



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Avec le soutien de • Mit der Unterstützung von • Con il sostegno di:



Kanton Basel-Stadt

EBENRAIN  
LANDWIRTSCHAFT • NATUR • ENERGIE

Kanton Bern  
Canton de Berne

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



JURA.CH  
REPUBLIQUE ET CANTON DE JURA

ine.ch  
REPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTE

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino



Avec le soutien de la  
Librairie Romande

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Workshop 3

## « gut, gesund und günstig »

11. Oktober 2021

Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs

Bettina Bolliger, Sonderschule Schmiedrued Walde

Susanne Müller, Fourchette verte AG

L I E B | E G G





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

## Programm

- 16:00 Uhr** Start Workshop:  
Begrüssung durch Barbara Pfenniger
- Inputreferate:**
- Bettina: Gemüse und Früchte
- Barbara: VK-Produkte
- Susanne: Proteinquellen
- 16:25 Uhr** Einteilung in die Gruppen durch Barbara  
Einführung in den Workshop und Fragen Beantworten
- 16:35 Uhr** Start mit Workshop (Karussell) inkl. Präsentation
- 17:15 Uhr** Diskussion und Ausstieg

L I E B | E G G





Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata





# Geeignete Kombinationen mit einer hohen biologischen Wertigkeit

	Milch- produkte	Eier	Brot Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse
Milch- produkte			✓	✓	✓	✓	✓
Eier					✓	✓	
Brot Getreide	✓					✓	✓
Mais	✓					✓	
Kartoffeln	✓	✓					
Hülsen- früchte	✓	✓	✓	✓			✓
Nüsse	✓		✓			✓	

## Beispiele für Sinnvolle Kombinationen

**Wichtig:** Pflanzliche Eiweisslieferanten immer grosszügig mit Gemüse und Salat ergänzen!

### Getreideprodukte (Weizen, Dinkel, Gerste, Buchweizen, Hafer, Hirse, Mais, Reis...)

Getreideprodukte mit Milch:	Birchermüesli, Milchreis, Porridge, Griessbrei, Teigwarenauflauf auf Milchbasis
Getreideprodukte mit Milchprodukten:	Käsehörnli, Vollkornknöpfli mit Käse überbacken, Käseschnitten, Gerstotto, Hirsotto, Polentapizza, Griesschnitten oder Polentaschnitten mit Käse überbacken
Getreideprodukte mit Ei:	Pfannkuchen, Fetzelschnitten mit Vollkornbrot, Getreidebrätlinge, Polentaschnitten, Teigwarenauflauf mit Eieguss
Getreideprodukte mit Hülsenfrüchten:	Getreide mit Tofu oder Hülsenfrüchten, mexikanischer Salat, Spaghetti mit Sojabolognaise, Reis mit Sojaburger, Getreide (z.B. Ebly) mit Kichererbsen- oder Linsencurry, Reis mit Chili con verdura

## Kartoffeln

Kartoffeln mit Milch:

Kartoffelauflauf, Kartoffelstock

Kartoffeln mit Milchprodukten:

Geschwellte Kartoffeln mit Käse oder Frischkäse, baked Potatoes mit Kräuterquark, Country Potatoes mit Kräuterquark

Kartoffeln mit Ei:

Kartoffelsalat dekoriert mit harten Eiern  
Ofenguck

## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte mit Milchprodukten:

Linsensalat mit Joghurtsauce, Sojaflocken mit Joghurt, Hülsenfrüchtesalat mit Käse

Hülsenfrüchte mit Getreideprodukten:

Reis oder Ebly mit Linsen- oder Kichererbsencurry, Mais mit Bohnen-Gemüse-Bolognese, Humus als Brotaufstrich

Hülsenfrüchte mit Ei:

Linsensalat mit Ei, Pfannkuchen mit Erbsen oder Linsen, Hülsenfrüchtebrätlinge



Gruppe 1	Gemüse und Früchte
Fragen	<p>Günstige Bezugsquellen und Adressen?  Das heisst wo kann ich <b>unverarbeitete</b> Produkte günstig beziehen</p> <p>Wie lagere ich Gemüse und Früchte richtig?  Das heisst, welche Möglichkeiten bieten sich an?</p>
Gruppe 2	Vollkornprodukte
Fragen	<p>Günstige Bezugsquellen und Adressen?  Das heisst wo kann ich <b>unverarbeitete</b> Produkte günstig beziehen</p> <p>Welche Produkte sind empfehlenswert?  Welche Erfahrungen wurden bereits gemacht</p> <p>Wie kommen diese Produkte am besten an? (Ideen, Rezepte)</p>
Gruppe 3	Proteinquellen ( <b>Fleisch, Fisch</b> , Eier, Milchprodukte)
Fragen	<p>Günstige Bezugsquellen und Adressen?  Das heisst wo kann ich <b>unverarbeitete</b> Produkte günstig beziehen</p> <p>Kriterien für den Bezug (bezüglich Preis und Qualität)?  Gute und günstige Rezeptideen?</p>