



## Fourchette verte ganztags (affiliation) Erwachsene

### Inhalt

Was ist das Label Fourchette verte	Seite 1
Menus Fourchette verte	Seite 2
Alkoholfreie Getränke zu vorteilhaften Preisen	Seite 8
Ein respektiertes Umfeld	Seite 9
Zulassung, Vorgehen	Seite 12
Dank	Seite 15



### Association Fourchette verte Valais/Wallis

Rue des Condemines 14 • Postfach 888 • CH-1951 Sion • Tel. 027 329 04 18 • e-mail vs@fourchetteverte.ch • www.fourchetteverte.ch

Ausgabe 2008

## Was ist das Label Fourchette verte?

Fourchette verte wurde 1993 vom Genfer Sozial- und Gesundheitsdepartement als Qualitätslabel für ihre Restaurationsbetriebe geschaffen.

Seit 1999 gibt es den schweizerischen Verein von Fourchette verte. Im Jahre 2003 gründete das Wallis seinen eigenen Fourchette verte Verein.

Das Label Fourchette verte setzt sich für eine ausgewogene Ernährung in einem gesunden Umfeld ein und vermittelt damit ein positives Image der Gastronomie.

Das Label Fourchette verte ist allen Inhabern von Restaurationsbetrieben zugänglich, die Tagesmenüs oder Tagesteller anbieten, vorausgesetzt sie erfüllen die drei folgenden Kriterien:

Sie bieten ein abwechslungsreiches, gesundes und ausgewogenes Tagesmenü oder einen Tagesteller an.

Sie bieten alkoholfreie Getränke zu einem tieferen Preis an, als das billigste alkoholische Getränk der selben Menge.

Sie bieten ein der Gesundheit Rechnung tragendes Umfeld durch Gewährleisten ausreichenden Schutzes vor Tabakrauch, Einhalten der Hygienevorschriften und Abfalltrennung.

Einige dieser Kriterien (günstige alkoholfreie Getränke und Hygiene) entsprechen den für alle Restaurationsbetriebe geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Das Label bestätigt die Einhaltung dieser Vorschriften.

Angesprochen werden drei Kategorien von Restaurationsbetrieben:

- a) Café-Restaurants
- b) Öffentliche Selbstbedienungsrestaurants
- c) Kollektive Verpflegungsbetriebe für ein bestimmtes Zielpublikum (Firmen, Schulen)

## Was heisst Fourchette verte ganztags (affiliation)

Es handelt sich hier um eine Anpassung vom Label Fourchette verte, für Institutionen welche Erwachsene Personen über den ganzen Tag verpflegen.

Die Ausgewogenheit der Menugestaltung wird nicht nur für das Mittagessen, sondern über den ganzen Tag und während einer Woche beurteilt.

Jeder Betrieb kann das Label Fourchette verte ganztags beantragen, indem er das im Anhang zu findende Formular "Ihre Antwort" ausfüllt.



## Warum Fourchette verte?

Fourchette verte ist Teil der Kampagnen zur Gesundheitsförderung, vor allem zur Vorbeugung von Adipositas, Herz- und Gefässerkrankungen sowie von Krebsleiden. Durch Einwirkung auf einige Risikofaktoren möchte Fourchette verte den Gesundheitszustand der Bevölkerung verbessern.

### Ziele von Fourchette verte:

Konsumentinnen und Konsumenten zu einem gesundheitsfördernden Essverhalten anregen.

Die Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit bei den Gästen und bei den Angestellten der Betriebe vertiefen.

# PRAKTISCHE ANWENDUNG DER 3 KRITERIEN



## Menugestaltung von Fourchette verte

### A. Der Verantwortliche der Verpflegung, verpflichtet sich:

- Ausgewogene Menüs nach den Kriterien von Fourchette verte, bei jeder Hauptmahlzeit anzubieten
- für abwechslungsreiche Zwischenverpflegung zu sorgen
- Das Fourchette verte Menu auf dem Menuplan aufzuführen
- wenn Möglich eine Zufriedenheitsmessung bei den Konsumenten durchzuführen

### Die Menugestaltung für Fourchette verte ganztags (affiliation):

Es sollten täglich, vom Frühstück bis zum Nachtessen, inklusive der Zwischenverpflegung, folgende Punkte beachtet werden.

1. Nahrungsmittel mit **Ballast- und Schutzstoffen** (Antioxydantien und Vitamin C) **5 mal am Tag**, möglichst abwechslungsreich und mindestens 3 mal in roher Form

**Wahlweise:** Gekochtes und/oder rohes Gemüse oder Frucht- oder Gemüsesäfte.

**Menge:** 150g-200g pro Portion.

2. Nahrungsmittel mit Betriebsstoffen, reich an **Kohlenhydraten/Stärke**, mindestens **3 mal am Tag**, davon 1-2 Vollkornprodukte.

**Wahlweise:** Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, Griess, fettarmer Kuchenteig, Linsen, Kichererbsen, andere Getreide oder Hülsenfrüchte, UND Brot (Vollkornbrot wo möglich)

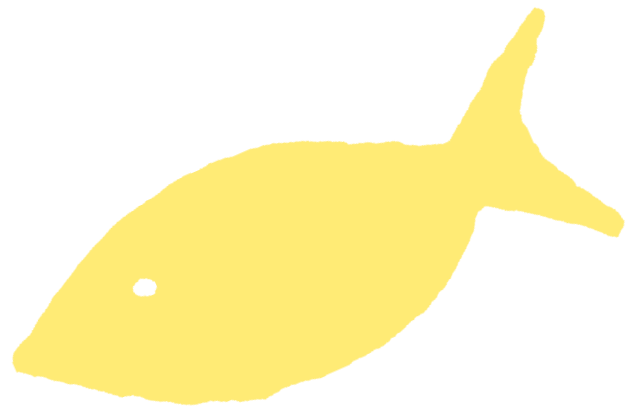
**Menge:** nach Belieben und Bedarf.

3. Kalziumhaltige **Milchprodukte, 3 Portionen am Tag**

**Wahlweise:** 2 dl Milch, 180 g Joghurt, 30-40 g Weich- oder Hartkäse, 200g Quark

4. **Proteinreiche** Nahrungsmittel mit Baustoffen:

**Wahlweise:** Fleisch, Fisch, Schalentiere, Eier, Tofu, Käse, Hülsenfrüchte.



### Mengen (gekocht):

- 100 – 120 g Fleisch, Fisch oder Schalentiere oder 2 Eier oder
- 150 g Tofu oder
- 150 g gekochte Hülsenfrüchte (50 g Rohgewicht)

5. **Fettstoffe** mit hohem Nährwert in angemessener Menge.

**Wahlweise:** Olivenöl, Rapsöl, High oleic Sonnenblumenöl, (Öl mit einfach und Omega3 reichen mehrfach ungesättigten Fettsäuren).

**fetthaltige Speisen sind:** Frittierte oder panierte Speisen, Bratkartoffeln, Wurstwaren (Kalbs-, Kohl-, Schweinswurst, Pasteten, Speck, ...), Rahmsaucen, Zubereitungen mit Mayonnaise, Rahmgratins, Kuchenteig (Blätterteig, Mübeteig, Buttermilch), Konditoreiwaren, Rahmgebäck, Crêmen, Rahmeis, Schokolade, salzige oder süsse Kekse.

**Fetthaltige Speisen dürfen höchstens 5 mal pro Woche auf dem Menuplan stehen.** (maximal 1 mal proTag).

6. Der **Nachtisch** (Dessert) sollte mehrheitlich eine rohe oder gekochte Frucht, oder ein Milchdessert sein.

7. Qualitativ hochwertige **Zwischenmahlzeiten** in Form von Früchten oder Milchprodukten, erlauben die Menus auszugleichen.

8. Das **Getränk** zu den Mahlzeiten, ist Wasser.

## B. Weshalb diese Zusammensetzung?

Es ist erwiesen, dass die Ernährung beim Verlauf bestimmter Krankheiten (Herz und Kreislauf, Krebs, Diabetes...) eine Rolle spielt. Bei der Zusammenstellung des Fourchette verte Menus sind folgende Punkte zu beachten:

1. der **Fettkonsum** (Lipide) liegt allgemein über den empfohlenen Mengen. Übertrieben wird bei den gesättigten Fettsäuren (Butter, Kokos- oder Palmfett, Käse, Wurstwaren, Fleisch und Süßspeisen), im Verhältnis zu einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Oliven-, Raps- Sonnenblumen-, Maiskeim-, Traubenkernöl, Fett von Fischen, Enten, Gänsen...). Der Konsum von Omega 3 Fettsäuren (Raps-, Walnuss-, Maiskeimöl und Fischöl) ist zu niedrig im Vergleich zu den Omega 6 Fettsäuren (als Beispiel Sonnenblumenöl, Distelöl).
2. der Konsum an **kohlenhydrat- und stärkehaltiger Nahrungsmittel reich an Ballaststoffen**, liegt ebenfalls unter den empfohlenen Richtwerten.
3. der Konsum an Proteinen (Eiweiss) und Saccharose (Zucker) ist zu hoch.

### Die Empfehlungen lauten:

Abwechslungsreiche Lieferanten einfach oder mehrfach ungesättigter Fettstoffe anbieten.

Die Menge gesättigter Fette einschränken.

den Gemüse- und Früchte-konsum fördern. Früchte und Gemüse liefern für die Funktion des Organismus unerlässliche Ballast- und Schutzstoffe (Vitamine, Minerale, Flavonoide). Das in den rohen Produkten enthaltene Vitamin C ermöglicht eine bessere Aufnahme von Eisen.

Den Konsum von kohlenhydrat- und stärkehaltiger Nahrungsmittel (Kartoffeln, Brot, Teigwaren, Getreide und Hülsenfrüchte) steigern. Diese Nahrungsmittel liefern den Treibstoff für die Muskeln, sind reich an Vitaminen der B-Gruppe und enthalten, wenn sie vollwertig sind, Nahrungsfasern.

reduzieren des Konsums an Saccharose, (Back- und Konditoreiwaren, Kekse, zuckerhaltige Getränke etc...) (raffinierte Kohlenhydrate). Einige enthalten zudem versteckte Fette (Gebäck, Kekse). Sie sollten deshalb nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

Den Konsum von Eiweissreichen Nahrungsmitteln kontrollieren. (Fleisch, Eier, Käse) Viele Eiweisshaltige Nahrungsmittel enthalten zudem verstecktes Fett. Eine kleine Portion genügt unserem Körper.

### C. Die Ernährungsberaterin von Fourchette verte steht zu ihrer Verfügung für:

Tipps und Beratung in allen Ernährungsfragen für den Betrieb und das Verpflegungsteam,

Teilnahme oder Durchführung von Weiterbildungen ihrer Mitarbeiter.

## D. Wie werden Fettstoffe verwendet?

Die Empfehlungen basieren auf den aktuellen Erkenntnissen

Fette sind aus verschiedenen Fettsäuren zusammengesetzt. Es gibt gesättigte Fettsäuren, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Für eine ausgewogene Ernährung ist das Verhältnis der Verzehrten Fettsäuren wichtig. Einen besonderen Wert wird heute den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den Omega 3 Fettsäuren zugesprochen.

Somit wird empfohlen eher Öle mit den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sprich Omega 3-reich zu verwenden (Rapsöl, Sojaöl, Baumnussöl) oder Oele mit einfach ungesättigten Fettsäuren sprich Oelsäure (Olivenöl, higholeic Sonnenblumenöl)

Die ebenfalls mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sprich Omega 6-haltigen (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl) sollten eher gemieden werden.

Fettstoff	Kalte Küche Salatsaucen, kalte Saucen, über gekochte Speisen, Brotaufstrich	Mittlere Hitze Unter 180°C Dämpfen, schmoren, kochen bei schwacher Hitze	Grosse Hitze Anbraten, braten, bräunen
Butter Empfohlene Margarine	ja	nein	nein
Kaltgepresste Oele wie; Olivenöl oder Rapsöl, Nussöl, Sojaöl	ja	nein	nein
Raffiniertes Rapsöl	ja	(ja)*	nein
Raffiniertes Olivenöl, High oleic Oel wie Sonnenblumenöl	(ja)	Ja bis maximal 190°C	Ja
Sonnenblumenölcrèmen	nein	nein	Ja bis maximal 190°C
Erdnussöl	nein	nein	Ja bis maximal 190°C

( ) für die kalte Küche eher die anderen empfohlenen Oel verwenden

\* vorsichtig, die Alpha-Linolensäure (Omega 3 Fettsäure) ist hitzeempfindlich

**Bratbutter und kalorienreduzierte Fette sind nicht empfehlenswert.  
Alle anderen Fettstoffe sind nicht empfehlenswert**

### Beispiele von fetthaltigen Nahrungsmittel und Speisen

**Fleisch:** geschnetzeltes nach Zürcher Art, Schweins- und Lamm-Koteletten, Schweinshals, Lammschulter, paniertes Fleisch, Cordon-bleu, Nuggets...

**Wurstwaren:** alle Art von Wurstwaren, Cervelats, Mortadella, Salami, Speck, Parmaschinken, Landjäger, Fleischkäse, Parfait...

**Fisch:** nach Müllerinnen Art, gratiniert mit Rahm, Fischstäbchen, panierte und frittierte Fischgerichte...

**Stärkebeilagen:** frittierte Kartoffeln, in viel Fett gebratene Kartoffeln, Kroketten, Rahmkartoffeln, gratinierte Kartoffeln mit Rahm...

**Desserts:** Crèmeschnitten, Blätterteiggebäck, Tiramisu, Schokoladenmousse, Buttercrème...

**Diverses:** Mayonnaise und Mayo-produkte, Hollondaisesauce, Kräuterbutter, fetthaltige Käsegerichte (Fondue, Raclette etc.) ...

### Beispiele für Nahrungsmittel welche wenig Fett enthalten:

Trockenfleisch, Lammgigot, Pizzateig, Tortellini, Sorbet, Biscuits und Kuchen mit Konfitüre

## E. Ausgewogene Ernährung und Zusammenstellung der Menüs

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus verschiedenen, abwechslungsreich zubereiteten Nahrungsmitteln.

### Wie gehen Sie vor?

Wochenmenüpläne erstellen (Beispiel für 7 Tage finden Sie auf den folgenden Seiten).

Die Auswahl der Nahrungsmitteln jeder Kategorie variieren, ebenso die Zubereitungsart (s. nachfolgende Beispiele). Saison beachten.

Die Wochenmenüs dürfen höchstens 5 fetthaltige Speisen und Zubereitungsarten enthalten.

### Beispiele

#### Beilagen zu jeder Mahlzeit

**Wahlweise:** Kartoffeln, Teigwaren, Griess, Reis, etc., Abwechslung bei den Brotsorten.

Wenn Sie Kartoffeln wählen, bereiten Sie diese auf verschiedene Art, mit wenig Fett zu: Kartoffelstock, Ofenkartoffeln, Petersilienkartoffeln, Salzkartoffeln, Dampfkartoffeln, als Gratin, Salat, Omelette, Soufflé, Duchesse- oder Bratkartoffeln, etc.

#### Fische

**Verwenden Sie verschiedene Fischarten**, wie Kabeljau, Barsch, Forelle, Lachs, Sardinen, etc. und variieren Sie die Zubereitung: im Ofen, gebraten, grilliert, in der Folie, geschmort, gedämpft, etc.

#### Mit Fett zubereitete Speisen

##### Vermeiden Sie folgende Kombination:

Fisch à la meunière, Pommes frites, Rahmspinat.

##### Wählen Sie stattdessen:

Fisch à la meunière, Dampfkartoffeln, Rohkost oder Fisch in der Folie, Bratkartoffeln, Rohkost. Fisch à la meunière, Pommes frites, Rahmspinat sind drei fette Speisen.

##### Vermeiden Sie folgende Kombination:

Paniertes Schweinsschnitzel, Butternudeln, Gemüsegratin mit Rahm.

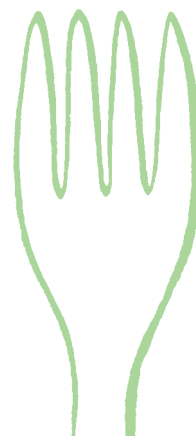
##### Wählen Sie stattdessen:

Schweinsfilet, Butternudeln, Gemüse mit Petersilie. Paniertes Schweinsschnitzel, Butternudeln, Gemüsegratin mit Rahm sind drei fette Speisen.

### Nicht vergessen:

**Pflegen Sie die Präsentation der Gerichte, die Farben der Nahrungsmittel, die Dekoration der Platten und Teller. Der Gast soll die Mahlzeit genießen und das Essen als Vergnügen erleben.**

**Vergnügen ist ein wichtiger Faktor für Ausgewogenheit.**



So erhalten Sie das Label: Schlagen Sie für 7 Tage Fourchette verte Menüs für Erwachsene vor (Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten) und tragen Sie diese in das beiliegende Formular ein. Sie brauchen die Menüs nur ein Mal zu beschreiben, wenn Sie den Antrag stellen. Entspricht Ihre Zusammenstellung dem Kriterium, wird davon ausgegangen, dass das Prinzip verstanden wurde.

# BEISPIEL VON EINEM AUSGEWOGENEN WOCHENMENU

## Menubeispiele

Die Herkunft von Fleisch, Geflügel und Fisch sollte angegeben werden.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk	Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Frucht	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk	Stärkebeilage Milchprodukt Frucht Getränk
Mittagessen	Lammfleisch Rohkost Gemüse Stärkebeilage Brot Milchdessert	Fisch oder Meeresfrüchte Rohkost Gemüse Stärkebeilage Brot Fruchtdessert	Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Brot Frucht-Sorbet oder Dessert nach Wahl	Schweinefleisch Rohkost Gemüse Stärkebeilage Brot Milchdessert	Rindfleisch Gemüse Stärkebeilage Brot Milchdessert	Hülsenfrüchte Gemüse Stärkebeilage Brot Frucht	Kaninchenfleisch Gemüse Stärkebeilage Brot Frucht
Nachessen	Eier-Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Frucht	Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Frucht	Fisch oder Meeresfrüchte Rohkost Gemüse Stärkebeilage Milchspeise	Eier-Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Frucht	Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Frucht	Magere Wurstware Rohkost Gemüse Stärkebeilage Milchprodukt	Eier-Käsespeise Rohkost Gemüse Stärkebeilage Milchdessert

## Menubeispiele

Die Herkunft von Fleisch, Geflügel und Fisch sollte angegeben werden

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>Frühstück</b>	Knäckebrot Frischkäse mit Kräuter Früchtetee	Vollkornbrot Butter Konfitüre Milchkaffee	Corn-Flakes Milch Banane und Kiwi	Birchermüesli Kräutertee	Weggli Schokoladenmilch Apfel	1/2 Grapefruit Vollkornbrot Butter Cénovis Milchkaffee	Zopf Butter Honig Fruchtjoghurt Schwarztee Birne
<b>Mittagessen</b>	Lammshulter Fenchel nach Milanese Art Ofenkartoffeln Vollkornbrot Vanillecrème	Rohkosteller Fischfilets an Zitronensauce Mischgemüse Boulghour mit Kräuter 7-Kornbrot Früchtequark	Kartottensuppe Auberginenlasagne Grüner Salat  Haferbrot Sorbet	Fruchtsaft Kalbsbraten Ratatouille Mais Nussbrot Blanc-manger	Rindsragout nach Jägerart Gedämpfte Zucchetti Kartoffelstock Kleibrot Pffirsichquark	Linsensalat Champignon- Ragout mit Gemüse Vollkornreis Halbweissbrot Geforene Ananas	Gemüseterrine Kaninchenschlegel mit Pfeffersauce Gedämpfter Broccoli Teigwaren Bauernbrot Fruchtsalat
<b>Nachessen</b>	Pilz-Pfannkuchen mit Käse Gemischter Salat Apfelkuchen	Teigwaren mit Basilikum und Parmesankäse Nüsslisalat Pffirsichkompott	Kartoffelsuppe Krevetten mit Currysauce Gemischter Salat Reis Joghurt	Gemüsekuchen Chinakohlalat Apfelkompott mit Zimt	Kressesuppe Polenta mit Pesto und Mozzarella Eisberg- und Karottensalat Wassermelone mit Minze	Enivien- Schinenrollen Blattsalat Ebbly-Weizen Fruchtquark	Hirseflan mit Spargeln Tomatensalat Roggenbrot Schokoladencreme



## Auswahl alkoholfreier Getränke zu einem tieferen Preis als das billigste alkoholische Getränk.

### A. Der Verantwortliche des Betriebs verpflichtet sich:

Mindestens drei alkoholfreie Getränke

- Fruchtsaft
- Mineralwasser
- Milchgetränk

günstiger anzubieten, als das billigste alkoholische Getränk der selben Menge. Diese Getränke können im Offenausschank angeboten werden.

Die alkoholfreien Getränke auf Tafeln oder auf der Karte ausdrücklich hervorzuheben.

### B. Fourchette verte Valais/Wallis verpflichtet sich:

Poster, Tischreiter oder anderes Material zur Verfügung zu stellen.





## Das gesunde Umfeld

### 3.1. Schutz vor Tabakrauch

**2/3 der Schweizer Bevölkerung sind Nichtraucher**

#### **A. Der Betrieb verpflichtet sich:**

Eine Möglichkeit zu bieten, damit die Gäste ihre Mahlzeit in einer Nichtraucherzone einnehmen können. Diese umfasst einen Bereich mit mindestens 25% der Sitzplätze des Betriebs und ist als "Nichtraucherzone" bezeichnet.

Diese "Nichtraucherzone" ist deutlich abgegrenzt und klar erkennbar, das Rauchverbot wird durchgesetzt.

Betriebe, die über mehr Räume und Sitzplätze verfügen, empfehlen wir, diese Quote zu erhöhen. Andererseits können Betriebe, deren Raumangebot keine klare Aufteilung in Raucher- und Nichtraucherzonen erlaubt, während der Essenszeit, zwischen 12 und 14 Uhr, ein Rauchverbot erlassen. Weitere Möglichkeiten können mit interessierten Betrieben besprochen und vereinbart werden.

#### **B. Fourchette verte verpflichtet sich, unterstützt von der Fachstelle für Tabakprävention (CIPRET / ITAG) :**

Material wie Aufhängeschilder, Tischsteller, Kleber, etc. zur Verfügung zu stellen.

Die Situation in jedem einzelnen Fall bei Bedarf zu prüfen.





## Das gesunde Umfeld

### 3.2. Hygiene

Entsprechend Artikel 23 des Bundesgesetzes über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände vom 9. Oktober 1992 (LMG, SR 817.0) sind die gesetzlichen Verordnungen über Lebensmittel einzuhalten.

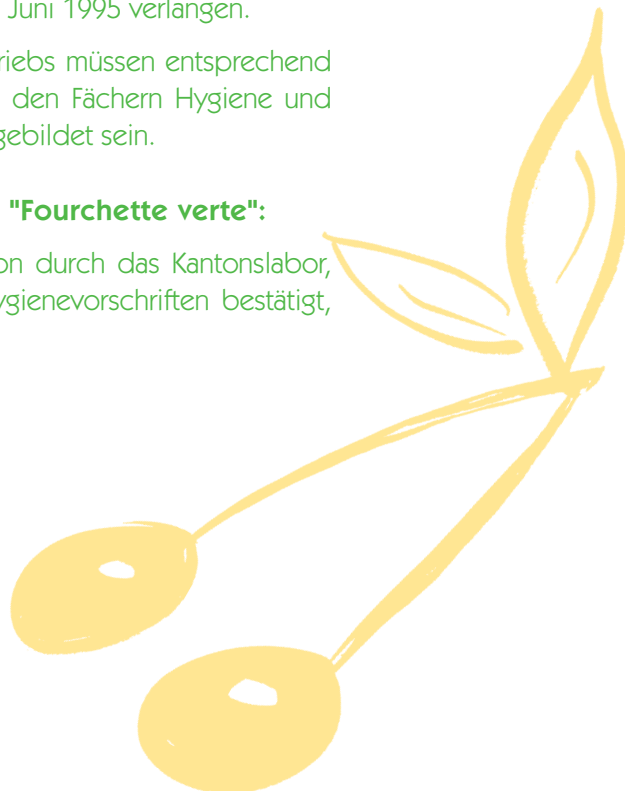
#### **A. Der Betrieb ist insbesondere verpflichtet:**

Ein System zur Selbstkontrolle (persönliche Kontrolle) einzuführen, wie es Artikel 23 des oben erwähnten Bundesgesetzes, Art. 17 der Lebensmittelverordnung (LMV, RS 817.02) vom 1. März 1995 und Art. 11 der Hygieneverordnung (HyV) vom 26. Juni 1995 verlangen.

Die Angestellten eines Betriebs müssen entsprechend ihrem Aufgabenbereich in den Fächern Hygiene und Lebensmittelsicherheit ausgebildet sein.

#### **B. Zulassung zum Label "Fourchette verte":**

Das Protokoll der Inspektion durch das Kantonslabor, das die Einhaltung der Hygienevorschriften bestätigt, muss vorgelegt werden.





## Das gesunde Umfeld

### 3.3. Abfalltrennung

Laut dem globalen Gesundheitsprinzip der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kommt dem Umweltschutz höchste Bedeutung zu. Deshalb gehört auch die Abfalltrennung zu den Kriterien von Fourchette verte. Die Trennung bringt auch wirtschaftliche Vorteile, denn die Abfallgebühren werden nach Gewicht und Art der Vorsortierung festgelegt.

#### A. Der Betrieb verpflichtet sich zur Trennung folgender Abfälle:

- Öle (obligatorisch, gemäss Anhang 3 der Bundesverordnung vom 12. November 1986 über den Verkehr mit Sonderabfällen)
- Fette
- Glas
- Papier, Karton
- PET
- Weissblech (Konservendosen)
- Aluminium (Drehverschlüsse, Folie)

Zudem wird empfohlen, möglichst auch folgende Abfälle zu trennen:

- Spülwasser
- Kaffeesatz und Rüstabfälle
- Fleisch- und Fischabschnitte
- Beleuchtungskörper (Neonröhren, Glühbirnen)

#### B. Der Verein Fourchette verte Valais / Wallis kann:

Bei der betreffenden Gemeinde eine Bestätigung der ordnungsgemässen Abfalltrennung einholen.

Anfragen für Informationen zu allen Fragen der Abfalltrennung an Fachleute weiterleiten.



# VORGEHEN

## A. Zulassungsverfahren zum Label Fourchette verte ganztags für Erwachsene

### Der Verantwortliche des Betriebes:

Stellt mit dem Formular "Ihre Antwort" im Anhang den Antrag auf Aufnahme in den Verein Fourchette verte Valais/Wallis.

### Der Verein Fourchette verte Valais/Wallis:

Bearbeitet das Dossier der Kandidatur nach allen Kriterien. Das Kriterium Hygiene wird gemäss dem Bericht des Kantonslabors beurteilt. Die anderen Kriterien werden durch eine Ernährungsberaterin beurteilt, die allenfalls die Verantwortlichen der Betriebe (Inhaber, Küchenchef) bei der Zusammenstellung neuer Vorschläge für Fourchette verte Tagesmenüs unterstützen kann. CIPRET/ ITAG Wallis gibt bei Bedarf Ratschläge für Nichtraucherzonen. Danach werden die Ergebnisse an das Zulassungskomitee für das Label Fourchette verte weitergeleitet.

## B. Fourchette verte ganztags (affiliation)

### Die Person welche das Label erhält, verpflichtet sich:

Die drei Kriterien weiterhin zu erfüllen.

Den offiziellen Fourchette verte Kleber am Eingang des Restaurants anzubringen.

Das Zertifikat Fourchette verte gut sichtbar im Restaurant aufzuhängen.

Die Broschüre mit der Liste der weiteren Fourchette verte Restaurants für die Gäste bereit zu stellen.

Permanent und mittels gezielter Aktionen auf das Label aufmerksam zu machen.

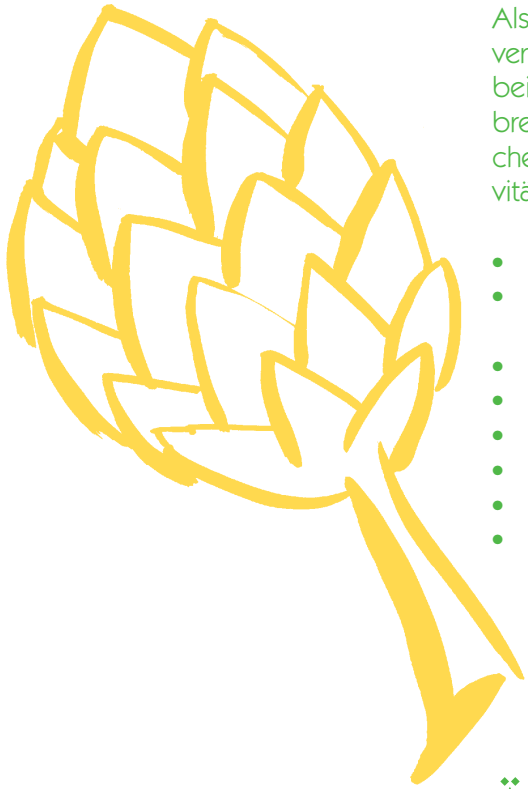
### Das Zulassungskomitee:

Verleiht das Label mit ausdrücklicher Nennung der Kategorie und dem Namen der verantwortlichen Person des Betriebes. Bei einem Personenwechsel wird es deshalb hinfällig.

Führt, aktualisiert und verbreitet die Liste der angeschlossenen öffentlichen Restaurants.

## C. Kontrollen

Das Zulassungskomitee oder dessen Bevollmächtigte können die Betriebe nach der Zulassung kontrollieren. Damit wird sichergestellt, dass die mit dem Label ausgezeichneten Institutionen die Vorschriften weiterhin einhalten.



## WERBUNG

Als Teil einer Gesundheitskampagne wird Fourchette verte an Messen und Ausstellungen, in den Medien und bei besonderen Anlässen vorgestellt. Somit wird die breite Bevölkerungsschicht, welche Kunden für Fourchette verte Betriebe sein können sensibilisiert. Die Aktivitäten werden mit den folgenden Mitteln unterstützt:

- Broschüren mit der Liste aller Fourchette verte Betriebe
- Homepage (Information und Liste der labelisierten Betriebe)
- Kleber am Eingang des Restaurants
- Plakate
- Tischsets
- Servietten
- Werbekampagnen
- Gabeln und weiteres Werbematerial

## ÄNDERUNGEN

Der Verein Fourchette verte Schweiz kann die Kriterien anpassen. In diesem Fall sind alle angeschlossenen Betriebe betroffen. Die Frist bis zur Einführung allfälliger Änderungen beträgt 12 Monate.

**Mit Fragen, Bemerkungen oder Vorschlägen wenden Sie sich bitte an:**

**Label Fourchette verte Valais/Wallis**

Rue de Condémines 14 - Postfach 888  
CH - 1951 Sion  
Tel. 027 329 04 18 - Fax 027 329 04 30  
e-mail: [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch)  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



## Zusammensetzung des Zulassungskomitees

Ein Vertreter der Tabakprävention Wallis (CIPRET / ITAG)

Ein Vertreter der Walliser Liga gegen die Suchtgefahren (LVT)

Eine Vertreterin der Walliser Vereinigung der diplomierten Ernährungsberaterinnen

Eine Vertreterin der Walliser Hochschule, Abteilung Lebensmitteltechnik HEVs

Ein Küchenchef

Das Komitee kann von den Kandidaten und Kandidatinnen Zusatzinformationen oder Anpassungen ihrer Vorkehrungen verlangen, bevor es das Gesuch beurteilt.

## Dank

Wir möchten uns bei allen Personen bedanken, welche unseren Verein in irgendeiner Art und Weise unterstützt haben oder an der weiteren Entwicklung von Fourchette verte Valais/Wallis engagiert waren und sind.

### Unsere Partner und Sponsoren

- kantonaler Stempelfond
- gesundheitsförderung Schweiz
- Hochschule Wallis (HEVs)
- Gastrovalais
- Informationszentrum Taback und Gesundheit (CIPRET)
- Walliser Liga gegen Lungenkrankheiten (LVPP)
- Walliser Liga gegen Suchtgefahren (LVT)
- Westschweizer Konsumentinnenverband (FRC) Sektion Wallis
- Verband diplomierter Ernährungsberaterinnen, Sektion Wallis
- Walliser Landwirtschaftskammer
- Kantonale Fachstelle für Umweltschutz
- Gesundheitskommission des Kanton Wallis
- Kommission zur walliser Gesundheitsförderung
- Westschweizer Lotterieverband, Delegation für das Wallis

### Den Mitgliedern unseres Vereins

Dem Vorstand von Fourchette verte Valais/Wallis sowie dem Vorstand von Fourchette verte Schweiz



# I H R E A N T W O R T

Bitte ausfüllen und einsenden an den Verein Fourchette verte Valais / Wallis  
Fourchette verte ganztags für Erwachsene (affiliation)



Name des Betriebes: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Art des Betriebes: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name / Vorname des / der Betriebsinhabers/in: \_\_\_\_\_

Name / Vorname des Küchenchefs/ chefin: \_\_\_\_\_



- Ich habe die Aufnahmebedingungen für das Label Fourchette verte zur Kenntnis genommen.  
Ich bewerbe mich um das Label Fourchette verte.

Datum:

Unterschrift:

Ich unterstütze durch die Qualität meiner Leistungen die Anstrengungen des Vereins Fourchette verte zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten.

### **Ich verpflichte mich deshalb:**

Fourchette verte Menüs für Erwachsene entsprechend "Kriterium Nr. 1: Menugestaltung für Fourchette verte" anzubieten. Ich lege Vorschläge über 7 Tage gemäss nachfolgender Tabelle bei.

Mindestens drei alkoholfreie Getränke billiger anzubieten, als das preiswerteste alkoholische Getränk und speziell auf dieses Angebot aufmerksam zu machen.

Eine zusammenhängende, eindeutig bezeichnete Nicht-raucherzone einzurichten, die mindestens 25% der Sitzplätze umfasst. Wenn dies aus Platzgründen nicht möglich ist, wird das Rauchen während der Essenszeit, also zwischen 12 und 14 Uhr, untersagt oder es werden weitere spezifische Massnahmen ergriffen.

Für einwandfreie Hygiene und die Trennung der Abfälle zu sorgen.

Den Fourchette verte Kleber am Eingang anzubringen und das Zertifikat des Labels gut sichtbar im Restaurant aufzuhängen.

Die Fourchette verte Broschüren aufzulegen, die ich erhalte, und darauf aufmerksam zu machen.

**Wenn sämtliche genannten Bedingungen erfüllt sind, erhalten Sie ein Fourchette verte Zertifikat. Die übliche Bearbeitungsfrist für das Dossier beträgt mindestens zwei Monate.**



### Einige zusätzliche Informationen:

Anzahl verfügbare Sitzplätze: \_\_\_\_\_

Anzahl Nichtraucherplätze (aktuell oder geplant): \_\_\_\_\_

Seit wann leiten Sie ihren Betrieb? \_\_\_\_\_

Haben Sie Fragen, Bemerkungen oder Anregungen?

---

---

---

---

---



**Fourchette verte  
beteiligt sich an den  
Kampagnen  
zur Vorbeugung und  
Verbesserung der  
Ernährungsgewohnheiten.**

**Eine grosse  
Werbekampagne  
wird das Label in der  
Bevölkerung bekannt  
machen:  
Veröffentlichung von  
Rezepten, Plakate,  
Tischsets, Homepage,  
Vorstellung an  
Messen und  
Ausstellungen, spezielle  
Promotionen, etc.**

# WOCHENMENUPLAN

MAHLZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück							
Znüni							
Mittagessen							
Zvieri							
Nachessen							

Formular einsenden an : Fourchette verte Valais/Wallis, rue de condémines 14, Postfach 888, 1951 Sion  
Tel. 027 329 04 18 - Fax 027 329 04 30 e-mail : [vs@fourchetteverte.ch](mailto:vs@fourchetteverte.ch) - [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)