernährung – Herausforderungen an den Speiseplan der Zukunft

Die Lebensmittelproduktion ist für bis zu 30 Prozent der Treibhausgasemissionen und 70 Prozent des Frischwasserverbrauchs verantwortlich. Lange Transportzeiten und ein hoher Energieverbrauch für Treibhäuser tragen wesentlich zu diesen hohen Zahlen bei.

Um alle Menschen bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, wäre deshalb eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise wichtig. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. In diesem wird die Planetary Health Diet vorgestellt, ein „Speiseplan“, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte:

- Viel Obst und Gemüse der Saison
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und pflanzliche Öle mit hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren
- moderate Mengen an Fisch und Meeresfrüchten sowie Geflügel
- mäßig stärkereiche Gemüsearten wie Kartoffeln und Maniok, Milchprodukte, rotes Fleisch, Zucker und gesättigte Fettsäuren in tierischen Produkten und Fertiggerichten.

Vieles ist in der Theorie ohnehin bekannt, jedoch die Praxis lässt bei genauerem Hinsehen viele Optimierungen zu. Ein paar wenige sollen nachfolgend herausgegriffen werden und zum Nachdenken anregen:

Fleischreduktion für Umwelt und Gesundheit

43 % des ökologischen Fußabdrucks im Bereich der Ernährung macht Fleisch aus. Im Durchschnitt isst eine Person 5,2 Tonnen Fleisch während des gesamten Lebens. Auch die Zahlen des Österreichischen Ernährungsberichtes 2017 zeigen, dass die empfohlenen drei Portionen pro Woche (gesamt 300-450 g) um das Dreifache überschritten werden.



Flexitarier als Vorbild?

Flexitarier gehen flexibel mit dem Essen von Fleisch und Fisch um. Sie essen etwas weniger von tierischen Produkten und versuchen, bewusst auf hohe Qualität zu achten. So genau wie Vegetarier, die nie zu Fleisch und Wurst greifen, nehmen sie es aber nicht. Die Flexitarier machen somit genau das, was von Ernährungsfachleuten empfohlen wird.

Müllvermeidung durch gute Planung

In Österreich werden pro Kopf und Jahr ca. 19 kg Lebensmittel in den Müll geworfen. Der größte Anteil entfällt dabei mit 28 % auf Brot sowie Süß- und Backwaren, gefolgt von 27 % Gemüse und Obst. Eine nach den möglichen Mitteln vorausschauende Planung im privaten und betrieblichen Bereich hilft Müll zu vermeiden. Eine genaue Bestandsaufnahme der Vorräte, eine sorgfältige Planung des Speiseplans und eine rechtzeitige Bekanntgabe der zu Verpflegenden an die Küche kann einen wesentlichen Beitrag zu einer nachhaltigen Ernährung leisten.

Gesunde Küche

Die Kriterien der Gesunden Küche entsprechen durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischkost dieser Entwicklung: regionale und saisonale Produkte werden bevorzugt, teilweise finden Bio-Lebensmittel Verwendung, Fleisch- und Fleischprodukte werden in reduziertem Umfang angeboten, der Einsatz von Fischen aus nachhaltigem Fischfang wird empfohlen. Außerdem wird ein großes Augenmerk auf die Verwendung von Obst/Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen/Kernen und Vollkornprodukten gelegt.

**Als Gesunde Küche-Betrieb tragen Sie also wesentlich zu dieser positiven Entwicklung im Bereich einer globalen nachhaltigen Ernährung bei!
Herzlichen DANK dafür!**

Quellen:

- Mein Essen – unser Klima (Hrsg.: BLE – Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, 3. Auflage 2019)
- BMI für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt- und Wasserwirtschaft, 2. Auflage 2014
- Dossier zum 8. f.eh-Symposium vom 10.10.2019 – Nachhaltig essen
- www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html
- www.bzfe.de/inhalt/true-cost-wahre-kosten-32236.html



Nachhaltige Rezepte aus der gesunden Küche des Landesdienstleistungszentrums in Linz

Gemüsestrudel (100 Portionen - 1 Portion = 350g)



@Kitty - stock.adobe.com

Zutaten:

15 kg Bio-Erdäpfel
 1,8 kg Bio-Mais
 2 kg Bio-Pastinake
 6 kg Bio-Karotten
 3,3 kg Bio-Lauch
 1,4 kg Bio-Kohlrabi
 3,4 kg Bio-Erbesen (TK)
 Salz, Kümmel gemahlen,
 Muskatnuss gemahlen, Pfeffer
 Kräutermischung
 5 kg Strudelteig
 300 ml Combi Phase für Blech
 und Strudel

Zubereitung:

Strudelteig zubereiten und an einem warmen Ort gehen lassen. Währenddessen gekochte Erdäpfel blättrig schneiden, Gemüse außer Mais und Erbsen grob reiben. Alles vermengen und gut mit Gewürzen abschmecken. Strudelteig ausziehen und mit dem Gemüse füllen. Mit Combi Phase besprühen und bei 130 °C ca. 40 Minuten ohne Ventilator backen.

