



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, Menschen

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

² Beispiele siehe Broschüre allgemeiner Teil, Anhang 1-3

³ Ein 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 oder Eier	100 - 120 g 2 Eier
oder Tofu, Quorn oder Hülsenfrüchte oder Käse oder Frischkäse mit max. 6% Fettanteil*	150 g 150 g 30 - 60 g 150 - 200 g
Gemüse roh (auch Salat) und/oder gekocht, eventuell Früchte Frucht- oder Gemüsesaft (100% reiner Saft)	200 g 2 dl
Teigwaren, Reis, Getreide, Kartoffeln und Brot Fette und Öle gemäss den Empfehlungen	gemäss Energiebedarf 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				
	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				
	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser	Wasser





Spezifischer Teil FV-Erwachsene

Raster Menüplan Fourchette verte

Freitag

Donnerstag

Mittwoch

Dienstag

Montag

Wocche 1

Wocche 2





Raster Menüplan Fourchette verte

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
Woche 3						
Woche 4						



Fourchette verte Schweiz

Mit der Unterstützung von



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
Canton de Berne

EUBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
www.frl.ch

REPUBLIQUE
ET CANTON DE GENEVE

JURA CH

ne.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti
République et Canton de Ticino

CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

le canton de Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderung.ch

LOTERIE
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera