



Fourchette verte SENIOR ganztags (affiliation)

Inhalt

Was ist das Label Fourchette verte	Seite 1
Fourchette verte Menüs für SENIOREN	Seite 2
Alkoholfreie Getränke	Seite 9
ein gesundes Umfeld	Seite 10
Vorgehen	Seite 13
Dank	Seite 16



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 SENIOR ganztags (affiliation)

Es handelt sich hier um eine Anpassung vom Label Fourchette verte, für Sozial-Medizinische Institutionen (EMS), welche ältere Personen über eine längere Zeit betreuen. Es wird die Ausgewogenheit der angebotenen Verpflegung über den ganzen Tag und während einer Woche beurteilt, und nicht nur das Mittagessen.

Jeder Betrieb, welcher Personen über 65 Jahren empfängt, kann das Label Fourchette verte ganztags für SENIOREN 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



Fourchette verte Menus für SENIOREN

A. Der Küchenchef verpflichtet sich:

Ausgewogene Menus bei jeder Mahlzeit anzubieten, welche den Richtlinien von Fourchette verte für SENIOREN entsprechen.

Abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten zu bieten

Das Fourchette verte Menu auf dem Menuplan hervorzuheben.

Mindestens alle zwei Jahre eine Zufriedenheitsmessung der Konsumenten vorzusehen.

Zusammensetzung der Fourchette verte Menus für SENIOREN:

Bei der Menugestaltung für Fourchette verte SENIOREN über den ganzen Tag (affiliation) sollten täglich, vom Frühstück bis zum Abendessen, inklusive der Zwischenmahlzeiten folgende Punkte beachtet werden:

1. mindestens **1 mal am Tag** ein **proteinreiches Nahrungsmittel** mit Baustoffen.

Wahlweise: 80-100g Fleisch, Fisch oder Krustentiere (gekochtes Gewicht), 2 Eier, 100g Tofu, 100 g gekochte Hülsenfrüchte (35g Rohgewicht).

2. mindestens **3 mal pro Tag**, Kalziumhaltige **Milchprodukte**.

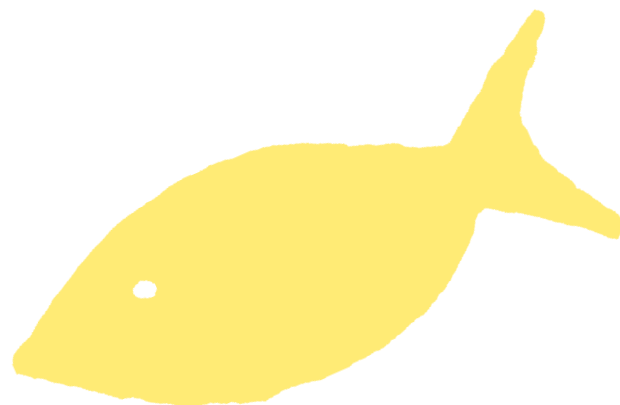
Wahlweise: 2 dl Milch, 180g Joghurt, 30-40g Hart- oder Weichkäse, 200g Quark

3. Mindestens **3 mal** am Tag **Kohlenhydrate** in Form von **Stärkebeilagen**, davon 1-2 Vollkornprodukte.

Wahlweise: Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Mais, Griess, Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen, und Brot, wobei Vollkornbrote bevorzugt werden sollten

4. **Gemüse und Früchte**, Saisongerecht, mindestens **4 mal am Tag**, wovon mindestens 2 mal Rohkost.

Mengen: pro Portion mindestens 100g.



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

Wahlweise: zu bevorzugen sind, Olivenöl, Rapsöl, High Oleic Sonnenblumenöl (Öle mit einfach oder mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren).

fetthaltige Speisen sind: Frittierte oder panierte Speisen, Bratkartoffeln, Wurstwaren (Kalbs-, Kohl-, Schweinswurst, Pasteten, Speck, ...), Rahmsaucen, Zubereitungen mit Mayonnaise, Rahmgravats, Kuchenteig (Blätterteig, Mürbeteig, Butterteig) trockenes oder Rahmgebäck, Konditoreiwaren, Cremes, Schokolade, salzige oder süsse Kekse

N.B. Pizzateig gehört nicht zu den fetten Gerichten.

Fetthaltige Speisen **dürfen höchstens 1 mal pro Tag angeboten werden.**

6. **Getränke, mindestens 6 mal am Tag** (zu den Mahlzeiten und als Zwischenmahlzeit oder als Aperitif.

7. **Zwischenmahlzeiten** möglichst oft in Form von Früchten oder Milchprodukten, erlauben die Menus auszugleichen.

B Weshalb diese Zusammensetzung?

Es ist erwiesen, dass die Ernährung beim Verlauf bestimmter Krankheiten (Herz und Kreislauf, Krebs, Diabetes...) eine Rolle spielt.

Beim Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim (EMS), weist jede zweite Person Zeichen einer Mangelernährung auf. Die Gewichtsstabilisation respektive die Gewichtszunahme in diversen Fällen stehen dabei im Vordergrund. Die Ernährung für ältere Personen sollte dementsprechend Eiweiss- und Inhaltsstoffreich sein, vor allem bei Personen, welche sehr kleine Mengen verzehren. Die Ernährung sollte Freude und Genuss heissen, um die Lebensqualität zu erhalten. Bei der Zusammenstellung des Fourchette verte Menüs für SENIOREN sind folgende Punkte zu beachten:

1. Der Konsum von **Eiweissreichen** Nahrungsmitteln, welche auch Eisen und Kalzium enthalten ist oft zu niedrig (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte). Diese Nährstoffe sind unentbehrlich für das Erhalten der Muskelmasse und Knochendichte. Sie fördern zudem die Wundheilung und stärken das Immunsystem.
2. Der Konsum an **Ballaststoffen** ist generell unter den Empfehlungen, was zudem auch der Grund für Verstopfung sein kann.

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke, diese ermöglichen die gute Funktion der Muskelmasse.

Eine zu geringe Zufuhr an stärkehaltigen Kohlenhydraten am Abend kann den Schlaf beeinträchtigen.
3. Der Bedarf an **Vitamin C und Folsäure** ist in der Regel nicht gedeckt. Der Grund dafür sind meistens die Zähne, da Rohkost in Form von Salat und Früchten, Probleme beim Kauen bereiten können, werden diese eher gemieden. Frucht- und Gemüsesäfte könnten die Rohkost ersetzen.
4. Ein hoher Konsum an **fetthaltigen Speisen und Zubereitungsarten** kann die Verdauung beeinflussen und zu Appetitmangel führen bei gewissen Personen.
5. **Süssspeisen** werden von älteren Personen sehr geschätzt. Patisseriewaren und Biscuits werden zu oft verzehrt und nehmen so den Platz von anderen Desserts wie Milchspeisen oder Obst-desserts ein, welche einen interessanteren Nährwert aufweisen.

Die Empfehlungen lauten:

Den Konsum von **Eiweissreichen** Nahrungsmitteln, welche zudem **Eisenhaltig** sind (Fleisch, Fisch, Eier) oder **Kalziumhaltige** Speisen (Käse, Milch, Joghurt, Milchprodukte...) bevorzugen.

Den Konsum an **stärkehaltigen Kohlenhydraten mit Ballaststoffen** bevorzugen. (Kartoffeln, Vollkornbrot, Teigwaren, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte)

Anregen zu einem vermehrten **Gemüse- und Früchtekonsum**, in roher Form oder in Form von Säften.

Abwechslungsreiche Lieferanten einfach oder mehrfach ungesättigter **Fettstoffe** anbieten, vor allem die Omega 3 reichen Fettsäuren bevorzugen.

Die **Menge (quantität) gesättigter Fette einschränken**.

C. Die Ernährungsberaterin von Fourchette verte Valais/Wallis steht zu Ihrer Verfügung für:

Tipps und Beratung in allen Ernährungsfragen für das Verpflegungsteam

Teilnahme und/oder Durchführung von Weiterbildungen in Ihrem Betrieb (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?

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

Die Auswahl der Nahrungsmittel 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.

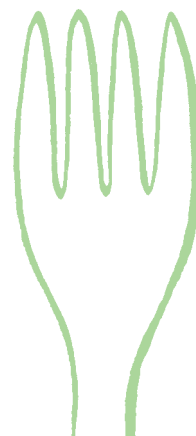
Wählen Sie stattdessen:

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 SENIOREN 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 FÜR SENIOREN

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

MAHLZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Getränk Milchprodukt Stärkebeilage Butter oder Margarine	Getränk Frucht roh Milchprodukt Stärkebeilage	Getränk Milchprodukt Stärkebeilage Butter oder Margarine	Getränk Stärkebeilage Milchprodukt	Frucht roh Getränk Stärkebeilage Milchprodukt	Getränk Milchprodukt Stärkebeilage Frucht	Getränk Milchprodukt Stärkebeilage Butter oder Margarine Frucht
Znüni	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk
Mittagessen	Fruchtsaft Fleisch Stärkebeilage Gemüse Milchprodukt Frucht roh Getränk	Fleisch Stärkebeilage Fetthaltige Speise Gemüse Frucht roh Getränk	Wurstware Stärkebeilage Rohkost Milchprodukt Getränk	Fisch Stärkebeilage Gemüse Frucht roh Getränk	Eierspeise Stärkebeilage Fetthaltige Speise Gemüse Rohkost Milchprodukt Getränk	Fruchtsaft Geflügel Stärkebeilage Gemüse Süssspeise Getränk	Fleisch Stärkebeilage Gemüse Frucht roh Getränk
Zwieri	Getränk Süssspeise	Getränk Milchprodukt	Getränk Frucht roh	Getränk Milchprodukt	Getränk Trockenbiskuits	Getränk Milchprodukt	Getränk Milchprodukt
Nachessen	Fisch Rohkost Stärkebeilage Milchprodukt Getränk	Eierspeise Rohkost Stärkebeilage Milchprodukt Getränk	Käsespeise Stärkebeilage Rohkost Frucht roh Getränk	Käsespeise Stärkebeilage Gemüse Rohkost Süssspeise Getränk	Milchprodukt Stärkebeilage Frucht roh Getränk	Käsespeise Stärkebeilage Fetthaltige Speise Rohkost Frucht roh Getränk	Käsespeise Stärkebeilage Fetthaltige Speise Frucht gekocht Getränk

FRÜHLING-SOMMER

Alles Fleisch und Geflügel stammt aus der Schweiz, der Fisch aus Norwegen und Frankreich

MAHLZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Milchkaffee Vollkornbrot Butter, Konfitüre	Schwarztee mit Zitrone Birchermüesli	Schwarztee mit Milch Knäckebröt Margarine Cenovis	Kräutertee 5-Kornbrot Käse	Multivitaminensaft Joghurt Weggli	Milchkaffee Toast Butter, Konfitüre Zwetschgenkompott	Schwarztee mit Milch Zopf Butter, Honig Orangensaft
Znüni	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk
Mittagessen	Orangensaft Rindgeschmetzeltes an Paprikasauce Hörnli Blattspinat nach Italienischer Art Blanc-Battu mit Rhabarber Wasser, Tee, Kaffee	Lammfilet an Minzensauce Kartoffelkroketten Grüne Bohnen mit Knoblauch Himbeertörtchen Wasser, Tee, Kaffee	Wienerli Kartoffelsalat an Bouillon Karottensalat und Kressesalat Joghurt Wasser, Tee, Kaffee	Lachstranche mit Dill Reis geschmorter Lattich Banane an Holdersirup Wasser, Tee, Kaffee	Spinatkuchen mit Ei Schnittsalat Joghurt Wasser, Tee, Kaffee	Multivitaminensaft Pouletbein mit Basilikum Duchesse-kartoffeln Gedämpfter Broccoli Glace Wasser, Tee, Kaffee	Kalbsvorossen Pflaifers Zucchetti mit Thymian Erdbeeren Wasser, Tee, Kaffee
Zvieri	Tee, Wasser Schokoladencakes	Tee, Wasser Vanillefrappé	Tee, Wasser Apfelimus	Tee, Wasser Milch mit Sirup	Tee, Wasser Trockenbiscuits	Tee, Wasser Himbeerquark	Tee, Wasser Mandelköpflli mit Mangosauce
Nachtessen	Tagessuppe Gefüllte Tomaten mit Thon Maissalat Gebrannte Crème Wasser, Milchkaffee, Tee	Omelette mit Käse Vollkornbrot Ananasmousse Wasser, Milchkaffee, Tee	Tagessuppe Tortellini an Rahmsauce mit Parmesankäse Kopfsalat Pflirsichkompott Wasser, Milchkaffee, Tee	Polentagratin mit Pilzen Tomatensalat Bisquitroulade Wasser, Milchkaffee, Tee	Gemüsesuppe Birchermüesli Wasser, Milchkaffee, Tee	Rösti mit Schinken und Käse Selleriesalat Aprikosenkompott Wasser, Milchkaffee, Tee	Gemüsesuppe Café complet Apfelkuchen Wasser, Milchkaffee, Tee

HERBST – WINTER

Alles Fleisch und Geflügel stammt aus der Schweiz, der Fisch aus Estonien und Frankreich

MAHLZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Frühstück	Milchkaffee Vollkornbrot Butter, Konfitüre	Schwarztee mit Zitrone Birchermüesli	Schwarztee mit Milch Knäckebrot Margarine Cenovis	Kräutertee 5-Kornbrot Käse	Multivitaminensaft Joghurt Weggli	Milchkaffee Toast Butter, Konfitüre Zwetschgenkompott	Schwarztee mit Milch Zopf Butter, Honig Orangensaft
Znüni	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk	Getränk
Mittagessen	Orangensaft Hirschoferer Spätzli Rosenkohl Glace Wasser, Tee, Kaffee	Suppe Geschnetzeltes Kaninchenfleisch mit Salbeisaucе Polenta Gemüsejulienne Crémecornet Wasser, Tee, Kaffee	Suppe Kabiswurst Wadtländer Lauch- Kartoffelintopf Frischer Fruchtsalat Wasser, Tee, Kaffee	Suppe Frittierte Felchenfilets Reis Tomate Provoçal Kiwi mit rosa Grapefruits Wasser, Tee, Kaffee	Gemüsesuppe Zwiebelkuchen Gemischter Salat Kürbiskompott mit Honig Wasser, Tee, Kaffee	Suppe Gebratenes Poulet Pommes frites Kenchel mit Kräutern Mandarine Wasser, Tee, Kaffee	Multivitaminensaft Piccata Milanaise Spaghetti Tomatensauce Schokoladenbirne Wasser, Tee, Kaffee
Zwieri	Tee, Wasser Bananenmilch	Tee, Wasser Zitronencreme	Tee, Wasser Blanc battu mmit Himbeeren	Tee, Wasser Caramelköppli	Tee, Wasser Multivitaminensaft	Tee, Wasser Vanillefrappé	Tee, Wasser Dattelcakes
Nachessen	Tagessuppe Teigwaren Salat mit Thon und Artischockenherzen Gebrannte Crème Wasser, Milchkaffee, Tee	Tagessuppe Käseschnitte Chinakohlsalat Rotweinbirne Wasser, Milchkaffee, Tee	Tagessuppe Spinat-Käse-Pfannkuchen Nüsslisalat Pfannkuchen mit Zimt- Zucker Wasser, Milchkaffee, Tee	Tagessuppe Käseteller Geschweilte Kartoffeln Gurkensalat Apfelmus Wasser, Milchkaffee, Tee	Gemüsesuppe Linsensalat mit Gemüsewürfel und Geflügelleber Jogurt Wasser, Milchkaffee, Tee	Tagessuppe Endivien-Schinkenrollen Reis Kiwi Wasser, Milchkaffee, Tee	Gemüsesuppe Pilzchnitte Gemischter Salat Zwetschgenkompott Wasser, Milchkaffee, Tee



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.

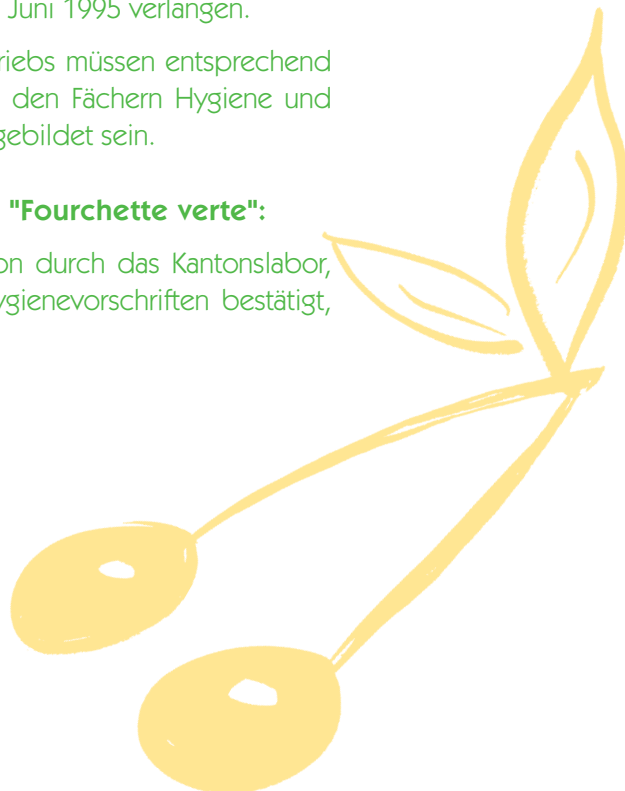
A. Der Betrieb ist insbesondere verpflichtet:

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 SENIOREN

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 für SENIOREN (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:

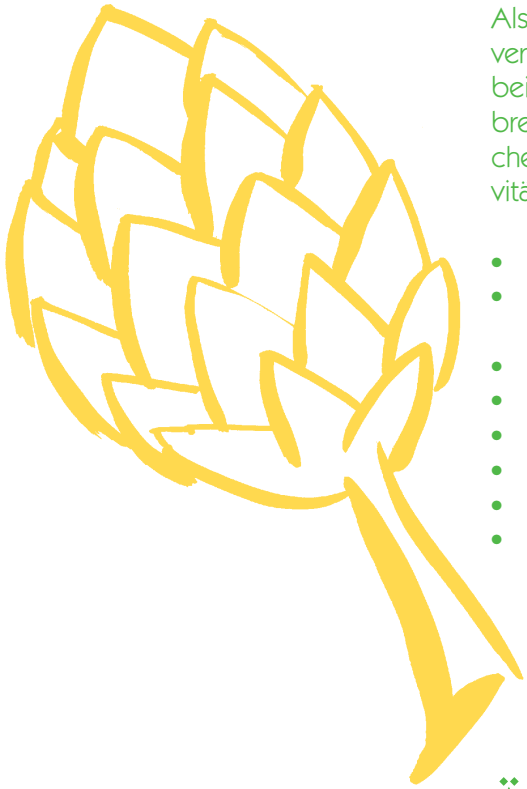
Verleiht das Label mit ausdrücklicher Nennung der Kategorie und dem Namen der verantwortlichen Person des Betriebes. Bei einem Personenwechsel wird es deshalb hinfällig.

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
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

- 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
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Walliser Stempel-Spezialfond

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 SENIOREN (affiliation)



Name des Betriebes: _____

Adresse : _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Alter der Gäste: _____

Name / Vorname des / der Verantwortlichen für den Betrieb:

Name / Vorname des Küchenchefs/ chefin: _____

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

Datum:

Unterschrift:

Ich unterstütze durch die Qualität meiner Leistungen die Anstrengungen des Vereins Fourchette verte Valais / Wallis zur Gesundheitsförderung.

Ich verpflichte mich deshalb:

Fourchette verte Menus entsprechend "Kriterium Nr. 1: "Menugestaltung für Fourchette verte SENIOR" anzubieten. Ich lege Vorschläge für 7 Tagesmenus für Fourchette verte SENIOR gemäss nachfolgender Tabelle bei.

Mindestens drei alkoholfreie Getränke billiger anzubieten, als das preiswerteste alkoholische Getränk.

Eine Nichtraucherzone einzurichten, die mindestens 25% der Sitzplätze umfasst.

Für einwandfreie Hygiene und die Trennung der Abfälle zu sorgen.

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

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

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



Einige zusätzliche Informationen:

Anzahl verfügbare Sitzplätze: _____

Nichtraucherzone; Anzahl der Plätze: _____

Seit wann leiten Sie diesen Betrieb? _____

Möchten Sie Adressen für Beratung über

- Hygiene?
- Abfalltrennung?
- Nichtraucherzone?
- Alkoholfreie Getränke

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 FÜR FOURCHETTE VERTE SENIOR

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 - www.fourchetteverte.ch