



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	7

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.

Die dipl. Ernährungsberaterinnen HF/FH der kantonalen Fourchette verte Sektionen stehen zur Verfügung, 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

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Hülsenfrüchte, Käse ²	1
Gemüse und Früchte	1 - 2
Stärkereiche Lebensmittel ²	1
Fettreiche 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 mit Zitronenscheibe zu bevorzugen. Die empfohlene Trinkmenge pro Tag ist 1-2 Liter.
- Mindestens drei verschiedene alkoholfreie Getränke (wie Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke) sind günstiger erhältlich als das günstigste alkoholische Getränk. Diese Massnahme ist auf der Menükarte oder -tafel zu kennzeichnen.
- Fischgerichte werden 1 bis 4 mal pro Monat angeboten, je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird.
- Bei 5 aufeinanderfolgenden Mittagessen werden 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten, davon wenn möglich mindestens 1 mit hohem Nahrungsfasergehalt.³

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 7.6.2017).





3. Empfohlene Portionengrössen

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

Die Portionengrössen beziehen sich auf die genussbereiten Speisen.

Mittagessen

Lebensmittel	Empfohlene Portionengrösse
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte	100 - 120 g
oder Eier	2 Eier
oder Tofu, Quorn	150 g
oder Hülsenfrüchte	150 g
oder Käse	30 - 60 g
oder Frischkäse mit max. 6% Fettanteil*	150 - 200 g
Gemüse roh (auch Salat) und/oder gekocht, eventuell Früchte	200 g
Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffeln und Brot	gemäss Energiebedarf
Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	1 Esslöffel (ca. 15 g)
Im Verlauf des Tages sollte regelmässig getrunken werden.	
Getränke – in 1. Linie Wasser	1 - 2 Liter pro Tag

*z.B. Hüttenkäse, Blanc Battu, Mager- und Halbfettquark etc.

Für vegetarische Mittagessen sind folgende Nahrungsmittel als Proteinquelle geeignet: Käse, Quark, Eier, Tofu, Quorn und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen usw.).

Empfehlung:

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



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
Woche 1	Rindfleisch	Käse	Schweinefleisch	Fisch/Meeresfrüchte	Kaninchen, Lamm oder Pferdefleisch
	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost
	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel
	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser
Woche 2	Kalbfleisch	Fisch/Meeresfrüchte	Geflügel	Rindfleisch	vegetarischer Fleischersatz
	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost	Gemüse/Rohkost
	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel	stärkehaltiges Lebensmittel
	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser





Raster Menüplan Fourchette verte



Spezifischer Teil FV-Erwachsene

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1				
Woche 2				

7



Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EBENRAÏN
Canton de Fribourg

ETAT DE FRIBOURG
STADT FREIBURG
www.fr.ch



JURA.ch
Canton de Jura

ine.ch
Canton de Neuchâtel

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
Repubblica e Cantone
Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

Vaud
Canton de Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderung.ch

LOTÉRIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera