



Fourchette verte Senior @ home

Spezifischer Teil Kanton Bern

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	1
Was ist Fourchette verte Senior@home Kanton Bern?.....	2
Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home.....	3
Empfohlene Portionengrößen.....	5
Checkliste für die Zusammenstellung der Menüs.....	6
Geeignete Eiweisskombinationen als Menüideen.....	7

Anmerkung:

Die empfohlenen Portionengrößen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE (www.sge-ssn.ch) 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.

Gesundheitsförderung des Kantons Bern

Fourchette verte des Kantons Bern ist ein kantonales Präventionsprogramm und wird durch den Kanton Bern finanziell unterstützt. <https://www.gf.gsi.be.ch/de/start/info/angebote/fourchette-verte-senior-home.html>

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Was ist Fourchette verte Senior@home Kanton Bern?

Bei FV Senior@home handelt es sich um die Kategorie des Labels Fourchette verte, welche für Mahlzeitenproduzenten geeignet ist, die Mahlzeiten für zuhause lebende Personen über 65 Jahren produzieren. Die Mahlzeiten gelangen via Lieferdienst zu den Konsumenten.

Im Rahmen von Fourchette verte Senior@home werden abwechslungsreiche und ausgewogen zusammengesetzte Mittagessen und eventuell Zwischenmahlzeiten angeboten. Eine ausgewogene Ernährung im Alter kann dazu beitragen, dass Personen länger selbständig bei sich zuhause wohnen können.¹

Trägt ein Mahlzeitendienst das Fourchette verte Label, macht er für die Kunden ersichtlich, dass ausgewogene Menüs bestellt werden können. Jede/r KüchenchefIn oder LeiterIn eines Betriebs, der/die Mahlzeiten für zuhause lebende SeniorInnen produziert, kann das Label Fourchette verte Senior@home beantragen, indem er das Formular «Labelantrag» (www.fourchetteverte.ch > für die Betriebe > Antrag des Labels) sowie 4 Wochenmenüpläne (s. S. 7) ausfüllt.

Die ErnährungsberaterInnen BSc SVDE von Fourchette verte des Kantons Bern stehen nach Absprache zur Verfügung, um Themen rund um die Ernährung im Rahmen von Teamweiterbildungen oder Schulungen mit dem Küchenpersonal oder Mitarbeitenden zu bearbeiten.

Mangelernährung

Mit dem Alter nimmt zwar der Energiebedarf ab, aber nicht der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweiss. Eine Reihe von Faktoren (Appetitmangel, nachlassendes Geschmacks- und Durstempfinden, Kaubeschwerden, psychologische Faktoren) kann bei älteren Personen zu einer Mangelernährung führen, welche die Person zusätzlich schwächt und sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirkt. Dies auch bei Personen mit Übergewicht.

Das Verhindern einer Mangelernährung kann Stürzen vorbeugen und wirkt als Dekubitusprophylaxe.

Ein gut zusammengesetztes Menü, z.B. von einem Mahlzeitendienst, kann für solche Personen ein wertvoller Beitrag zur täglichen Ernährung sein.

Bei zuhause lebenden Personen bleibt die Mangelernährung oft unbemerkt. Personen, z.B. vom Lieferservice, die Kontakt mit SeniorInnen haben, können einen Unterschied machen, indem Sie auf das Thema hinweisen.

Zielpublikum sind ältere Menschen mit Risiko für eine Mangelernährung.

Personen welche einen Mahlzeitendienst in Anspruch nehmen, sind meist in Ihrem Alltag bereits unterschiedlich stark eingeschränkt und weisen oft gesundheitliche Risiken für eine Mangelernährung auf. z.B. nach einem Spitalaufenthalt, bei akuten oder chronischen Erkrankungen, nach Stürzen usw. kann der Alltag (Einkauf, Mahlzeitenzubereitung usw.) nicht mehr selbstständig bewältigt werden.

Aufgrund dieser Tatsache sind die Kriterien an die täglichen Bedürfnisse für ältere Menschen über 80 Jahren angepasst. Fokus liegt daher auf der Thematik der Mangelernährungsprävention.

