



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Fourchette verte

Erwachsene

Spezifischer Teil

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Fourchette verte Erwachsene?	2
2	Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene	3
3	Empfohlene Portionengrössen	4
4	Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung	5
	Anhang - Raster Menüplan Fourchette verte	6

Anmerkung: Die empfohlenen Portionengrössen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Kategorie auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

Bildnachweis: Gesundheitsförderung Schweiz, Istock



1. Was ist Fourchette verte Erwachsene?

Hierbei handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für Betriebe geeignet ist, die erwachsene Personen über Mittag verpflegen. Angesprochen werden dabei im Besonderen drei Betriebsarten:

- Cafés-Restaurants
- Selbstbedienungsrestaurants
- Gemeinschaftsverpflegungs-Restaurants wie z.B. Geschäftsrestaurants, Mensen

Im Rahmen von Fourchette verte Erwachsene (FV-Erwachsene):

- werden abwechslungsreich und ausgewogen zusammengesetzte Hauptmahlzeiten angeboten.
- wird eine gesunde Umgebung geboten, in der die Hygienevorschriften eingehalten und die Abfalltrennung vorgenommen werden.

Jeder Küchenchef oder Leiter¹ eines Betriebs, in dem erwachsene Personen über Mittag verpflegt werden, kann das Label Fourchette verte Erwachsene beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 4) und 4 Wochenmenüpläne (siehe Broschüre FV-Erwachsene, S. 6-7) ausfüllt.

In jeder kantonalen Sektion von Fourchette verte können die Fachleute¹ (BSc in Ernährung und Diätetik) nach Absprache zur Verfügung stehen, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.



¹ Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).

2. Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene

Tägliche Portionen beim Mittagessen

Gemüse und Früchte	1 - 2
Stärkereiche Lebensmittel ²	1
Tofu, Tempeh, Seitan nature, und weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Fleisch, Fisch, Eier ²	1
Fetteiche Speisen ²	0

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Broschüre allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Erwachsene:

- Es wird mindestens ein Tagesmenü oder ein Tagesteller nach den Kriterien von Fourchette verte angeboten.
- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder der Menütafel).
- Wenn ein Gratisgetränk abgegeben wird, ist Hahnenwasser (eventuell aromatisiert) zu bevorzugen. Die empfohlene Trinkmenge pro Tag ist 1-2 Liter.
- In der Cafeteria sind, wie gesetzlich gefordert, mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränk) sind günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk.
- Fleisch und Geflügel werden maximal 2 bis 3 Mal pro Woche angeboten
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten, je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Wenn das Milchprodukt die alleinige Proteinquelle ist, muss die empfohlene Menge verdoppelt werden.
- Ausser im Falle einer Lebensmittelallergie, wird täglich eine Portion (15-30g), ungesalzene Nüsse wie Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Ölsamen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen empfohlen.
- Vollkornprodukte und nahrungsfaserreiche Stärken werden bevorzugt verwendet. Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten. Einmal wöchentlich wird eine nahrungsfaserreiche Stärke, wie zum Beispiel Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hafer oder Hülsenfrüchte, eingesetzt.³
- Mindestens 2-mal pro Monat werden Hülsenfrüchte angeboten. Diese können bei einer Mahlzeit und/oder einer Zwischenmahlzeit integriert werden.

²Beispiele siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 1-3

³Ein Lebensmittel mit hohem Nahrungsfasergehalt wird in der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel definiert als ein Lebensmittel mit mindestens 6 g Nahrungsfasern pro 100 g (SR 817.022.16, Stand 1.07.2020).





3. Empfohlene Portionengrössen

Für die Zusammenstellung von Fourchette verte Menüs für Erwachsene werden folgende Mengen empfohlen.

Die Portionengrössen beziehen sich auf die rohen Speisen.

Mittagessen

Lebensmittel und/oder Getränk	Empfohlene Portionengrösse
Gemüse roh (auch Salat) und/oder gekocht *	180 g
Teigwaren, Reis, Getreide, (Vollkorn), Hülsenfrüchte oder Kartoffeln und/oder Vollkornbrot	45-75 g 180-300 g 1-2 Stück
Tofu, Tempeh, Seitan nature und weitere pflanzliche Proteinquellen oder Hülsenfrüchte oder Käse (hart/weich/frisch mit max. 6% Fett) oder Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte oder Eier	100-120 g 60 g 30 g / 60 g / 150-200 g 100 - 120 g 2-3 Eier
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	10 g

Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.

Getränke – in 1. Linie Wasser	1 - 2 Liter pro Tag
-------------------------------	---------------------

- Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.), Tofu, Tempeh, Seitan nature, weitere pflanzliche Proteinquellen, Käse, Eier.
- Die Portionsgrösse sollte an die Lebensmittelverschwendung angepasst werden.

Empfehlung:

- Auf den Tischen werden Salzstreuer oder andere Würzmittel wie Aromat, Ketchup usw. nur auf Nachfrage zur Verfügung gestellt.



* oder 2dL Gemüse/Fruchtsaft (100% reiner Saft) maximal 1 Mal pro Woche.

Quelle: Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

4. Zusammenstellung der Menüs in einer ausgewogenen Ernährung

Wie vorgehen?

- Das nachfolgende Mahlzeiten-Schema, die Tabelle der verbindlichen Kriterien und die Portionenempfehlungen (siehe Kapitel 2 und 3) können als Vorlage für die Planung der ausgewogenen Tagesmenüs verwendet werden.
- Innerhalb der Lebensmittel-Kategorien sollten sowohl die Lebensmittel als auch die Zubereitungsarten variieren, Saisonprodukte und Regionales sind zu bevorzugen.
- Genuss ist ein unerlässlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Daher sind das Anrichten, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch der Speisen ebenfalls sehr wichtig, damit die Kunden die Mahlzeiten schätzen und genießen.

Mahlzeiten-Schema für ausgewogene Tagesmenüs

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mittagessen Woche 1	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Geflügel Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Eier Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Tofu Brot/Vollkornbrot
Mittagessen Woche 2	Wasser Rohes und/ oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Käse Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Vollkornlebensmittel Hülsenfrüchte Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fleisch Brot/Vollkornbrot	Wasser Rohes und/oder gekochtes Gemüse Stärkehaltige Lebensmittel Fisch/Krustentiere/ Meeresfrüchte Brot/Vollkornbrot





Raster Menüplan Fourchette verte



Spezifischer Teil FV-Erwachsene

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1					
Woche 2					



Raster Menüplan Fourchette verte

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 3					
Woche 4					



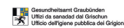
Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt



EBC **EBENRAIN**
EBC - Ernährungsbildung und Ernährungswissen



JURA.CH
Kanton Jura



ne.ch
Kanton Neuchâtel



KANTON *solothurn*



Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino



vaud
Canton de Vaud

Kanton Zug



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

