



**Bereits 288 Betriebe in ganz OÖ führen nun die Auszeichnung „Gesunde Küche“, weitere 25 sind am Weg!**

Bis zu 200 Mal pro Jahr kommen Kinder und Jugendliche in den Genuss Ihres ausgewogenes Speisenangebots – Erwachsene und Senioren/innen sogar noch öfter. Damit leisten Sie einen wesentlichen Beitrag in der Etablierung von gesunden Ernährungsgewohnheiten und eines guten Geschmacks!

**Wir bedanken uns somit bei Ihnen allen für Ihren Einsatz und Ihre kreativen Beiträge in diesem Jahr!**

**Aktuelle Angebote für Gesunde Küche Betriebe**



**„Gesunde Küche“ - Fortbildungsprogramm 2015**

Auch im nächsten Jahr bieten wir Ihnen die Möglichkeit, ein Seminar aus unserem abwechslungsreichen Fortbildungsprogramm zu besuchen. Dazu haben wir auch einige neue Angebote ins Programm aufgenommen. Dieses finden Sie ab Jahresbeginn wieder unter: [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at) >> Gesunde Küche >> Fortbildungskalender. Die Anmeldung ist online oder per Email an [post@gesund-es-oberoesterreich.at](mailto:post@gesund-es-oberoesterreich.at) möglich.

**NEU im Team:**

Frau Sigrid Kastner (Diätologin) ist nun als Nachfolgerin von Fr. Bettina Grasböck für die Planung der Fortbildungsangebote zuständig.



**„Tue Gutes und rede darüber“ – Informationsmaterialien und Angebote für Gesunde Küche Betriebe**

Gerne möchten wir Sie auf unsere **neuen Informationsmaterialien** hinweisen, welche Sie bei Ihrer Öffentlichkeitsarbeit unterstützen können.

- NEU: Vortrag „Gesunde Küche – Essen mit Mehrwert“ für Eltern, Pädagoginnen, Angehörige in Pflegeheimen; als Referentinnen stehen die Beratungskräfte des Teams „Gesunde Küche“ gerne zur Verfügung.
- NEU: „Ausgezeichnet“ - Informationsblatt für Eltern und Pädagogen/innen
- NEU: Plakate „Schlau genießen - Speisenvergleiche“ und „Ausgezeichnet“ (A3 Format)
- NEU: Symbole für die Speiseplangestaltung in Kinderbetreuungseinrichtungen
- Mustertext und Fotos für die Gemeinde- oder Betriebszeitung

Download unter [www.gesundegemeinde.ooe.gv.at](http://www.gesundegemeinde.ooe.gv.at) >> [Gesunde Küche](#) >> [Downloads](#)

- Diverse Broschüren und Rezepthefte zum Thema Ernährung (NEUE Serie „Mahlzeit miteinander“)

Download unter [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) >> [Publikationen](#)

Gerne können Sie die kostenlosen Plakate (im A1 Format) und Broschüren auch bestellen: bitte verwenden Sie dafür das neue Bestellformular im Anhang.



## Mahlzeit miteinand' - Gemeinsam schmeckt's am besten!



Mit dem aktuellen Jahresschwerpunkt „**Mahlzeit miteinand**“ in Oö. Gesunden Gemeinden sollen nicht nur die gesunde Ernährung, sondern auch die soziale Komponente des Essens sowie Tischkultur ins Blickfeld gebracht werden. Verschiedene Aktionen, ein Wettbewerb für Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulen und Familien und neue Broschüren sollen die breite Bevölkerung zum aktiven Mitmachen motivieren. Vielleicht wollen auch Sie die Gelegenheit nutzen, dieses Thema, gemeinsam mit dem Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde“, Kindergarten, Hort oder Schule aufzugreifen und damit auch die Rahmenbedingungen rund um Ihr Essensangebot optimieren. Auch die Koordinationsgespräche 2015 mit Vertreter/innen der Kinderbetreuungseinrichtungen bzw. Schulen und unseren Beratungskräften bieten Gelegenheit, das „**Rundherum**“ anzusprechen.

## Neue Allergeninformationsverordnung - auch für Gemeinschaftsverpfleger

Ab 13.12.2014 gilt die neue EU – Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV). Im Zuge dessen wurde in Österreich auch eine „**Allergeninformationsverordnung**“ veröffentlicht. Mit dieser muss nun auch bei offen angebotenen Lebensmitteln über enthaltene kennzeichnungspflichtige allergene Zutaten informiert werden. Damit sind auch Betriebe in der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie betroffen. Die Information kann im Betrieb schriftlich oder durch geschultes Personal auch mündlich erfolgen.

Die Kontrolle der Durchführung der Kennzeichnungspflicht und entsprechender Dokumentation wird in OÖ künftig durch die Lebensmittelaufsicht erfolgen. Die Aufsichtsorgane stehen für dringenden Fragen gerne zur Verfügung, können aber eine grundlegende Schulung nicht ersetzen.

Aus aktuellem Anlass haben wir für Sie diese Thematik in unser Fortbildungsprogramm aufgenommen. Dabei geht es um Grundlagen zum Thema Allergien, Kenntnisse über die kennzeichnungspflichtigen Stoffe gemäß LMIV sowie Grundlagen und Praxistipps zur Durchführung der Allergeninformationsverordnung im Betrieb. Die Fortbildung wird im Sinne der Verordnung auch als Schulung anerkannt. Geplant ist weiters ein Austausch rund um die Praxis der Allergenkennzeichnung bei unseren neuen regionalen Vernetzungstreffen 2015. Die Ausschreibung für die beiden Seminare im Jänner 2015 ist bereits an Sie erfolgt.

Weiterführende Informationen zur **Allergenkennzeichnung** allgemein sowie häufig gestellte Fragen und Antworten (FAQs) zur **Allergeninformationsverordnung für unverpackte Lebensmittel** finden Sie auf der Homepage des Vereins der Lebensmittelaufsicht OÖ sowie des Bundesministeriums für Gesundheit:

<http://www.lebensmittelaufsicht-oberoesterreich.org/unternehmen/allergen-information/>

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/EU\\_Vorschriften\\_zur\\_Lebensmittelkennzeichnung](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/EU_Vorschriften_zur_Lebensmittelkennzeichnung)

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/FAQ\\_zur\\_Allergeninformationsverordnung\\_fuer\\_unverpackte\\_Lebensmittel#f2](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/VerbraucherInnengesundheit/Lebensmittel/FAQ_zur_Allergeninformationsverordnung_fuer_unverpackte_Lebensmittel#f2)

Marmorkuchen

Allergene - Rezeptblatt	Allergene											Hinweis/Bemerkung Lieferant oder Bezugsquelle		
	Gluten Krebstiere Eier	Fische	Erdnüsse	Soja	Milch	Schalenfrüchte	Sellerie	Senf	Swam Schwefeldioxid/ Sulphite	Lupinen	Weichtiere			
Die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene														
Buchstabencode laut Empf. B	A	B	C	D	E	F	G	H	L	M	N	O	P	R
Eier		x												
Mehl	x													
Butter					x									
Zucker														
Salz														
Backpulver	x													
Kakaopulver														
Milch					x									
Gesamtergebnis	A	C			G									
Allergene Marmorkuchen	A	C			G									

## Saisonal & regional: ein winterlich, weihnachtliches Festtagsmenü - für und von „Gesunde Küche“- Köchinnen und Köchen

### Kürbis Smoothie:

von Martin Thaller, Küchenchef der Zentralküche der Marienschwestern vom Karmel, Bad Mühllacken



#### Zutaten (für 8 Portionen)

300 g Hokkaido-Kürbisfleisch • 4 große Karotten • 1 Birne  
• 1 Apfel • Geriebene Zitronenschale • Etwas Honig zum Süßen

**Zubereitung:** Das Kürbisfleisch mit wenig Wasser 10 Minuten weich dünsten und überkühlen lassen. Mit den anderen Zutaten fein pürieren.

**Tip:** Der Smoothie schmeckt lauwarm besonders gut.

\*\*\*

### Avocado-Walnuß-Creme:

von Michael Wöß, Seminarkoch



#### Zutaten (für 4 Personen)

1 Avocado • 200 g Magertopfen oder Landfrischkäse 10 % • 20 g Walnüsse • Salz • Pfeffer

**Zubereitung:** Avocado schälen, entkernen und zerdrücken, Nüsse fein mahlen oder grob hacken, anschließend alle Zutaten vermischen und gut abschmecken.

**Beilagenempfehlung:** Kartoffel-Sesam-Grissini, Vollkornpizzastangerl

\*\*\*

### Fisch mit Kräuter-Käse-Kruste:

von der Schulküche der Gemeinde Hirschbach



#### Zutaten (für 30 Personen)

30 Stk. Fischfilets natur • 600 g geriebener Käse (30% F.i.Tr.) • 4 Eier • 1 Becher Joghurt (1%) • Kräutersalz • weißer Pfeffer • Petersilie • Schnittlauch • etwas Oregano • andere Kräuter nach Belieben

**Zubereitung:** Eier mit Joghurt sowie Kräutern, Gewürzen und Käse vermischen. Den Fisch auf mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Käse-Kräuter-Gemisch auf dem Fisch verteilen und im Rohr backen.

\*\*\*

### Buntes Kartoffelpüree orange-grün:

von Harald Perkmann



#### Zutaten (für 20 Personen à 278 g pro Portion)

2,5 kg Kartoffel • 1 kg TK-Erbisen • 1 kg Karotten • 50 g Butter • 1 l Milch • Salz • Pfeffer • Muskat

**Zubereitung:** Kartoffel schälen, dämpfen und stampfen. Gemüse getrennt weich dünsten und mit der Kochflüssigkeit getrennt pürieren. Butter zu den Kartoffeln geben und mit dem pürierten Gemüse getrennt vermischen. Mit Milch glattrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

**Weihnachts-Bratapfel:**



**Zutaten** (für 6 Personen à 215 g pro Portion)  
 6 mittelgroße Äpfel (süß-säuerlich) • Zitronensaft • 100 g Mandeln gemahlen • 30 g Zucker • 30 g Butter • 1/8 l Weißwein (für Kinder durch Apfelsaft ersetzen) • 1/8 l Wasser • 1 EL Honig • 3 Zimtstangen • 8 Sternanis • 1 Schale von einer unbehandelten Orange • 2 EL Mandelblättchen oder gehackte Pistazien

**Zubereitung:** Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Mandeln mit Zucker und Butter vermengen und die Äpfel damit füllen.

Die Äpfel dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen und mit Wein und Wasser untergießen. Jeden Apfel mit etwas Honig beträufeln und die in Stücke gebrochenen Zimtstangen, Sternanis und Orangenzesten über die Äpfel streuen.

Im vorgeheizten Rohr bei 180 - 200°C ca. 50 min garen und dabei öfters mit der Flüssigkeit übergießen. Die Bratapfel mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

\*\*\*

Mehr als 800 Rezepte aus „Gesunde Küche“-Betrieben und von unseren Seminarenköchen/innen stehen Ihnen aktuell in unserer Rezeptdatenbank auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) >> Besser Leben >> Rezepte zur Verfügung. **Gutes Gelingen!**

**Das Team-"Gesunde Küche" wünscht Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest, viel Freude und köstliche Ideen auch im kommenden Jahr.**

