



**MEILENSTEIN ERREICHT:**

**Mehr als 300 Betriebe in ganz OÖ führen nun die Auszeichnung „Gesunde Küche“, weitere 13 sind gerade auf dem Weg!**

Das Gesundheitsförderungsprojekt „Gesunde Küche“ besteht seit 19 Jahren und zählt aktuell 301 teilnehmende Betriebe. Rund 80% dieser ausgezeichneten Betriebe versorgen Kinder und Jugendliche in oö. Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen. Bei der diesjährigen Urkundenverleihung am 29. Mai 2015 wurden durch Herrn Landeshauptmann Dr. Josef Pühringer jene 44 Betriebe vor den Vorhang geholt, die seit dem letzten Jahr den Weg zur Auszeichnung erfolgreich abgeschlossen haben.

**Unser Team ist stolz darauf, so viele engagierte Betriebe in ganz Oberösterreich begleiten zu dürfen. Wir danken allen Küchen für ihr Engagement rund um eine gesunde Verpflegung unserer Kinder.**

**Update Mittagsverpflegung für Kinder und Jugendliche in OÖ**

**Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen mit Mittagsverpflegung**



**Es zahlt sich aus!** Von 2153 oö. Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen bieten 1679 (= 79 %) eine Mittagsverpflegung an. 973 Einrichtungen/Schulen davon werden bereits von „Gesunde Küche“-Betrieben versorgt, das sind 58 %.

Insgesamt gibt es in Oberösterreich rund 64.800 Mittagskinder. Pro Tag verpflegen die „Gesunde Küche“-Betriebe ca. 31.200 Kinder, das entspricht 48 %.

**Damit haben wir im letzten Jahre - gemeinsam mit Ihnen - eine Steigerung um 50% erreicht!**

**Aktuelle Unterlagen für „Gesunde Küche“-Betriebe**

**Checkliste Rezept- und Menüoptimierung**

„Gut gefüttert und schlecht ernährt“ trifft leider für immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu. Wir haben daher zahlreiche Tipps und Tricks in der „**Checkliste Rezept- und Menüoptimierung**“ für Sie zusammen gefasst. Sie erfahren, wie Sie auf einfache Art und Weise, den Nährstoffgehalt Ihrer Speisen optimieren und zugleich den Energiegehalt reduzieren können.

Vielleicht haben ja auch Sie einen ganz speziellen Optimierungstipp, welchen Sie auch mit anderen Küchen teilen möchten. Mailen Sie uns Ihren Tipp ganz einfach an [post@gesund-es-oberoesterreich.at](mailto:post@gesund-es-oberoesterreich.at).

**Wir wünschen viele positive Erfahrungen bei der Umsetzung!**

**Mustervorlage Speiseplan & Tabellencode Allergene**

Die Kinder kennen ihn bereits: **Benni Besseresser** aus der Broschüre „Bennis Entdeckungsreise ins Land der Ernährung“. Nun ziert er auch unsere neuen Mustervorlagen:

- **Speisepläne** (im Hoch- und Querformat) sowie • **„Tabellencode Allergene“**.

Gerne können Sie als „Gesunde Küche“-Betrieb diese Vorlagen künftig für die Gestaltung Ihres Speiseplans und die Allergenkennzeichnung verwenden.



## Fragebogen zum Betrieb

Der Fragebogen zum Betrieb ist im Zuge einer Verlängerung wieder neu auszufüllen. Die aktualisierte Version wird Ihnen von Ihrer Beratungskraft nach der persönlichen Kontaktaufnahme übermittelt.

Alle Unterlagen finden Sie im Download Bereich „Gesunde Küche“ unter

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

## Saisonal & regional: ein sommerfrischer Trink- und Essgenuss für und von „Gesunde Küche“- Köchinnen und Köchen

### Icetea Kiwi-Apfel:

von Michael Wöss, Seminarkoch



#### Zutaten (für 15 Portionen)

500 ml Ananassaft • 10 Beutel grüner Tee oder 10 TL loser grüner Tee • 1250 ml Wasser • 15 TL Honig • 10 Kiwis • 500 ml Apfelsaft

**Zubereitung:** Ananassaft in Eiswürfelformen füllen und über Nacht einfrieren. Wasser aufkochen und den Tee damit aufgießen und etwa 2 Minuten ziehen lassen. Tee abgießen und mit Honig süßen, den Tee erkalten lassen.

Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden, dann die Kiwis mit dem Apfelsaft fein pürieren. Kiwipüree mit dem Tee vermischen, Ananaseiswürfel in Gläser füllen und mit dem "Icetea" auffüllen.

\*\*\*

### Mangold-Topfenspätzle mit leichter Käsesauce und Wurzelstreifen :

von Franz Straßer, Seminarkoch



#### Zutaten (für 10 Personen)

**Spätzle:** 1 kg Dinkelvollkornmehl • 250 g Topfen (mager) • 4 Eier • 250 g Mangold oder Blattspinat blanchiert (fein faschiert oder gehackt) • 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 kleiner säuerlicher Apfel

**Zubereitung:** Spätzleteig mit gehacktem Mangold zubereiten. 10 Minuten rasten lassen. Reichlich Salzwasser aufkochen, Spätzle hobeln, 2 Minuten kochen, absieben 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.

\*\*\*

Mehr als 800 Rezepte aus „Gesunde Küche“-Betrieben sowie 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. **Mahlzeit miteinander!**

**Das Team-"Gesunde Küche" wünscht Ihnen einen schönen Sommer sowie viel frischen Wind und köstliche Ideen für die nächste Saison.**

