

# Gesund essen, gut fürs Klima

## Schmackhafte und einfache Gerichte für den Alltag

Mag.<sup>a</sup> Judith Benedics, BMSGPK

Dr.<sup>in</sup> Anna Elisabeth Purtscher, fh Gesundheit Tirol

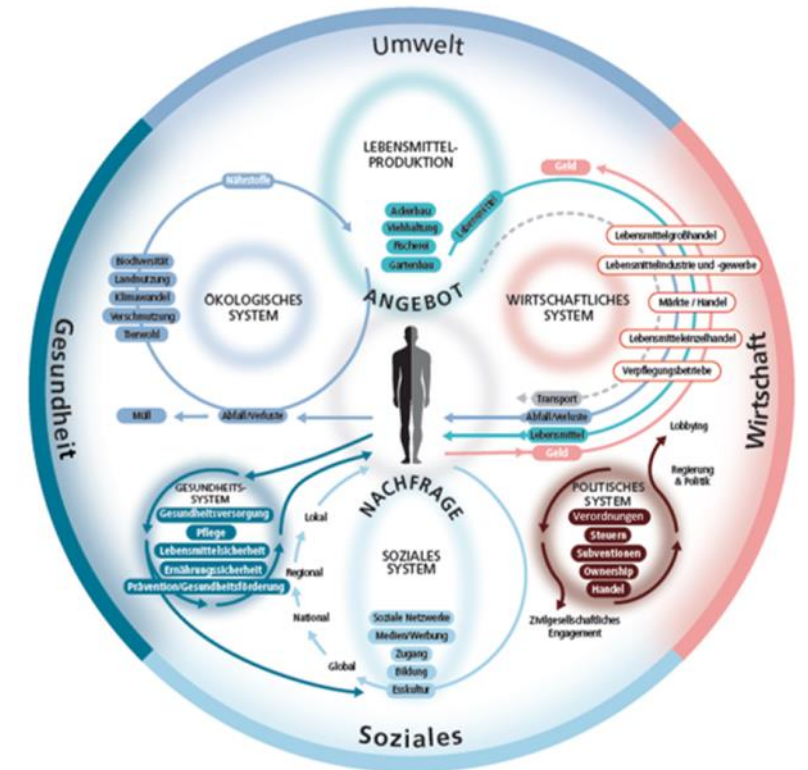
# Ausgangslage

## Herausforderungen unserer Zeit

- Klimawandel
- Teuerungskrise
- Nachwirkungen der COVID-19 Pandemie – Gesundheits- und Pflegesystem

## Transformation des Lebensmittel-/Ernährungssystems

- Rahmenbedingungen für ein nachhaltiges Lebensmittelsystem
- Lebensmittel- und Speisenangebot
- Gesundes und nachhaltiges Ernährungsumfeld



# Gesunde Settings



## Leitlinie Schulbuffet

Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets



**Hintergrund und Zielsetzung:**  
Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Wachstum, Gesundheit und Wohlbefinden. Daher ist ein attraktives und gesundheitsförderliches Verpflegungsangebot als Beitrag zur gesunden Ernährung für Schülerinnen und Schüler sowie Schulpersonal besonders wichtig.  
Dabei gibt es neben dem eigentlichen Speisen- und Getränkeangebot, das sich an ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen (z. B. Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in einer Schule, BMASGK, 2018; Leitlinie Schulbuffet – Empfehlungen für ein gesundheitsförderliches Speisen- und Getränkeangebot an österreichischen Schulbuffets, BMG, 14/17) orientiert und ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten unterstützt, noch zahlreiche weitere Faktoren, die zu einer gelungenen Verpflegung in der Schule beitragen können.

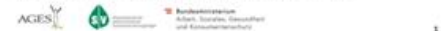
Diese Checkliste bietet einen Überblick über Möglichkeiten, Essen und Trinken im Schullag zu optimieren und kann zur Selbsteinschätzung verwendet werden. Auch wenn keine Mittagsverpflegung angeboten wird, kann gesundheitsförderliche Verpflegung zum gelebten Schullagtag werden (z. B. im Klassenzimmer, bei Schulfesten). Bei der Umsetzung einer Schulverpflegung ist es zudem zielführend, schulische Gegebenheiten zu berücksichtigen.

Ergänzend zur Checkliste wurde ein Dokument mit ausführlichen Begleitinformationen (Umsetzung einer gesundheitsförderlichen Verpflegung in Schulen – Ausführliche Begleitinformationen zur Checkliste für die Schulverpflegung) erstellt, das die Themen vertiefend behandelt und mit weiterführender Information und regionalen Stellen<sup>1</sup> verlinkt. Dieses wird online zur Verfügung gestellt.

**Zielgruppen:** Schulleiterinnen und Schulleiter sowie alle jene Personen, die eine Rolle bei der Gestaltung der schulischen Gemeinschaftsverpflegung spielen (wie z. B. Schulleiterinnen und Schulleiter, Pädagoginnen und Pädagogen, Gemeinschaftsverpflegungsanbieterinnen und -anbieter, Eltern und Erziehungsberechtigte, Schülerinnen und Schüler)

Die Checkliste für die Schulverpflegung wurde am 04.06.2019 in der Plenarsitzung der Nationalen Ernährungskommission beschlossen und einstimmig angenommen.

<sup>1</sup> Ländervermutungen, Sozialversicherungsträger, Gesundheitsförderungsstellen der Bundesländer usw.



## Qualitätsstandard für die Verpflegung im Kindergarten

Mit Besonderheiten der Verpflegung von Krippenkindern  
Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten



## Qualitätsstandard für die Verpflegung in Betrieben

Hintergrundinformationen, Umsetzungsanleitung und Checklisten



## Qualitätsstandard für die Ernährung in Wohn- und Pflegeeinrichtungen für Seniorinnen und Senioren

Hintergrundinformation, Umsetzungsanleitung und Checklisten

# Gesunde und nachhaltige Ernährung fördern

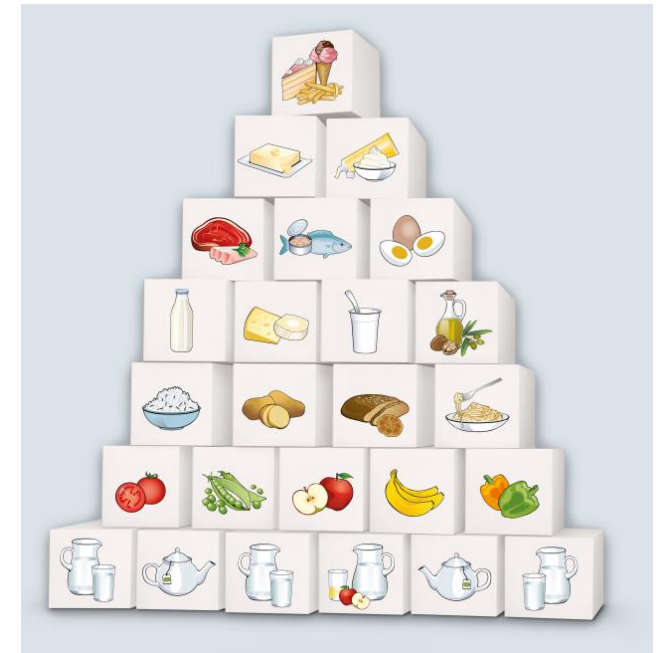
## Ernährung als Treiber des Klimawandels

- 1/3 der Treibhausgase
- Wasser-, Energie- und Landverbrauch

## Doppelter Nutzen einer gesunden und nachhaltigen Ernährung

## Praktische Umsetzung einer gesunden Ernährung im Alltag

- ☺ Gesundheit
- ☺ Nachhaltigkeit
- ☺ Einfache Zubereitung
- ☺ Leistbarkeit





# Evidenzsynthese

- Basis Nährstoffempfehlungen
- Lebensmittelbasierte Ernährungsempfehlungen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Nachhaltigkeit
- **Entwicklung eines evidenzbasierten gesunden und nachhaltigen Tellers für Österreich**





(a)



(b)

(a) The Healthy Eating Plate von der Harvard T.H. Chan School of Public Health

(b) der optimale Teller der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



(c)

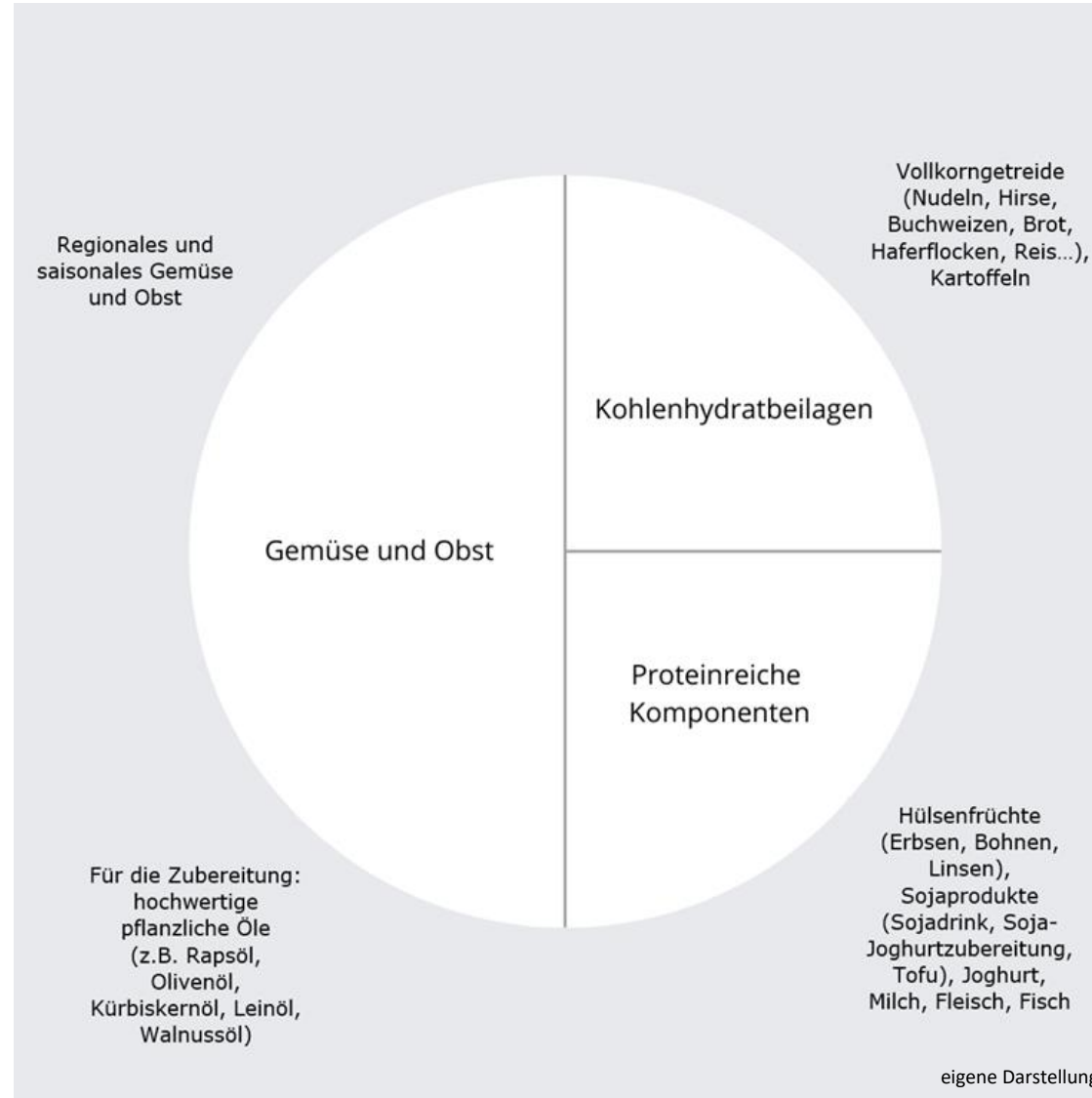


(d)

(c) Canada's Food Guide und

(d) das Tellermodell der Planetary Health Diet

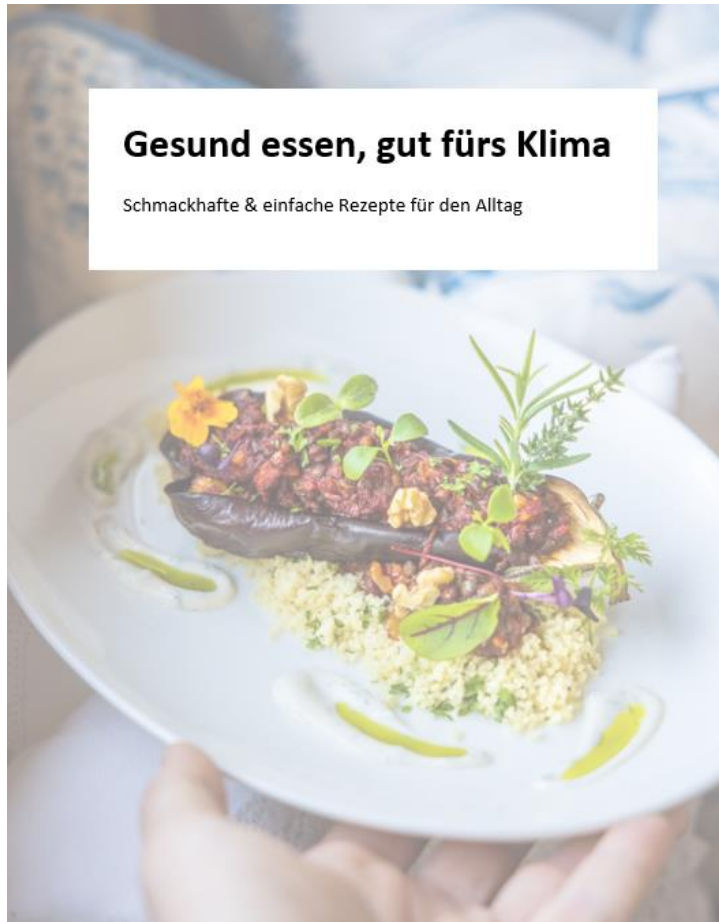
# Modellteller



# Rezepturgestaltung

- Saison
- Zeit für die Zubereitung (Minuten), Koch/Backzeit (Minuten)
- Tipp zum Rezept
- vegane Alternative
  
- Essgewohnheiten: praxistauglich, pragmatisch
- Gesundheit: ernährungsphysiologisch begründbar, nährstoffbasiert
- Nährstoffe: Protein, KH, Gemüse
- Ampelfarben sichtbar
- Kostengünstig
- Nachhaltigkeit (regional, saisonal, vorwiegend pflanzenbasiert)
- Ernährungskompetenz: Einkauf, Zubereitung, Weiterverwendung/Resteverwertung

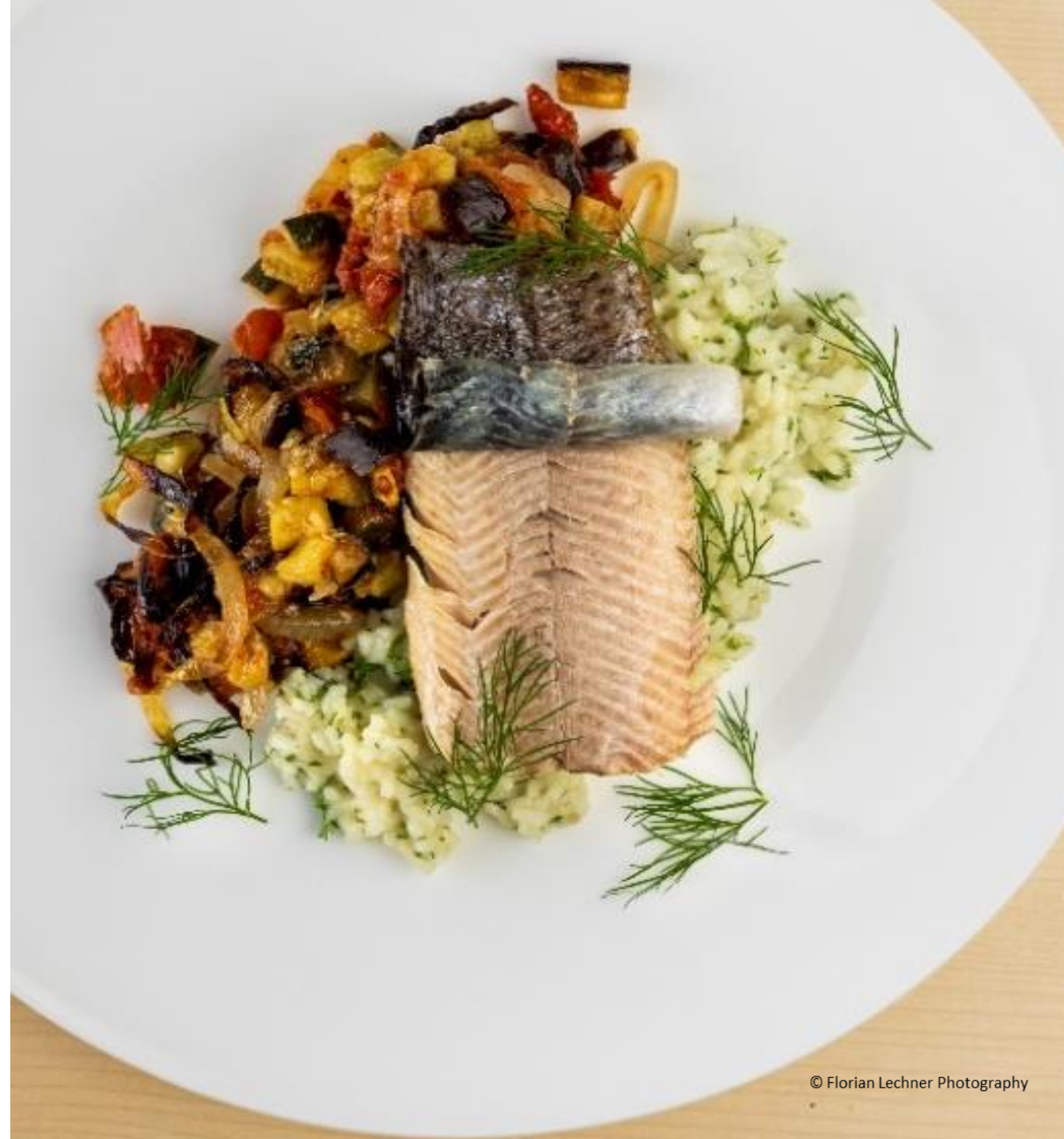




**Inhalt**

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>6</b>
Der gesunde und klimafreundliche Teller .....	7
Portionsgrößen .....	9
<b>Gestaltung einer gesunden und klimafreundlichen Mahlzeit</b> .....	<b>10</b>
<b>Rezepte</b> .....	<b>12</b>
<b>Frühling</b> .....	<b>14</b>
Spinatknödel mit Bergkäse und Pflücksalat .....	15
Dinkel-Gemüse-Risotto mit buntem Frühlingsalat .....	17
Käsespätzle mit Vogerl-Radieschensalat .....	19
Wraps mit Bohnen, Gemüse und Erbsenmole .....	21
Putenragout mit Bulgur und Karotten-Rucolasalat .....	23
<b>Sommer</b> .....	<b>25</b>
Vegetarisch gefüllte Paprika auf Tomatensoße dazu Blattsalat .....	26
Falafel auf Minze-Sojadip mit Bulgur und buntem Salat .....	28
Melanzani mit Belugalinsen-Paprikafülle und Couscous .....	30
Bunte Bowl mit Gerste, Gemüse und Kichererbsen .....	32
Paprikahendl mit Spätzle und Frühkrautsalat .....	34
Forellenfilets mit Kräuterrisotto und Ofengemüse .....	36
<b>Herbst</b> .....	<b>38</b>
Bröselkarfiol mit Ei und Endivien-Erdäpfel-Salat .....	39
Fisolengemüse mit Polentatalern und Lollo Rosso-Salat .....	41
Überbackene Erdäpfelnudeln mit Äpfeln .....	43
Kürbis-Linsen-Suppe mit geröstetem Brot .....	45
Spaghetti mit Linsenbolognese und Zuckerhutsalat .....	47
Wirsingrouladen mit Erdäpfelpüree und Rote Rüben-Salat .....	49
<b>Winter</b> .....	<b>51</b>
Rotkrautstrudel mit Kräuter-Walnuss-Dip und Petersilienerdäpfel .....	52
Linzen mit Semmelknödel und Endiviensalat .....	54
Erdäpfelgröstl mit Gemüse und Räuchertofu .....	56
Rindfleischgulasch mit Polenta und Fisolen-Rote-Rüben-Gemüse .....	58
Wurzelgemüsecurry mit Wels, Thymianlinzen und Friséesalat .....	60
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>63</b>

## **Forellenfilets mit Kräuterrisotto und Ofengemüse**



 **4 Portionen**

**Zubereitung: 30 Minuten**

**Garzeit: 25 Minuten**

**Zutaten**

**Ofengemüse**

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 mittelgroße Zucchini (320 g)
- 1 mittelgroße Melanzani / Aubergine (320 g)
- 8 kleine Tomaten (320 g)
- 4 EL Olivenöl (40 g)
- Salz jodiert

**Fisch**

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Forellenfilets frisch oder tiefgekühlt
- 4 EL Zitronensaft (40 g)
- Salz jodiert
- Pfeffer

**Risotto**

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 EL Olivenöl (20 g)
- 240 g Risottoreis roh
- 640 ml Gemüsesuppe / Gemüsebrühe
- 4 EL mediterrane Kräuter (Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran) frisch oder tiefgekühlt (16 g)
- 40 g Parmesan gerieben

**Zubereitung**

Backrohr auf 170 °C Heißluft vorheizen. Für das Ofengemüse geputzte Zwiebel in Ringe und gewaschenes Gemüse in Würfel schneiden. Gemüse mit Öl vermischen, etwas salzen, auf ein Backblech geben und im Backrohr auf der oberen Schiene 25 Minuten garen. Für den Fisch geputzte Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Fischfilets waschen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Knoblauch auf der Mitte des Backpapiers abwechselnd übereinander schichten. Das Backpapier zu einem Päckchen falten, mit der Öffnung nach unten auf ein Backblech legen und im unteren Backofenbereich gleichzeitig mit dem Gemüse 20 – 25 Minuten garen. Für das Risotto geputzte Zwiebel fein würfelig schneiden und in Öl hell anrösten. Reis zugeben und kurz mitrösten. Nach und nach heiße Suppe zugießen und unter ständigem Rühren garen bis der Reis bissfest ist. Gehackte Kräuter und Parmesan unterrühren und mit Fisch und Gemüse servieren.

**Nährwertangaben pro Portion**

638 kcal	36 g Eiweiß	28 g Fett	56 g Kohlenhydrate	6 g Ballaststoffe
----------	-------------	-----------	--------------------	-------------------

(berechnet mit [nutritional software](#), v1.33.10)

**Tipps:**

- Anstelle der Filets können Sie auch den ganzen Fisch zubereiten.
- Im Risotto können Sie Käsereste anstelle von Parmesan verwenden.
- Das Ofengemüse können Sie auch durch einen bunten Salat der Saison austauschen, zum Beispiel durch einen Rote Rüben-Salat im Winter oder einen Radieschensalat im Frühling.

**Vegane Alternative:**

Verfeinern Sie das Risotto mit 2 Esslöffel Sesam-Mus anstelle des Parmesans. Verwenden Sie Tempeh als Alternative zum Fisch. Dafür den Tempeh auf das Backblech legen, wie im Rezept angegeben würzen und im Backrohr backen.

**Klimatipp:**

Greifen Sie zu heimischem Fisch: Forelle und Saibling liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und punkten gleichzeitig mit kürzeren Transportwegen und kaum Schwermetallbelastung im Vergleich zu Meeresfisch. So schützen Sie die Meere: Bereits ein Drittel der Fischbestände ist überfischt. Wenn Sie Fisch im Ganzen kaufen, können Sie aus den Karkassen<sup>4</sup> eine Fischsuppe zubereiten und damit Lebensmittelverschwendung verringern.



## Wraps mit Bohnen, Gemüse und Erbsenmole

- Die Erbsenmole eignet sich sehr gut als Brotaufstrich, die Füllung können Sie als Soße für Nudeln weiterverwenden.
- Probieren Sie die Wraps mit einem Salat der Saison aus:

Im Sommer bringen Cocktailtomaten eine frische Süße,  
im Herbst verleiht Radicchio eine bittere Note  
und  
im Winter liefert fein gehobelter Rettich  
etwas Schärfe.



## Wirsingrouladen mit Erdäpfelpüree und Rote Rüben-Salat

- Alternativ zu Wirsing können Sie Chinakohl- oder Krautblätter verwenden.
- Schälen und raspeln Sie die Roten Rüben mit nassen Händen, so verfärbt sich die Haut nicht.
- Das Püree können Sie auch mit dem Handmixer mixen, dann wird es luftiger. Dazu müssen die Kartoffeln aber richtig mehlig sein, sonst wird das Püree klebrig.
- Die Kochzeit für die Roten Rüben können Sie einsparen, wenn Sie vorgegarte kaufen oder einen Salat aus dem rohen Gemüse zubereiten.





## Spaghetti mit Linsenbolognese und Zuckerhutsalat

- Sie können die Kochzeit von Linsen um ca. 15 Minuten verkürzen, wenn Sie sie vorher für etwa 2 Stunden in Wasser einweichen.
- Wenn es schnell gehen soll, können Sie vorgegarte Linsen verwenden.
- Die Linsenbolognese können Sie in großen Mengen vorkochen und portionsweise einfrieren.
- Dieses Gericht können Sie im Sommer auch mit einem bunten Salat, zum Beispiel mit knackigem Blattsalat, Paprika und Gurken, kombinieren.



## Bunte Bowl mit Gerste, Gemüse und Kichererbsen

- Kombinieren Sie die Bowl mit einem frischen Blattsalat, zum Beispiel Eisbergsalat im Sommer oder Zuckerhut im Winter.
- Mit diesem Gericht können Sie Getreidereste wie Bulgur, Hirse oder Reis sowie Gemüsereste verwerten. In einer gut verschließbaren Dose oder Box können Sie die Bowl auch für die Mittagspause am nächsten Tag mitnehmen. Die knusprigen Kichererbsen ergänzen die Vormittagsjause in der Schule.





## Dinkel-Gemüse-Risotto mit buntem Frühlingsalat

Passen Sie dieses Rezept saisonal an:

- Spargel im Frühling,
- Fenchel oder Tomate im Sommer,
- Kürbis im Herbst oder
- Roten Rüben im Winter.

Im Saisonkalender, verfügbar auf

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender.html>,

ist die bunte Vielfalt für das ganze Jahr sichtbar.





© Florian Lechner Photography



© Florian Lechner Photography



# Wir wünschen guten Appetit!

[Gesundheit \(sozialministerium.at\)](https://www.sozialministerium.at)

## Falafel auf Minze-Sojadip mit Bulgur und buntem Salat

- Sollte die Falafel-Masse zu feucht sein, können Sie Kichererbsenmehl oder Semmelbrösel dazugeben.
- Für die schnellere Variante können Sie gekochte Kichererbsen im Glas verwenden. Beachten Sie, dass Sie dann 400 g vorgegarte Kichererbsen benötigen. Damit die Masse nicht zu feucht ist, sollten Sie zusätzlich Kichererbsenmehl verwenden.
- Wer es gerne knusprig hat, kann die Falafel in einer Pfanne mit wenig Fett anbraten.





## **Erdäpfelgröstl mit Gemüse und Räuchertofu**

Dieses Gericht eignet sich sehr gut, um Reste von Kartoffeln, Gemüse oder Hülsenfrüchten zu verwerten.



## Käsespätzle mit Vogerl-Radieschensalat

- Für Käsespätzle können Sie verschiedene Käsereste verwenden. Damit bekommen die Spätzle jedes Mal eine neue Note und Sie leisten gleichzeitig einen Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung.
- Sie können Käsereste beispielsweise einfrieren.
- Im Herbst und Winter können Sie die Spätzle mit Kraut verfeinern.





## Überbackene Erdäpfelnudeln mit Äpfeln

- Die Kochzeit von Kartoffeln oder Knollengemüse können Sie durch die Verwendung eines Druckkochtopfes mit Siebeinsatz verkürzen.
- Verfeinern Sie die Äpfel mit ein paar Rosinen und Zimt. Sie können das Rezept auch abwandeln, indem Sie Birnen anstelle von Äpfeln verwenden.





## Rotkrautstrudel mit Kräuter-Walnuss-Dip und Petersilienerdäpfel

- Nach Belieben können Sie den Strudel mit Nelken, Zimt und Kümmel verfeinern. Damit holen Sie sich den winterlichen Geschmack auf den Teller.
- Ergänzen Sie das Gericht mit einem knackigen Wintersalat.



## Spinatknödel mit Bergkäse und Pflücksalat

- Wenn Sie keinen heimischen, frischen Spinat erhalten, können Sie die Knödel auch mit tiefgekühltem Spinat zubereiten.
- Die Spinatknödel können Sie in einem Siebeinsatz über Wasserdampf oder im Dampfgarer garen. Mit dieser schonenden Zubereitungsart bleiben die Knödel sehr gut in Form.
- Probieren Sie Neues aus! Ersetzen Sie den Blattspinat durch frisch gepflückten, gewaschenen Bärlauch oder Brennnessel.
- Aus den Resten das Beste: Genießen Sie übrig gebliebene Knödel in Öl geröstet mit einem Spiegelei, dazu im Frühling und Sommer mit frischem Salat und im Herbst und Winter mit Kürbisgemüse.





## Kürbis-Linsen-Suppe mit geröstetem Brot

- Diese Suppe können Sie mit jedem beliebigen Gemüse zubereiten, auch Gemüsereste eignen sich hervorragend.
- Ebenso können Sie verschiedene Hülsenfrüchte, egal ob Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kichererbsen, verwenden.





## **Vegetarisch gefüllte Paprika auf Tomatensoße dazu Blattsalat**

Zum Füllen eignen sich am besten  
dünnwandige grüne Paprika, alternativ  
können Sie auch Spitzpaprika verwenden.



## Putenragout mit Bulgur und Karotten- Rucolasalat

- Das Fleisch können Sie beliebig durch andere Sorten ersetzen (zum Beispiel Rind, Schwein, Wild, Lamm, Huhn), auch den Bulgur können Sie beliebig austauschen, zum Beispiel durch Dinkelreis, Nudeln oder Couscous.
- Die Ras el Hanout-Gewürzmischung erhalten Sie in Supermärkten mit erweitertem Gewürzangebot. Alternativ können Sie nach Ihrem eigenen Vorrat mit gemahlenem Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Kardamom und Muskat würzen.





## Melanzani mit Belugalinsen-Paprikafülle und Couscous

- Als Alternative zu Melanzani eignen sich auch Zucchini, Paprika oder Tomaten zum Befüllen.
- Lassen Sie sich je nach Saison einen frischen Pflück- oder Blattsalat dazu schmecken.





## Linsen mit Semmelknödel und Endiviensalat

- Die Semmelknödel können Sie alternativ über Dampf in einem Siebeinsatz oder Dampfgarer garen.
- Probieren Sie zur Abwechslung einmal Bitterstoffe! Wenn Sie den Endiviensalat nur kurz waschen, ohne ihn einzuweichen, schmeckt er zwar etwas bitter, tut aber gut: Diese Stoffe regen die Verdauung an.
- Diese Linsensoße eignet sich auch als Sugo für Spaghetti.





## Rindfleischgulasch mit Polenta und Fisolen-Rote-Rüben-Gemüse

- Für den Fall, dass Sie übrige Polenta zuhause haben: Streichen Sie die noch warme Polenta auf ein Blech.
- Nach dem Erkalten schneiden Sie sie in Scheiben und braten Sie sie für die nächsten Mahlzeit an.
- Alternativ können Sie sie auch zu einem Auflauf oder in einer Strudelfülle verarbeiten.





## Bröselkarfiol mit Ei und Endivien- Erdäpfel-Salat

- Verwenden Sie Kartoffelreste vom Vortag für den Endivien-Erdäpfel-Salat. Wahrscheinlich haben Sie davon gehört, dass man den Endiviensalat für einen milderer Geschmack ein paar Minuten in Wasser einlegt. Allerdings gehen damit auch Vitamine und Mineralstoffe verloren.
- Unser Tipp: Probieren Sie den Salat, ohne ihn in Wasser einzulegen! Honig und Senf sorgen für ein mildes Aroma.





## Wurzelgemüsecurry mit Wels, Thymianlinsen und Friséesalat

Für das Curry eignen sich Reste von  
Wurzelgemüse, Stangensellerie und  
Paprikaschoten sehr gut.



## Fisolengemüse mit Polentatalern und Lollo Rosso- Salat

- Alternativ zu Fisolen können Sie Gemüsereste, Tiefkühlgemüse, Spinat oder Mangold verwenden.
- Wenn Sie keine Metallringe zuhause haben, können Sie die Polenta auf ein Backblech streichen, kurz abkühlen lassen, in Rechtecke schneiden und in der Pfanne braten.





## Paprikahendl mit Spätzle und Frühkrautsalat

Achten Sie bei der Verarbeitung vom Huhn  
auf die Hygiene:

Waschen Sie Ihre Hände regelmäßig.  
Waschen Sie Geflügel nicht und verwenden  
Sie bei der Verarbeitung von Geflügel ein  
eigenes Schneidbrett sowie Messer, das Sie  
anschließend heiß reinigen.  
Reinigen Sie den Arbeitsplatz gründlich,  
bevor Sie den Salat zubereiten, und  
verwenden Sie dafür ein frisches Messer und  
Schneidbrett.

