



AUSGEWOGEN BEWIRTEN BEI VERANSTALTUNGEN UND GESUNDHEITSTAGEN

Das leibliche Wohl spielt bei Veranstaltungen eine bedeutende Rolle. Diese Checkliste soll Lust auf eine ausgewogene und gesunde Verpflegung im Rahmen von Veranstaltungen machen und gezielt Ideen und Tipps dafür liefern. Eine **abwechslungsreiche Verpflegung, die frische regionale und saisonale (Bio-)Lebensmittel** enthält, ist nicht nur nachhaltig, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung.

Unsere Checkliste dient als Grundlage für die Planung des Verpflegungsangebots von folgenden Veranstaltungen:

- **Schulveranstaltungen** (z. B. Gesundheitstage, Tage der offenen Tür, Elternsprechtage, Schulwandertage)
- **Gemeindeveranstaltungen** (z. B. Gesundheitstage, Sitzungen, Gemeinde-Wandertage)
- **Vereinsveranstaltungen** (z. B. Sportevents, Vereinssitzungen, Vereinsfeste)
- **Sonstige Veranstaltungen**

Bei Veranstaltungen mit kleiner Auswahl (Brötchen, Snacks) besteht das empfohlene Angebot aus:

- **Getränken** (Besonders empfehlenswert: Mehrwegflaschen und -becher)
- **Getreideprodukten**
- **Milchprodukten und Produkten auf pflanzlicher Basis**
- **Gemüse und/oder Obst**

Bei Veranstaltungen mit größerer Auswahl mit warmen Imbissen, Mehlspeisen, etc. können je nach Bedarf zusätzlich Lebensmittel aus den Kategorien **Imbisse und Speisen, feine Backwaren, Süßigkeiten und salzige Snacks sowie Warm- und Heißgetränke** angeboten werden.





Ideen für kaltes Speisenangebot:

- **Vollkornbrot mit Topfenkräuteraufstrich, Gurkenscheiben und Sprossen**
- **verschiedene Salate (z. B. griechischer Bauernsalat, bunter Hirsesalat, Tomaten-Mozzarella-Salat, Nudelsalat)**
- **Getreidebowl mit Gemüse: Bunte Bowls mit verschiedenen Getreide- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchten und Nüssen und Kernen**
- **Birchermüsli**
- **Finger Food wie Karottensticks mit Topfendip oder ungesalzene Nussmischungen**



Ideen für warmes Speisenangebot:

- **Minipizza mit saisonalem Gemüse**
- **Gemüsesuppe**
- **Gemüselaiabchenburger mit Krautsalat**
- **Vollkornburger mit Faschiertem**
- **gefüllte Wraps**
- **Vollkorn-Toast**
- **pikante Muffins (z.B. Kürbis- oder Karottenmuffins)**
- **Ofenkartoffel mit Joghurt-Schnittlauch-Sauce**
- **Gemüsecurry**
- **verschiedene Nudelgerichte (z. B. Spaghetti mit Linsen-Tomaten Sugo oder Nudelsalat mit Vollkornnudeln und saisonalem Gemüse)**





Lebensmittel- gruppe	Empfehlenswert	Beispiele
Getränke	Leitungs- und Mineralwasser 100%ige Fruchtsäfte gespritzt (1:3, 1 Teil Fruchtsaft mit 3 Teilen Wasser) Getränke mit moderatem Zuckergehalt (max. 6,7 g pro 100ml)	<ul style="list-style-type: none"> • Aromatisiertes Wasser z. B. mit Gurkenscheiben, Minze, Melisse, Apfelscheiben, Zitrone, Orange, Beeren • Mineralwasser mit Geschmack • Apfelsaft gespritzt • „Eistee“ (kalter Tee)
Getreideprodukte	Brot und Gebäck mit hohem Schrot- bzw. Kornanteil Vollkornprodukte Getreideflocken, Müsli ohne Zuckerzusatz	<ul style="list-style-type: none"> • Dunkles Brot, Mischbrot, Vollkornbrot • Korngebäck z. B. Graham-/ Kürbiskern-Weckerl • Porridge mit Beeren und Nüssen • Müsli mit Joghurt und Früchten
Belag für Brot und Gebäck	Mind. 50 % des Angebots sollte vegetarisch/vegan sein Käse (max. 45% F.i.T) Aufstriche auf Topfenbasis Aufstriche auf Gemüse-/ Getreide-/ Nussbasis Wurstsorten bzw. Fleischerzeugnisse mit moderater Fettstufe (max. 20 % Fett)	<ul style="list-style-type: none"> • Schnittkäse z. B. Edamer, Gouda, Butterkäse, Mozzarella, Hirtenkäse • Frischkäseaufstrich, Cottage Cheese • Liptauer, Kräuteraufstrich • Tomaten-Paprikaaufstrich, Roter Bohnenaufstrich, Karotten-Nuss-Aufstrich • Schinken, Krakauer
Milchprodukte & Produkte auf pflanzlicher Basis	Idealerweise Produkte ohne Zuckerzusatz und ohne Süßstoffe Produkte mit niedrigem Zuckergehalt	<ul style="list-style-type: none"> • Milch, Buttermilch, Sauermilch • Naturjoghurt • Topfen • Joghurt-Topfencreme mit frischen Früchten • Soja-, Haferdrinks
Gemüse	Saisonales, bevorzugt regionales Gemüse in roher und gegarter Form: Rohkost, Salate, Sauergemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüse als Garnierung auf das Gebäck z. B. Paradeiser, frische Gurken, Radieschenscheiben • Saures Gemüse z. B. Essiggurkerl • Gemüsesticks mit Joghurtdip • Frische Salate • Suppen, Eintopfgerichte • Ofenkartoffel und -gemüse



