



# GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN BEI VERANSTALTUNGEN (BESPRECHUNGEN, SEMINARE, TAGUNGEN)



# INHALT

Das Wichtigste auf einen Blick	4
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung	5
Empfehlungen für den Lebensmitteleinkauf und für die Speisenzubereitung	6
Allgemeine Empfehlungen zum Verpflegungsumfang nach Veranstaltungslänge	7
Konkrete Umsetzungsempfehlungen für diverse Verpflegungsangebote	8
a. Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches kaltes Snackangebot in Buffetform	8
Ideen für die Praxis: Beispiel für ein kaltes Snackbuffet im Frühling	10
b. Empfehlungen für Veranstaltungen, bei denen warmes Essen angeboten wird	11
Ideen für die Praxis: Warme Angebote in Buffetform oder als Tellerservice für jede Saison	12
c. Empfehlungen für ganztägige Veranstaltungen für Kalt- und Warmverpflegung	14
Mehr Informationen / Unterstützung?	15



## GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN BEI VERANSTALTUNGEN

Wir essen immer noch zu fett, zu salzig und zu wenig Obst und Gemüse, dies zeigt der Österreichische Ernährungsbericht 2012. So ist es nicht verwunderlich, dass die Versorgung mit manchen Vitaminen und Mineralstoffen nicht optimal ist und die Ballaststoffzufuhr unter den Empfehlungen liegt.

Auf ein verbesserungswürdiges Ernährungsverhalten lässt auch der Gesundheitsbericht 2015 für die Steiermark schließen: Berichtet wird dort, dass nur etwa die Hälfte der SteirerInnen als normalgewichtig bezeichnet werden können, rund 34 % sind übergewichtig und ca. 14 % adipös (fettleibig).

Das „Wohlbüchlein“ kann nicht nur die individuelle Lebensqualität mindern; Übergewicht und Adipositas einschließlich deren Folgeerkrankungen stellen eine massive Herausforderung für das Gesundheitssystem dar. Und natürlich ist auch das Berufsleben betroffen, denn ernährungsassoziierte Krankheiten verursachen Krankenstände und Frühpensionen. Andererseits kann eine ausgewogene Ernährung Krankheiten, aber auch Leistungsschwächen, Müdigkeit und Konzentrationsproblemen vorbeugen. So senkt ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall, und Vollkornprodukte helfen dabei, lange Meetings durchzustehen – **BRAINFOOD ist mehr denn je gefragt!**

Unterstützen Sie deshalb Ihre MitarbeiterInnen bzw. KundInnen dabei, öfter die **gesündere Wahl** beim Essen und Trinken zu treffen, indem Sie ein entsprechendes Verpflegungsangebot zur Verfügung stellen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen Tipps geben bzw. anhand konkreter Vorschläge aufzeigen, wie die Verpflegung bei **Besprechungen, Seminaren und Tagungen** gesundheitsförderlicher gestaltet werden kann.

Diese Informationen können Sie z. B. Ihren Cateringunternehmen zur Verfügung stellen, die Broschüre kann aber auch intern als Leitfaden genutzt werden.

Die vorliegenden Informationen basieren auf den „Steirischen Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ und berücksichtigen aktuelle offizielle Ernährungsempfehlungen.

**Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Umsetzung eines gesundheitsförderlichen Verpflegungsangebotes!**

### ZUM MITMACHEN/UNTERSTÜTZUNG!

Wir freuen uns, wenn auch Sie uns Ihre Tipps für eine gesundheitsförderliche Veranstaltungsverpflegung mitteilen oder uns z. B. Unternehmen nennen, bei denen man gute Vollkornbrötchen bzw. ein gesundheitsförderliches Catering bestellen kann! Gerne beantworten wir auch Ihre Fragen zur Umsetzung.

**Kontaktieren Sie uns über [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) → Über uns → Kontakt/Mitmachen!**

# Das Wichtigste auf einen Blick

## Das sollten Sie bei Ihren Veranstaltungen berücksichtigen

### 1. Trinkwasser wird jederzeit frei zur Verfügung gestellt.

Etablieren Sie eine Trinkwasserkultur und stellen Sie Krüge mit Leitungswasser immer bereit.

### 2. Ein saisonales Obstangebot ist verfügbar.

Stellen Sie Obstkörbe/Obstteller mit (kleinstückigem) Obst bereit. Apfelchips oder dergleichen sind im Winter und Frühling eine gute Alternative zum frischen Obst.

### 3. Ungesalzene Nüsse und/oder Samen sowie saisonales Knabbergemüse stehen nach Möglichkeit zur Verfügung.

Stellen Sie Schalen mit z. B. Kürbiskernen oder Walnüssen bereit. Gemüsesticks werden ebenfalls gerne angenommen.

### 4. Die Verwendung von saisonalem Gemüse und Obst sowie die Bevorzugung von Vollkornprodukten kennzeichnen das Brötchen- bzw. Mittagessenangebot. Fleisch und Wurst werden mit Zurückhaltung eingesetzt.

Bei Brötchen ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Bevorzugt wird Vollkornbrot oder 100 % Roggenbrot angeboten.
- Mind. 50 % der Brötchen sind ohne Wurst, Fleisch und Fisch oder daraus hergestellten Erzeugnissen belegt. Diese vegetarischen Brötchen können variantenreich (z. B. mit Käse oder Gemüseaufstrichen) angeboten werden.
- Auf Mayonnaise wird verzichtet.
- Möglichst alle Brötchen sollen auch großzügig mit saisonalem Gemüse und/oder Obst garniert werden.

Bei einem warmen Mittagessen ist Folgendes zu berücksichtigen:

- Leichte Gemüsesuppen werden bevorzugt angeboten.
- Angeboten wird mind. 1 vegetarische Hauptspeise, die sich folgendermaßen zusammensetzt:  
Gemüse + Kohlenhydratkomponente + Eiweißkomponente + Salat
- Nachspeisen sollen auf Basis von Obst/Gemüse und/oder Milchprodukten hergestellt werden.

### 5. Fettreiches Gebäck oder üppige Mehlspeisen werden nicht angeboten.

Bieten Sie statt Plunderteilchen, Blätterteiggebäck, Croissants z. B. (Vollkorn-)Blechkuchen oder Mini-Muffins an.

### 6. Alkoholhaltige Speisen und Getränke werden nicht angeboten.

### 7. Grundsätzliche Hygieneregeln werden eingehalten.

Halten Sie empfindliche Speisen, wie belegte Brote, nicht übermäßig lange im warmen Besprechungsraum ungekühlt bereit.

### 8. Um Kosten einzusparen und Lebensmittelabfälle zu vermeiden, ist die Menge der Speisen und Getränke bestmöglich kalkuliert.

### 9. Nach Möglichkeit sind die Speisen benannt, und kennzeichnungspflichtige Allergene werden ausgewiesen.

Nutzen Sie z. B. Kärtchen bzw. achten Sie auf ein Bestellformular mit genauer Benennung der Speisen und Allergenkennzeichnung.<sup>1</sup>

### 10. Im Lebensmitteleinkauf werden neben ernährungsphysiologischen Aspekten auch ökologische und soziale Aspekte berücksichtigt.

<sup>1</sup> Cateringunternehmen fallen grundsätzlich unter die Allergeninformationsverordnung und sind zur schriftlichen oder mündlichen Allergenkennzeichnung verpflichtet. Unternehmen, die ihren Kundinnen und Kunden eine Bewirtung anbieten (Kaffee, Kekse, Brötchen etc. bei einem Beratungsgespräch in Fachgeschäften, z. B. im Elektrofachhandel) sind nicht verpflichtet, über mögliche in der Bewirtung enthaltene allergene Stoffe zu informieren. Siehe FAQ zur Allergeninformationsverordnung für unverpackte Lebensmittel vom BMG unter:

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

# GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN in der Gemeinschaftsverpflegung



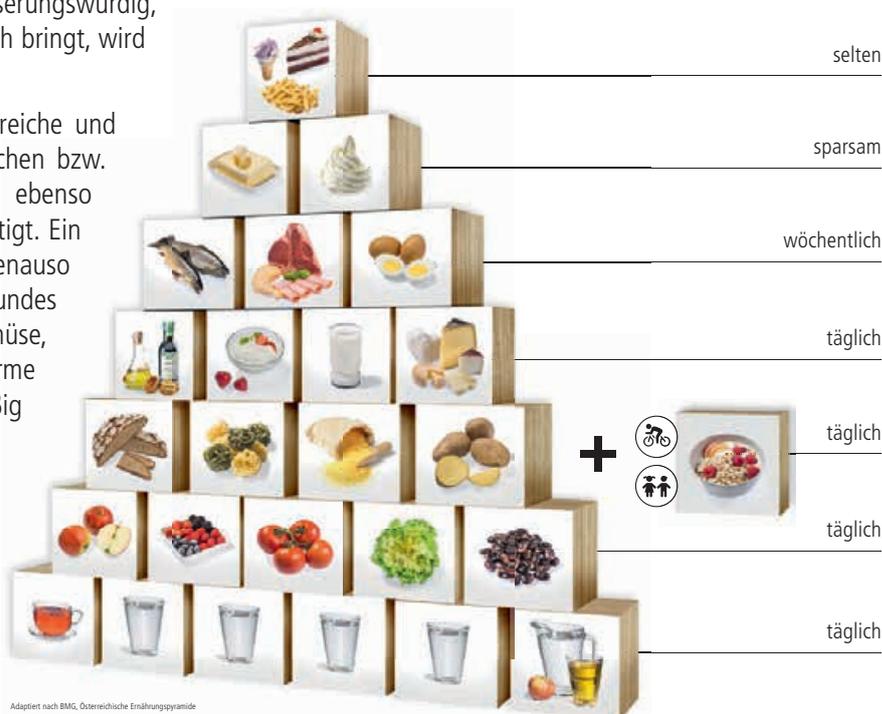
**GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN** ist die steirische Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen soll es Steirerinnen und Steirern ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren und dies vor allem in der Gemeinschaftsverpflegung.

## Die steirische Ernährungspyramide als Basis einer guten Verpflegung!

Unser aktuelles Ernährungsverhalten ist verbesserungswürdig, und das Potential, das gesunde Ernährung mit sich bringt, wird nicht ausgeschöpft.

Anzustreben ist eine genussvolle, abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, die sich an der österreichischen bzw. steirischen Ernährungspyramide<sup>2</sup> orientiert und ebenso ökologische wie auch soziale Aspekte berücksichtigt. Ein Wiener Schnitzel hat in einer solchen Ernährung genauso Platz wie ein Vollkornweckerl. Es geht um ein gesundes Mengenverhältnis. Man soll viel trinken, viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Vollkornprodukte sowie fettarme Milch und Milchprodukte verzehren, aber nur mäßig Fleisch und Wurst zu sich nehmen.

Um das zu erreichen, sollten vermehrt Angebote geschaffen werden, die dieses Verhältnis begünstigen. Beispielsweise mehr gemüserreiche, fleischarme/fleischlose Speisen, die zum Essen verführen und nicht nur die zweite Wahl darstellen. Eine solche Verpflegung ist natürlich auch für Veranstaltungen wünschenswert.



## Leitfaden zur Umsetzung der steirischen Mindeststandards

Für eine gesundheitsförderliche Verpflegung nicht nur bei Veranstaltungen, sondern auch in der klassischen Gemeinschaftsverpflegung hat der Gesundheitsfonds Steiermark den Leitfaden zur Umsetzung der „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ herausgegeben. Er bezieht sich auf Einrichtungen, wo viele Menschen verköstigt werden, zum Beispiel im Pflegeheim oder in der Betriebs- und Schulkantine.

Der praxisnahe Leitfaden ist auf [www.gemeinsam-geniesSEN.at](http://www.gemeinsam-geniesSEN.at) → „Gemeinsam Essen in der Gemeinschaftsverpflegung“ verfügbar und kann auch kostenfrei bestellt werden.



<sup>2</sup> Die steirische Ernährungspyramide ist die regionalisierte Form der österreichischen Ernährungspyramide.

# Empfehlungen für den Lebensmitteleinkauf und für die Speisenzubereitung

## Hinweis Lebensmitteleinkauf

Beim Essen und Trinken spielen neben ernährungsphysiologischen Aspekten auch ökologische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Folgendes sollte dementsprechend beachtet werden:

Empfehlung	Nähere Infos bzw. Tipps
<b>Fettarme Milch und Milchprodukte bevorzugen</b>	Milch und Joghurt $\leq 1,8$ % Fett, Käse mit einem Fettgehalt von max. 45-50 % F.i.T. sowie Topfen mit einem Fettgehalt von max. 20 % F.i.T. <b>Tipps:</b> Auf die Lebensmittelkennzeichnung achten.
<b>Vollkornprodukte bevorzugen</b>	<b>Tipps:</b> Auf die Lebensmittelkennzeichnung achten. Vollkornbrot/-gebäck ist als solches gekennzeichnet
<b>Fettärmere Wurst bzw. Schinken bevorzugen</b>	<b>Tipps:</b> Auf die Nährwerttabelle achten. Wurstsorten mit max. 20 % Fett sind z. B. Krakauer, Schinkenwurst oder Champignonwurst
<b>Überwiegend saisonal &amp; regional</b>	<b>Tipps:</b> <b>Steirischen Saisonkalender</b> berücksichtigen <b>Tipps:</b> Auf das rot-weiß-rote <b>AMA-Gütesiegel</b> bzw. auf eine eventuelle Herkunftskennzeichnung achten.
<b>Zumindest teilweise biologisch/nachhaltig produziert</b>	<b>Tipps:</b> Auf das <b>EU-Biosiegel</b> achten, dieses ist bei Bioprodukten verpflichtend. Bei österreichischen Produkten findet sich zusätzlich oftmals das rot-weiß-rote AMA-Biosiegel oder das Verbandslogo der Bio Austria Bei nicht heimischem Fisch und Meeresfrüchten aus Wildfang steht das MSC-Siegel für nachhaltigen Genuss.
<b>Zumindest teilweise fair gehandelt</b>	Sofern Bananen, Kaffee, Kakao oder Orangensaft angeboten werden, sollte zumindest eines der Produkte aus fairem Handel stammen <b>Tipps:</b> Auf das <b>Fairtrade-Gütesiegel</b> achten.
<b>Verpackungsmaterial möglichst meiden</b>	Glas- oder Mehrwegflaschen für Getränke bevorzugen, auf Kleinstgebinde möglichst verzichten. Mehrportionengebinde grundsätzlich bevorzugen.
<b>Convenienceprodukte höherer Verarbeitungsstufen möglichst meiden</b>	z. B. Obstkonserven, Fertigsaucen

## Hinweis Speisenzubereitung / Rezeptsammlungen

Speisen können oft auf mehrere Arten zubereitet werden. So kann man bei der Zubereitung von faschierten Braten/Laibchen z. B. Grünkern oder Haferflocken und Topfen verwenden, damit wird das Gericht fleischärmer und ballaststoffreicher. Daher kann es für eine gesundheitsförderliche Verpflegung wichtig sein, bestehende Rezepte auszutauschen oder anzupassen.

Hilfreiche Informationen zur Anpassung Ihres bestehenden Angebotes finden Sie zusammengefasst auf unserer Website unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) in der Broschüre „Tipps und Tricks für gesundes Essen mit Genuss in der Gemeinschaftsverpflegung“.

Eine umfangreiche **Rezeptsammlung** mit gesundheitsförderlichen Rezepten, die für die Großküche und für Buffets geeignet sind, finden Sie ebenfalls unter [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at).



## Allgemeine Empfehlungen zum Verpflegungsumfang nach Veranstaltungslänge

Empfehlung	Wann zutreffend?
Mit Leitungswasser gefüllte Krüge sollten bei jeder Besprechung/jeder Veranstaltung frei zur Verfügung stehen. Leitungswasser ist das ideale Getränk. Gegenüber Mineralwasser hat es den Vorteil, dass es keine Verpackung benötigt.	<b>Immer</b>
Bei längeren Besprechungen sollten – um die Energiereserven wieder aufzufüllen und die Konzentrationsfähigkeit zu erhalten – saisonales Obst (am besten kleinstückiges Obst wie Weintrauben oder aufgeschnittenes Obst), ungeschwefelte Trockenfrüchte (z. B. Apfelchips) und/oder ungesalzene Nüsse bereitstehen. Auch Gemüsesticks mit Joghurdip oder geschälte, tafelfertige Maroni werden als Snacks gerne angenommen!	<b>Besprechungsdauer über 2 Stunden</b>
Bei längeren Besprechungen, die über die Mittagszeit gehen, sind Obst und Nüsse aber meist nicht ausreichend, um den Hunger zu stillen. Ein ausgewogenes kaltes Brötchenbuffet oder warmes Mittagessen sollte angeboten werden.	<b>Besprechung von z. B. 10:00 – 15:00 Uhr</b>
Bei ganztägigen Veranstaltungen ist insbesondere auf eine Vormittagsjause auf Vollkornbasis, auf ein leichtes und ausgewogenes Mittagessen sowie auf eine Nachmittagsjause auf Basis von Obst zu achten.	<b>Tagung von z. B. 09:00 – 17:00 Uhr</b>

# Konkrete Umsetzungsempfehlungen für diverse Verpflegungsangebote

## a. Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches kaltes Snackangebot in Buffetform



Gemüsesticks mit Joghurtdip sind inzwischen ein gern gesehenes Verpflegungsangebot bei Seminaren und werden längst nicht mehr als „Hasenfutter“ angesehen.

Versuchen Sie es! Sie werden staunen, wie viele Menschen zur frischen Knabberalternative greifen!

Lebensmittelgruppe	Was ist besonders empfehlenswert?	Was kann noch bevorzugt angeboten werden?	Was sollte eher gemieden werden?
<b>Getränke</b>	Leitungswasser zur freien Entnahme	Mineralwasser Aromatisiertes Wasser (Wasserkaraffen mit z. B. Minze, Zitronenscheiben, Erdbeerstücken, Gurkenscheiben, Basilikum) 100 % Fruchtsaft (z. B. naturtrüber Apfelsaft, Traubensaft, Birnensaft) oder 100 % Gemüsesaft (z. B. Karottensaft)	Alkohol Limonaden Fruchtsaftgetränke, Nektar
<b>Weckerl/Brot</b>	Vollkornbrot/-weckerl oder 100 % Roggenbrot	Brot- und Gebäcksorten mit hohem Schrot- und Kornanteil, z. B. Kornspitz oder Nussbrot	Weißmehlprodukte wie Semmeln oder Laugengebäck
<b>Auflage für Weckerl/Brot</b>	Mind. 50 % des gesamten Angebotes vegetarisch <ul style="list-style-type: none"> <li>Mind. 1 Sorte mit fettarmem Hartkäse oder Schnittkäse, z. B. Tilsiter, Emmentaler, Edamer</li> <li>Mind. 1 Sorte mit fleischfreiem Aufstrich, z. B. Liptauer oder Kürbiskernaufstrich</li> </ul> Saisonale Gemüsebrote wie z. B. Kressebrot, Schnittlauchbrot, Radieschenbrot	Möchte man auch Wurst anbieten, dann überwiegend fettarme Sorten (unter 20 % Fett) wie Krakauer oder Schinkenwurst. Grundsätzlich sollte Schinken bevorzugt werden. Regionaler Fisch, z. B. geräucherte (Lachs-)Forelle	Fette Wurstprodukte, wie z. B. Salami oder Speck, oder fettreiche Aufstriche, wie z. B. Gemüsemayonnaise Nicht regionaler Fisch aus gefährdeten Beständen Asaisonale Gemüsebrote, z. B. Radieschenbrot im Winter

Lebensmittelgruppe	Was ist besonders empfehlenswert?	Was kann noch bevorzugt angeboten werden?	Was sollte eher gemieden werden?
<b>Garnierung</b>	Großzügige Garnierung der belegten Brote/Weckerl mit frischem saisonalem Gemüse (z. B. Gurken, Paprika, Zwiebeln, grüner Salat, Karotten, Kohlrabi, Tomaten, Kresse)	In manchen Fällen passt Obst besser als Gemüse zur Garnierung, z. B. Brot mit Camembert und Nüssen und Weintrauben. Weiters kann (sauer) eingelegtes Gemüse die Brote aufwerten.	Essiggurkerln als alleiniges Gemüse Nicht saisonales Gemüse oder Obst wie z. B. Käsebrötchen garniert mit Paprika oder Weintrauben im Winter Mayonnaise
<b>Pikante Knabbereien</b>	Saisonale Gemüsesticks (Gurken-, Karotten-, Kohlrabi-, Paprika-, Zucchini-) oder Knabbergemüse wie Cocktailtomaten Ungesalzene Knabbereien (Nüsse und Samen, wie Haselnüsse oder Kürbiskerne)	Sauer eingelegtes Gemüse (z. B. Kapernbeeren) oder getrocknetes Gemüse (z. B. Tomaten) Fettarme Knabbereien wie Salzstangen oder Grissini	Nicht saisonale Gemüsesticks Gesalzene Nüsse und Samen oder fettreiche Knabbereien, wie z. B. Erdnüsse
<b>Süßes</b>	Ein frisches regionales, saisonales Obstangebot, z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Marillen, Erdbeeren, Weintrauben. Bei kleinteiligem Obst die ganzen Stücke, sonst aufgeschnitten oder als Obstsalat.	Ungeschwefelte Trockenfrüchte, z. B. Apfelchips Exotisches Obst aus fairem Handel im Winter/Frühling Fettärmere Mehlspeisen, wie z. B. Obstkuchen aus Rührteig, Strudel aus gezogenem Strudelteig, Germmehlspeisen	Geschwefelte Trockenfrüchte Exotisches Obst im Sommer/Herbst Fettreiche Mehlspeisen, z. B. Plunderteilchen, Krapfen, Donuts, Blätterteigstrudel
<b>Weitere Ideen</b>	Miniburger mit Getreidelaiabchen Nudelsalat mit Vollkornnudeln und saisonalem Gemüse Minipizza mit saisonalem Gemüse Pikante Muffins, z. B. Kürbismuffins		Nudelsalat auf Mayonnaisebasis



# Konkrete Umsetzungsempfehlungen für diverse Verpflegungsangebote

## Ideen für die Praxis: Beispiel für ein kaltes Snackbuffet im Frühling



Statt der (oft faden) Weißbrote, bei der die kleine Gemüsegarneitur mit Mayonnaise am Brot fixiert ist, sollten Brote mit reichlich Gemüse oder Gemüseaufstrichen angeboten werden.

Natürlich können klassische Weißbrote aber weiterhin angeboten werden, sie sollen aber die Minderheit am Buffet darstellen.

Lebensmittelgruppe	Ideen
Getränke	Krüge mit Leitungswasser sowie 100%iger Apfelsaft, der aufgespritzt werden kann.
Brötchen mit reichlich Gemüse garniert	Roggenbrot mit saisonalen Aufstrichen, z. B. Roter-Rüben-Aufstrich, Topfen-Nuss-Aufstrich, Kräutertopfen-aufstrich, Erdäpfelkas, Kürbiskernaufstrich, Käferbohnenaufstrich Mini Club-Sandwich-Brote mit Schinken (garniert z. B. mit Jungzwiebeln, Kren, Lauch, Rucola, Radieschen, Kresse, Schnittlauch, getrockneten Tomaten) Vollkornbrot mit Emmentaler, garniert mit saisonalem Gemüse
Pikante Knabbereien	Karottensticks mit Topfendip Nussmischung ungesalzen
Süßes	Obstsalat (z. B. mit Äpfeln, Bananen, Datteln und Walnüssen) Minimuffins/Minikuchen, die zumindest zu einem Teil aus Vollkornmehl hergestellt sind und/oder die geriebene Obst oder Gemüse enthalten, z. B. Karottenkuchen, Apfel-Nuss-Muffin, Rote-Rüben-Brownies



## b. Empfehlungen für Veranstaltungen, bei denen warmes Essen angeboten wird



Grundsätzlich sollte es für die Essensgäste möglich sein, sich eine Hauptspeise nach folgendem Muster zusammenzustellen:

**Gemüse**  
 + Kohlenhydrat-Komponente  
 + Eiweiß-Komponente  
 + Salat

	Buffet	Tellerservice
<b>Getränke</b>	Krüge mit Leitungswasser stehen zur freien Entnahme zur Verfügung.	
<b>Suppe</b>	Wenn eine Suppe angeboten wird, sollten leichte vegetarische Gemüse(creme)suppen nach Saison bevorzugt werden.	
<b>Hauptspeisen</b>	<p><b>Mind. 3 Angebote mit Gemüse</b> (Erdäpfel werden hier nicht mitgezählt!)</p> <p>Mind. 1 saisonale Gemüsebeilage            Mind. 2 saisonale Salatangebote            1 Angebot davon sollte mit Hülsenfrüchten (z. B. Erbsen, Käferbohnen, Fisolen, Linsen) zubereitet werden</p> <p><b>Mind. 1 Kohlenhydrat-Komponente</b>            (Pseudo-)Getreide</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nudeln (bevorzugt in Vollkornqualität)</li> <li>• Reis (bevorzugt als Naturreis oder Parboiled-Reis) oder z. B. Rollgerste, Dinkel, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Bulgur, Couscous</li> <li>• Nockerl, ... (wenn möglich 1/3 Vollkornmehl den Teigen beimengen)</li> <li>• Brot und Gebäck (bevorzugt Vollkorn, alternativ 100 % Roggenbrot)</li> </ul> <p>Erdäpfel</p> <p><b>Mind. 1 Eiweiß-Komponente</b> (Milch/Milchprodukt/Ei/Tofu oder adäquates Produkt)            Weiters sollten bevorzugt Speisen mit Fisch angeboten werden            Eventuell: Angebote mit Fleisch (Wurstwaren eher meiden)</p>	<p><b>Mind. 1 vegetarische pikante Hauptspeise</b>  <b>Mind. 1 saisonaler Salat</b></p> <p>Weiters sollten bevorzugt Speisen mit Fisch angeboten werden            Eventuell: Angebote mit Fleisch (Wurstwaren eher meiden)</p>
<b>Nachspeise</b>	Wird eine Nachspeise angeboten, dann sollte sie auf Basis von Obst/Gemüse und/oder Milchprodukten hergestellt werden.	
<b>Zubereitung</b>	Achten Sie auf eine fettarme Zubereitung. Maximal eine Komponente sollte frittiert/paniert oder in Fett herausgebacken sein.	

# Konkrete Umsetzungsempfehlungen für diverse Verpflegungsangebote

## Ideen für die Praxis: Warme Angebote in Buffetform oder als Tellerservice für jede Saison

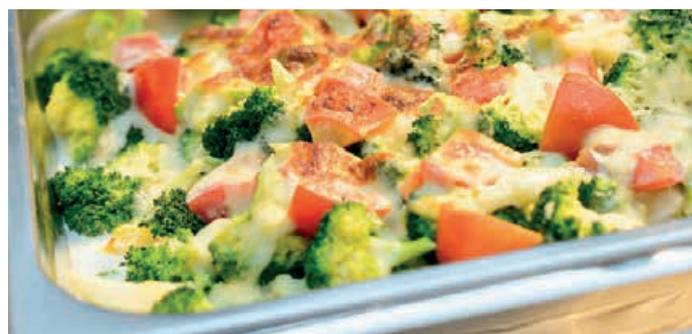


Bei Seminaren, bei denen es auch eine Mittagsverpflegung gibt, ist es üblich, die Seminargäste am Vormittag die Wahl treffen zu lassen.

Es erleichtert die Wahl, wenn statt allgemeiner Bezeichnungen („Tagessuppe“, „Dessert“ ...) die Speisen am Bestellformular konkret benannt sind („Klare Gemüsebrühe“, „Saftiger Kirschkuchen“ ...). Auch die Allergenkennzeichnung darf nicht fehlen.

Komponente	Saison	Beispiele Buffetangebote	Beispiele Tellerservice
<b>Suppe</b>	Frühling	Selleriecremesuppe, Grünkernsuppe, Lauchcremesuppe, Käferbohnsuppe, Bärlauch-Dinkelsuppe, Buchweizencremesuppe, Rote-Rüben-Suppe mit Kren, Spargelcremesuppe, ...	
	Sommer	Tomatensuppe, Kohlrabicremesuppe, Gurkensuppe, Minestrone, Kichererbsensuppe, Zucchini-Suppe, ...	
	Herbst	Brokkoli-Kartoffel-Suppe, Kürbiscremesuppe, Maronissuppe, klare Gemüsesuppe mit Polentagrießnockerl und Karottenstreifen, Erbsensuppe, Schwammerlsuppe, ...	
	Winter	Karottencremesuppe mit Ingwer, Rote-Linsen-Suppe, Chinakohlsuppe, klare Gemüsesuppe mit Kräuterfrittaten, saure Rahmsuppe, Krautsuppe, Lauch-Erdäpfel-Suppe, Pastinakensuppe, ...	
<b>Gemüse (Salat)</b>	Frühling	Linsensalat, Rote-Rüben-Salat, Endiviensalat mit Mandarinen, Maissalat, Vogerlsalat, Waldorfsalat, Spinatsalat, Krauthäuptel, Rucola, Spargelsalat mit Joghurt, Radieschensalat mit Frühlingszwiebeln und Äpfeln, ...	
	Sommer	Gurkensalat, Lollo Rosso, Tomatensalat, Gurken-Mais-Salat, Häuptelsalat, Kopfsalat mit Gurken und Tomaten, Zucchini-Salat, Fenchelsalat, Fisolensalat, ...	
	Herbst	Kohlrabi-Birnen-Rohkost, Krautsalat, Hafersalat mit Gemüse, Paprika-Linsensalat, Rotkrautsalat, Eisbergsalat mit Radieschen, Kürbissalat mit Birnen, Brokkolisalat, Fenchelrohkost mit Äpfeln und Ananas, ...	
	Winter	Käferbohnsalat, Karottensalat mit Sonnenblumenkernen, Chinakohlsalat mit Äpfeln und Mais, Rettichsalat, Sauerkrautsalat, Weißkrautsalat, Topinambursalat mit Kren, Selleriesalat, Apfel-Lauch-Salat, ...	

Komponente	Saison	Beispiele Buffetangebote	Beispiele Tellerservice
<b>Gemüse (Beilage)</b>	Frühling	Linsensauce, Wurzelgemüse aus dem Ofen, Blattspinat mit Mandeln, Rote-Rüben-Taler, Rosenkohlsprossen mit Haselnüssen, ...	Gemüsestrudel (Sauerkraut, Kraut, Kürbis, Zucchini, gemischtes Gemüse und Käse, ...) mit gelber od. roter Paprikasauce/ Kräuter-Joghurt-Dip/Kräuterschaum
	Sommer	Ratatouille, Gemüsespieße, Melanzani-Zucchini-Ragout, ...	Rollgerstl-Risotto mit Kürbis/Pilzen
	Herbst	Bohngemüse, Balsamico-Karotten, Tomatenragout, Pilzragout, fruchtiger Rotkohl, Vanillewirsing, ...	Gemüsepalatschinken mit Kräuter-Joghurt-Dip/mit Käse gratiniert
	Winter	Kürbisrahmgemüse, Sauerkraut, Rote Rüben, ...	Spinatknödel mit Tomatenragout/ Kürbisgemüse/Käsesauce
<b>Kohlenhydrat-Komponente</b>		(Vollkorn-)Spätzle, Naturreis, Polentaschnitten, Semmelknödel mit Buchweizen, Rosmarinkartoffeln, (Vollkorn-)Nudeln, Hirseknödel, Gnocchi, Rollgerste, ...	Reislaibchen oder -bällchen mit Basilikumsauce/Schnittlauchsauc
<b>Eiweiß-Komponente</b>		Gegrillter Schafskäse oder Ziegenkäse, gebratener Tofu bzw. Milch/Milchprodukte/Ei oder adäquates Produkt verarbeitet in: Hirselaibchen/Topfenlaibchen/Grünkern-laibchen, Gemüsestrudel, Palatschinken, Eiernockerl, Käsepätzle, ...  Fleisch oder Fisch: Räucherforellenfiletstreifen, Gebratene Hühnerbrüstchen, Steirisches Wurzelfleisch, ...	Bohnen-, Kürbis-, Pilzgulasch mit Vollkornbrot/Erdäpfel  Spinat mit Eierspeise und Bratkartoffeln/ Kartoffelschmarrn  Steirischer Karpfen auf Sellerie-Karottenbett mit Hirsetaler  Putengeschnetzeltes mit (Vollkorn-)Spätzle und Kürbisgemüse
<b>Nachspeise</b>	Frühling	Erdbeer-Rhabarberschnitte, Karottenkuchen, Grießpudding mit Früchtesauce, saftiger Kirschkuchen, Erdbeer-Topfen-Tiramisu, ...	
	Sommer	Marillencreme, Vollkornkuchen mit Ringlotten, Obstsalat (Erdbeeren, Brombeeren, Pfirsich), Buttermilch-Frucht-Shake, ...	
	Herbst	Topfencreme mit frischen Himbeeren, Vollkornzwetschkenkuchen, Zucchinikuchen mit Schokolade, Obstsalat (Zwetschken, Äpfel, Weintrauben, Bananen), ...	
	Winter	Apfel-Tiramisu, Kürbismuffins, Zitronencreme, Apfel-Kiwi-Salat, Schokopudding mit Orangen, Obstsalat (Äpfel, Bananen, Mandarinen, Walnüsse), Bananencreme, Kürbis-Grießdessert mit Orangen, ...	



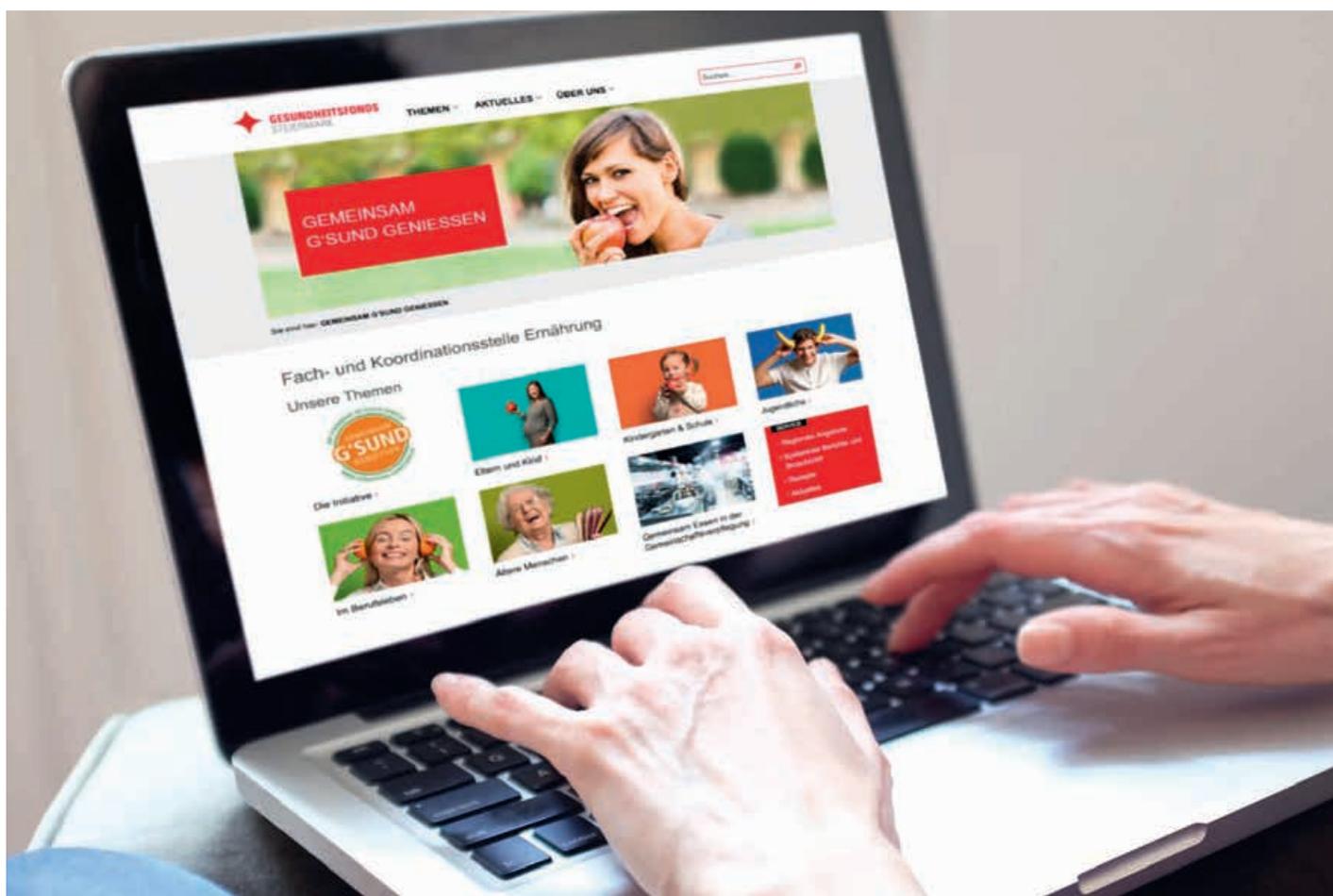


# Mehr Informationen / Unterstützung?



Nutzen Sie die kostenlosen und unabhängigen Informationen, die auf [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at) für Sie zur Verfügung stehen, wie z. B.:

- ✓ eine Gesundheitsdatenbank mit einer Übersicht steirischer Angebote im Ernährungsbereich
- ✓ ein Rezeptpool mit empfehlenswerten gesundheitsförderlichen Rezepten
- ✓ eine Übersicht kostenlos bestellbarer Ernährungsbroschüren
- ✓ steirische Mindeststandards für die Gemeinschaftsverpflegung samt zahlreichen Umsetzungshilfen



## Kontakt bzw. Bestellmöglichkeit kostenfreier Broschüren:

Mag. Martina Karla Steiner

Tel.: 0316/877-4846

E-Mail: [martina.steiner@stmk.gv.at](mailto:martina.steiner@stmk.gv.at)

Web: [www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)



## Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:  
Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz  
gfst@stmk.gv.at, www.gesundheitsfonds-steiermark.at

Fotos: iStockphoto.com, Shutterstock.com  
Layout: TORDREI, Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH

Fach- und Koordinationsstelle Ernährung  
Mag. Martina Karla Steiner  
0316/877-4846, martina.steiner@stmk.gv.at  
www.gemeinsam-geniessen.at

Auflage April 2017

**GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS**  
STEIERMARK



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK