



313 Betriebe in ganz OÖ führen nun die Auszeichnung „Gesunde Küche“, weitere 20 sind gerade auf dem Weg!

Wir freuen uns über den kontinuierlichen Zuwachs an engagierten Küchen mit dem Schwerpunkt Kinder und Jugendliche – rund 90% unserer „Gesunde Küche“ Betriebe kochen für diese Zielgruppe. Die Vielfalt unserer Betriebe bietet reichlich Möglichkeiten für einen regen Austausch im Zuge unserer Fortbildungen und ein voneinander Lernen!

Aktuelle Angebote für Gesunde Küche Betriebe

„Gesunde Küche“ – Fortbildungsprogramm 2016

Auch 2016 bieten wir Ihnen mit unserem abwechslungsreichen Seminarprogramm wieder alt Bewährtes und Neues: Basis-Seminare und Spezialmodule, bei denen natürlich auch gekocht wird, Vernetzungstreffen, Exkursionen und Workshops bei Lebensmittelproduzenten. Den Fortbildungskalender und das Detailprogramm finden Sie ab Jänner wieder unter: www.gesundegemeinde.ooe.gv.at >> Gesunde Küche >> Fortbildung. Wir ersuchen ab 2016 ausschließlich um Online-Anmeldung über die Webseite.

Aufgeklärt: „Muss es wirklich auch BIO sein?“

Immer wieder taucht die Frage auf, ob in der „Gesunden Küche“ ein BIO-Anteil vorgeschrieben ist. **Gerne möchten wir daher darauf hinweisen, dass dies KEIN Pflichtkriterium im Rahmen des Projekts „Gesunde Küche“ ist.**

Wichtig ist uns aus ernährungsphysiologischer Sicht die Ausgewogenheit an Nährstoffen durch den Einsatz von Lebensmitteln wie Vollkorn-Getreideprodukte, Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte sowie Fisch – bevorzugt regional und saisonal – und die Einsparung von Fett bei der Auswahl von tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Fleisch/-waren, bei den Rezepturen sowie der Speisenzubereitung.

Wer sich darüber hinaus für BIO-Qualität entscheidet, tut freilich Gutes, denn insgesamt stehen in der biologischen Landwirtschaft ganzheitliche Aspekte wie Umweltverträglichkeit und Klimaschutz im Vordergrund. Besondere Qualitätsstandards in der Produktion von Bio- Lebensmitteln führen zu einer höheren Produktqualität. Diese zeigt sich u.a. in höheren Gehalten an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren, einem ausgeprägten Geschmack und einer geringeren Belastung mit Schadstoffen wie Schwermetallen, Pestiziden, Antibiotika und Nitrat.

Das BIO-Sortiment umfasst heute sowohl Vollkorn- als auch Fertigprodukte, die leicht und schnell zuzubereiten sind. Die besondere Qualität der Bio-Produkte und ihr ausgeprägtes Aroma entfalten sich jedoch am stärksten, je unverarbeiteter sie sind, zum Beispiel beim Genuss von frischem Obst oder Gemüse.

In der Gemeinschaftsverpflegung besteht grundsätzlich die Möglichkeit ganze BIO-Gerichte anzubieten oder einzelne Zutaten zu kennzeichnen (z.B. Gulasch vom Bio-Rind).

Kurz gefasst: Der Umwelt zuliebe ist eine Mischung an frischen, regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln mit einem geringen Anteil an tierischen Lebensmitteln der Idealfall – diese bieten auch den größten Nährstoffreichtum.

Quellen: www.biola.at, Download 25.11.2015; besser essen, ein ganzes Leben voller Genuss – Gesünder Leben Tipp, NÖ Landesregierung; „Grün gekocht – BIO in der Gemeinschaftsverpflegung“ (Mag. Taudes, Austria Bio Garantie) in „Essen in aller Munde – Gemeinschaftsverpflegung im Trend“ VEÖ Tagung 2012

>>>

Gehört und gesehen – Tipps und Tricks aus unseren „Gesunde Küche“ Betrieben

Wir freuen uns, wenn wir auch Ihre Spezialtipps weiter geben dürfen!

Polentapanier

Zentralküche Wimpassing,

Mario Häusler und Mohamed Rehem

Ganz einfach: Anstelle von Brösel können nicht nur Sesamkörner, sondern auch Polenta als Panier verwendet werden.

Vollwert-Semmelknödel mit Buchweizen

Schulküche Diersbach, Barbara Scheuringer

Zutaten: (für 40 Personen)

20 Semmeln • 10 Kornspitz • 750 ml Magermilch •

360 g Mehl • 9 Eier • 300 g Buchweizen • Salz •

frische Petersilie

Zubereitung:

Buchweizen am Vortag einweichen. Semmeln und Kornspitz in 1 cm große Würfeln schneiden. Milch mit Eier, Salz und gehackter Petersilie verquirlen und über die Buchweizen-Brotwürfelmischung gießen. Etwas ziehen lassen und Mehl unter mengen. Knödeln formen und in kochendes Salzwasser einlegen, bei offenem Deckel ca. 20 min leicht kochen lassen.

Wasser mit Frischekick – der Durstlöcher Nr. 1 im neuen Outfit

Betriebsküche des LKH Kirchdorf, Alfred Hörtenhuber

Täglich werden in der Betriebskantine des LKH Kirchdorfs Wasserkrüge mit frischen Melissenblättern aufgestellt. Das gibt nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern erfreut auch das Auge. Damit zählt Wasser zu den Lieblingsgetränken der Gäste. Als Alternative können auch Apfelspalten, Minzeblätter, tiefgefrorene oder frische Beeren verwendet werden.

„Eure Meinung ist uns wichtig“

Betriebsküche des LKH Kirchdorf, Alfred Hörtenhuber

Im Eingangsbereich zur Betriebskantine ist auf einem Tisch nicht nur die Urkunde „Gesunde Küche“ zu finden, sondern auch ein großes Gästebuch, wo jederzeit Rückmeldungen zum Speisenangebot gemacht werden können. Dieses wird regelmäßig genutzt, bringt dem Küchenteam viel Lob und Motivation sowie neue Ideen, um sich laufend weiter zu entwickeln.

Nachfolgend auch ein paar Ideen aus dem „**Netzwerk Gesunder Kindergarten**“, wie die Wünsche von Kindern bei der Erstellung der Speisepläne regelmäßig berücksichtigt werden können – ein Basiskriterium im „Netzwerk Gesunder Kindergarten“:

- Im Kindergarten steht ein „Kochbuch“ bereit, in welches Kinder ihre Wünsche zeichnen.
- Der bebilderte Speiseplan wird mit Muggelsteinen (rot, grün) bewertet.
- Die Köchin/der Koch wird in den Kindergarten eingeladen. Im Rahmen dieses Besuchs werden die Wünsche der Kinder (in Form von Bildern) diskutiert und übergeben.
- Gibt es einen Kinderrat im Kindergarten, können die Kindersprecher die Aufgabe übernehmen, die Kinder der Gruppe zum Thema „Mittagstisch“ zu befragen. Gemeinsam mit der Kindergartenleiterin/er wird die Küche besucht und die Vorschläge (in Form einer bebilderten Dokumentation der Befragung oder Interviews auf Band) der Köchin/dem Koch unterbreitet.

>>>

Rezeptoptimierung: Quicheteig, ganz im Stil der „Gesunden Küche“

Grundrezept Quicheteig fettarm mit Vollkornmehl

von Küchenleiter Manuel Gruber, Fa. Trumpf

800 g VK-Mehl • 400 g Magertopfen • 200 ml kaltes Wasser • 5 EL Öl • Salz

Grundrezept Quicheteig fettarm mit Vollkornmehl: (für 5 bis 6 Portionen) *

260 g Dinkelvollkornmehl • eine Prise Salz • 40 ml Milch • 80 g Joghurt 3,6 % Fett • 2 Eier

Zwiebelquiche

(für 5 – 6 Portionen) *

Teig: 300 g Weizenvollkornmehl • 125 g Margarine •
ca. 100 ml Wasser • 1 Ei • Prise Salz

Mehl mit Fett abbröseln, salzen, mit Wasser und Ei rasch
zu einem glatten Teig verkneten und eine halbe Stunde
rasten lassen. Danach weiterverarbeiten.

Fülle: 1 kg Zwiebel oder Lauch fein in Ringe geschnitten •
1 EL Öl

Überguss: 250 g Joghurt 3,6 % Fett • 120 g Sauerrahm •
2 Eier • 50 g geriebener Käse 35-45 % F.i.Tr. • Salz •
Pfeffer • 30 g geriebener Käse zum Bestreuen

Quiche bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

* Quelle: Vollkorn Grundrezepte, Ratgeber Ernährung, OÖ GKK
Forum Gesundheit

<https://www.oegkk.at/portal27/portal/ooegkkportal/content/contentWindow?contentid=10008.596396&action=b&cacheability=PAGE&version=1393239717>, Download 15.12.2015

Gemüsequiche aus Topfenmürbteig

(für 100 Portionen)

HLW Perg

Teig: 2 kg Dinkelvollmehl • etwas Salz • 1 kg Butter •
1,5 kg Topfen mager

Die befetteten Tortenformen/Bleche mit Teig auslegen,
Rand ca. 12 min bei 200°C vorbacken und auskühlen
lassen.

Fülle: 1,3 kg Brokkoli (TK) • 0,7 kg Lauch • 1 kg Karfiol
(TK) • 7,5 kg Mischgemüse (TK) al dente kochen • 3 kg
Quimiq + 0,5 L Milch • 1 kg Sauerrahm • 30 Stück Eier •
2,5 kg Magertopfen • 1,5 kg Pizzakäse • Salz • Pfeffer •
Muskat

Quimiq mit Milch glattrühren, mit Eiern und Topfen,
Pizzakäse und Gewürzen verrühren.

Gemüse zur Masse geben, würzen und abschmecken.
Vorgebackenen Teig mit Masse befüllen und backen.

Saisonal & regional

Heimische Salate auch im Winter: Endivie, Radicchio und Chicorée

Salat schmeckt zu jeder Jahreszeit - aber es ist sinnvoll, im Winter zu den späten Sorten zu greifen: zum Beispiel Endivie, Radicchio und Chicorée. Sie gehören zur Gruppe der Zichorien, die bis in den späten Herbst hinein im Freiland geerntet werden. Kälte und sogar leichte Minusgrade machen ihnen nichts aus. Freilandsalate enthalten generell weniger Nitrat als Salate aus dem Glashaus und schmecken oft kräftiger. Sie weisen insgesamt höhere Nährstoffgehalte auf als Kopfsalat. Vor allem Endiviensalat liefert deutlich größere Mengen Kalium und Eisen. Alle Zichoriengewächse enthalten den Bitterstoff Intybin, die heutigen Salatsorten vergleichsweise weniger. Er gilt als gesund, da er stoffwechselfördernd, magensaft- und appetitanregend wirkt.

Aufgrund ihrer festeren Textur sind Zichoriensalate etwas länger haltbar als Kopf- und Blattsalate. Dabei sollte er in Papier eingeschlagen werden. Je frischer Salat gegessen wird, desto mehr empfindliche Vitamine und wertvolle Inhaltsstoffe enthält er. Bei der Zubereitung sollten der Strunk, die äußeren Blätter und dicke Blattrippen entfernt werden, da sie die meisten Bitterstoffe und auch das meiste Nitrat enthalten. Die Salate vertragen kräftige Dressings, lassen sich gut mit süßem Obst wie Trauben, Äpfel oder Orangen kombinieren und sind auch in der warmen Küche verwendbar.

Quelle: <https://www.aid.de/presse/aktuell.php?mode=beitrag&id=7950>; Ausgabe Nr 50/15 vom 9.12.2015, Julia Icking

>>>

Winterlich, weihnachtliches Festtagsmenü – auch für den ganz privaten Rahmen

Rezepte von Seminarkoch Michael Wöß, zu finden auf www.gesundes-oberoesterreich.at >> Besser Leben >> Rezepte



Rote Rübensuppe mit Krennockerl

Für 10 Personen: 317,5 g pro Portion

Zutaten: 10 Stk. kleine rote Rüben • 5 EL Apfelessig • 2 Lorbeerblätter • Salz • Kümmel • Pfeffer • 1,8 l Gemüsesfond • 150 ml Sauerrahm

Nockerl: 1/2 kg Magertopfen • 75 g Vollkornmehl • 5 Stk. Eiklar • 2,5 TL Kren • Salz

Zubereitung: Essig und Gewürze aufkochen und rote Rüben darin weich kochen. Schälen, klein schneiden und mit dem Gemüsesfond mixen. Abschmecken und mit Sauerrahm vollenden. Für die Nockerl alle Zutaten vermengen, leicht salzen und 10 min rasten lassen. Nockerl formen und in leicht gesalzenem Wasser garziehen.



Fischkroulade auf Wirsingrahm dazu Nusskartoffeln

Für 4 Personen: 570 g pro Portion

Zutaten: 240 g Lachsfilet • 240 g Zanderfilet • 8 Krautblätter • 12 Petersilienblätter • Salz • Pfeffer • Weißwein

Farce: 50 g Lachsfilet • 50 g Zanderfilet • 1 ml Weinbrand (bei Kindern weglassen) • 60 ml Obers • 70 ml Sauerrahm • 1 Eiklar • Zitronensaft • Salz • Pfeffer • Dill

Sauce: 100 g Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 40 g Mehl • 1/2 l Fischfond • 100 ml Obers • 400 g Wirsing • Salz • Pfeffer

600 g Kartoffel • 1 EL Butter • 1 EL Öl • 2 EL Sesam oder Nüsse gemahlen

Zubereitung: Für die Farce die Fischfilets mit Weinbrand, Salz, Pfeffer, Dill, Obers und Sauerrahm marinieren und gut kalt stellen, dann zusammen mit dem Eiklar und dem Zitronensaft fein cuttern oder doppelt faschieren. Achtung: Darauf achten, dass die Fische durch die Reibung nicht zu stocken beginnen! Lachs- und Zanderfilet in je 4 gleiche Teile teilen (eher dünne Filets schneiden), würzen. Krautblätter blanchieren. Die Krautblätter mit Farce bestreichen, das Zanderfilet darauf legen, mit Petersilienblättern belegen, wieder etwas Farce aufstreichen, das Lachsfilet darauf legen, wieder mit Farce bestreichen und fest einrollen, die fertigen Kroulades in eine befettete Form legen und mit etwas Weißwein bei 95°C ca. 20 Minuten dämpfen. Wirsing in Julienne schneiden und blanchieren. Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, mit Mehl stauben und mit Fond aufgießen, Wirsing dazu, würzen, durchkochen und mit Obers vollenden. Gekochte Kartoffel in etwas Butter und Öl nussbraun bräunen, mit geröstetem Sesam oder Nüssen vermengen.



Birnenmousse auf Schokoladensauce

Für 6 Personen: 145 g pro Portion

Zutaten: 2 reife Birnen • 1/16 l Weißwein • 80 g Zucker • 2 Dotter • 3 Blatt Gelatine • 3 Ei Birnenbrand • 1/8 l Schlag

Sauce: 1 Ei • 1 Dotter • 2 Ei Honig • 100 g Bitterschokolade fein geraspelt • 3-4 Ei warme Milch

Zubereitung: Birnen schälen, entkernen und klein schneiden. Birnen mit Weißwein und Zucker weich kochen, fein mixen. Dann die eingeweichte, ausgedrückte Gelatine dazu geben, mit Birnenbrand parfümieren und die Dotter beigegeben. Birnenmousse kalt rühren bis kurz vor dem Stocken und geschlagenes Obers unterheben. In gekühlte Formen füllen und ca. 3 Stunden kalt stellen.

Ei, Dotter und Honig über Dunst warm aufschlagen (über 75°C) dann die fein geraspelte Schokolade dazu und mit der warmen Milch zu einer Sauce rühren.

Wir bedanken uns bei Ihnen, Ihrem Team sowie unseren Beratungskräften für Ihren Engagement und wünschen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest, viel Freude und köstliche Ideen auch im kommenden Jahr.