Obst	Saisonales, bevorzugt regionales Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Obstkorb • Obstsalat • Obstspieße • Pürierte gefrorene Früchte • Smoothies • Müsli mit Obst • Naturjoghurt mit Obst
Imbisse und Speisen	Mind. 50% des Angebotes sind vegetarisch/ vegan Mind. 50% des Angebotes enthalten Gemüse Sparsam mit Salz umgehen Speisen mit Kräutern würzen Ketchup nur in portionierter Form	<ul style="list-style-type: none"> • Fettarm zubereitete Sättigungsbeilagen wie Erdäpfel, Erdäpfelpüree, Nudeln, Spätzle, Knödel, Reis, Risotto (im Idealfall Vollkornprodukte) • Fettarm zubereitetes regionales Gemüse z. B. Gemüsespieße, gegrilltes Gemüse, Ratatouille • Milchprodukte, heimischer Fisch, fettarmes regionales Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu, Ei, z. B. gebratener Schafkäse, Hühnerspieße
Feine Backwaren	Fett- und zuckerarme Mehlspeisen Mehlspeisen mit Vollkornanteil	<ul style="list-style-type: none"> • Biskuitteig, Germteig • Kuchen mit Obst/Gemüse z. B. Marillenkuchen, Zucchinikuchen, Karottenkuchen • Mehlspeisen aus gezogenem Strudelteig z. B. Apfelstrudel, Topfenstrudel
Süßigkeiten und Salzige Snacks	Idealerweise werden keine Süßigkeiten und keine fett-/salzreichen Knabbereien angeboten Ungesüßte Nuss-Trockenobst-Mischungen bzw. Trockenfrüchte Ungesüßte Getreide-Obstriegel, Müsliriegel Fett- und salzärmere Knabbereien (Fettgehalt: max. 10 g (15 g wenn mit Kernen/Samen bestreut) pro 100 g und/oder Salzgehalt: max. 1,9 g pro 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelchips • Gemüsechips • Studentenfutter • Ungesalzene Nüsse • Sesamstangen, Grissini, Hirsebällchen • Reis-/ Maiswaffeln
Warm- und Heißgetränke	Ungesüßte Früchte- und Kräutertees Ungesüßter Kaffee Keine Getränke mit Koffein und Tein für Kinder unter 10 Jahren.	

GESUND GEGRILLT

Ideen und Anregungen für das Grillen im Rahmen von Veranstaltungen:

Gemüse:

- Paprika
- Zucchini
- Melanzani
- Maiskolben
- Mangold
- Fenchel
- Paradeiser
- Brokkoli
- Karfiol
- Speisepilze wie Kräuterseitlinge



Beilagen:

- Feuerflecken
- Erdäpfel
- geröstetes Vollkornbrot
- knackiger Blattsalat



Hauptspeisen:

- Grillkäse
- Tofu
- Hirtenkäse im Zucchini-mantel
- magerer Fisch und mageres Fleisch



Saucen und Dips:

- selbstgemachte Dips und Saucen auf Basis von Joghurt-Sauerrahmmischungen
- fruchtiges Chutney

Nachspeise:

- gegrilltes Steinobst mit Ziegenfrischkäse
- Bratapfel
- gegrillte Wassermelone mit Hirtenkäse





Nähere Informationen zum Thema Verpflegung und zahlreiche Rezept-Ideen finden Sie unter: www.noetutgut.at/ernaehrung



 Instagram



 facebook



 NEWSLETTER

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in Niederösterreich:

 office@noetutgut.at