**1 Strudel = 200 g Teig und 1,2 kg Fülle
 1GN = 3 Strudeln = 12 Port.**

Rahmwirsing mit Erdäpfelpuffer (100 Portionen - 1 Portion = 200 g Gemüse + 3 Stk. Puffer (à 100 g))



@Quade - stock.adobe.com

Zutaten:

5,4 L Bio-Milch
 4 L Rama Cremefine Kochcreme
 0,8 L Wasser
 0,6 kg Bio-Weizenmehl (T700 glatt)
 10 kg Wirsing geschnitten, blanchiert
 Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel gemahlen, Balsamico weiß, Muskatnuss gemahlen

Zubereitung:

Milcheinmach herstellen, zum blanchierten Wirsing geben, würzen und Stärke verkochen lassen.

Zutaten:

20,3 kg Bio-Erdäpfel grob gerieben
 36 Stück Bio-Eier
 2,8 kg Lauch geschnitten
 2,8 kg Schnittkäse 35 % F.i.T. gerieben
 2 kg Bio-Mehl (T700 glatt)
 300 ml Combi Phase für Blech und Laibchen
 Salz, Kümmel ganz, Muskatnuss gemahlen
 Kräutermischung

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, Laibchen formen, mit Combi Phase besprühen und backen.

Kürbis-Ratatouille (100 Portionen - 1 Portion = 250g)



@Анна Журавлева - stock.adobe.com

Zutaten:

3 kg Bio-Zwiebel geschnitten
 300 ml Rapsöl
 11,2 kg Bio-Kürbis gewürfelt
 3 kg Bio-Melanzani gewürfelt
 2,5 kg Paprika gewürfelt
 10 kg Tomaten (Dose)
 Maizena
 Salz, Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano, Zucker

Zubereitung:

Zwiebel in Öl anschwitzen, Gemüse zugeben und mitrösten. Mit zerkleinerten Tomaten aus der Dose aufgießen, würzen und bissfest dünsten.

Beilagenempfehlung: Polentaschnitte, Cremepolenta



Rote Rüben-Erdäpfelpuffer mit Schnittlauch-Ingwer-Dip (100 Portionen)



@tunedin - stock.adobe.com

Zutaten:

12 kg Bio-Rote Rüben gekocht, geraspelt
60 Stück Bio Eier (M)
8,5 kg Bio-Erdäpfel gekocht, gepresst
3 kg Bio-Dinkelvollkornmehl
2,5 kg Bio-Hartweizengrieß
Kräutermischung
300 ml Combi Phase für Blech und Puffer
100 ml Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2,5 kg Äpfel in Scheiben, entkernt
Zucker
5 kg Ziegenkäse Sütdiyari
1,5 kg Walnushälften

Zubereitung:

Lauwarme Erdäpfel pressen, mit den Eiern, Mehl, Grieß und roten Rüben zu einem Teig verarbeiten. Puffer formen und braten.

Apfelscheiben mit Zitrone beträufeln, mit etwas Zucker leicht karamellisieren lassen und je eine Scheibe auf die Puffer legen, anschließend Ziegenkäsewürfel darüber verteilen und mit Walnushälften abschließen. Im Rohr warmstellen, sodass der Käse leicht zu schmelzen beginnt.

Schnittlauch-Ingwer-Dip (100 Portionen) 1 Portion = 80 ml

Zutaten:

3 Bund Schnittlauch
200 g Ingwer frisch
3 kg Bio-Joghurt
2 kg Bio-Sauerrahm
3 kg Bio-Topfen mager
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schnittlauch fein schneiden, Ingwer reiben und mit Joghurt, Rahm, Topfen und Gewürzen gut verrühren.

Indischer Gemüseintopf mit Kichererbsen (100 Portionen - 1 Portion = 300g)



@marysckin - stock.adobe.com

Zutaten:

2,2 kg Bio-Zwiebel
300 ml Sesamöl
5,5 kg Bio-Karotten in Scheiben
2,5 kg Erbsen
5,5 kg Bio-Broccoliröschen
3 kg Bio Paprika mix Würfel
1,6 kg Kichererbsen roh
1,7 kg Bio-Berglinsen rot
7 L Kokosmilch
9 L Wasser
200 g Ingwer
Salz, Chili, Curcuma, Kreuzkümmel, Koriander, Zucker
1 GN = 3 kg Gemüse + 2 L Sauce = 15 Portionen

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag in Wasser einweichen u weich kochen. Zwiebel in Öl anschwitzen, Gemüse sowie gekochte Kichererbsen zugeben und kurz durchrösten. Sauce aus Kokosmilch, Wasser und Berglinsen sowie Gewürzen herstellen und nach Bedarf erst kurz vor dem Servieren mit Gemüse mischen.

Beilagenempfehlung: Basmati-oder Jasmin-Reis