¹ Quelle: Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 5, Bern und Lausanne

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home

Die Fourchette verte Kriterien müssen mit dem angebotenen Menü zum Standardpreis erfüllt werden und nicht mittels Ergänzungen, z.B. Suppe, Salat, Dessert, die zusätzlich zum Menüpreis bezahlt werden müssen.

Mittagessen

Lebensmittel-gruppe	Häufigkeit	Kriterien
Eiweisslieferant	1 Portion/Tag	<ul style="list-style-type: none"> ○ Pro Tag: mind. 20g Eiweiss pro Portion und 15g Eiweiss für die ½ Portion ○ Pro Woche: Fleisch, Geflügel, max. 1x Wurstwaren, Abwechslung beachten Es gibt auch vegetarische Tage (Eier, Käse, Tofu, Seitan, Linsen, etc.) 0-1x Fisch bzw. 1-4x / Monat Fisch; je nachdem, ob der Schwerpunkt auf die Nachhaltigkeit oder auf ernährungsphysiologische Aspekte gelegt wird. ○ Wenn 2 FV-Menüs / Tag angeboten werden, muss mind. eines davon vegetarisch sein. ○ Hülsenfrüchte können als Ergänzung einer Stärke- und/oder Eiweissbeilage genutzt werden, um den Eiweissanteil zu erhöhen. ○ Die Kombination von vegetarischen Proteinquellen ist empfehlenswert (z.B. Käse-Ei Gemisch, Brätlinge auf Getreidebasis mit Tofu-Ei-Gemisch usw.).
Stärkelieferant	1 Portion/Tag	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bei 7 aufeinanderfolgenden Mittagessen, werden mind. 4 verschiedene Stärkebeilagen angeboten. ○ An 2 aufeinanderfolgenden Tagen ist nicht dasselbe Stärkeprodukt eingeplant ○ Ein Stärkeprodukt welches öfter als 1 x pro Woche angeboten wird, unterscheidet sich in der Zubereitungsart (z.B. Kartoffeln als Bratkartoffeln und Kartoffelpüree)
Gemüse, Salat und Früchte	1 Portion/Tag	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abwechslung bei Gemüse / Salat / Früchte in gegarter Form (z.B. gedünstet, gedämpft, im Ofen gegart, Suppe) ○ Mind. 2 x pro Woche Gemüse / Früchte in roher Form (z.B. Rohkost / Salat / Direktsaft / Smoothie) ○ Bis zu 2 x pro Woche kann ein Teil von Gemüse / Früchte durch 2 dl reinen Gemüse- / Fruchtsaft (Direktsaft) / Smoothie ohne Zuckerzusatz ergänzt (nicht ersetzt) werden. -> 2 dl Direktsaft + mind. 50 g Gemüse roh oder gegart als Salat / Rohkost oder im Gericht

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Milchprodukte	Mind. 2 Portionen/Woche	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Milchprodukte können als Käsespeisen (Käsekuchen, Käsetaler etc. angeboten werden aber auch in der Rezeptur integriert werden (z.B. Béchamelsauce (evtl. mit Quark ergänzen), mit Käse überbacken, Saucen oder Gratins mit Käse...) ○ Wenn Käse (hart/weich) als einzige Proteinquelle angeboten wird, muss die in Seite 5 angegebene Menge verdoppelt werden ○ Nicht als Milchprodukte bewertet werden: Butter und andere Milchstreichfette (z. B. Dreiviertelfettbutter oder Halbfettbutter) sowie Rahm, Doppelrahmfrischkäse wie Cantadou, Philadelphia, sowie Sauerrahm etc.
Proteinpulver		<ul style="list-style-type: none"> ○ Proteinpulver kann in Suppen, Crêmen und Frappés verwendet werden, um mögliche Abweichungen auszugleichen
Öle und Fette		<ul style="list-style-type: none"> ○ Fettqualität wird beachtet: Olivenöl, Rapsöl, HOLL-Rapsöl

Ergänzend zu den allgemeinen Kriterien des Labels Fourchette verte (siehe Allgemeiner Teil, Kapitel 2) lauten weitere verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Senior@home:

- Das Fourchette verte Menü ist mit dem Fourchette verte Logo gekennzeichnet (auf dem Menüplan und/oder Bestellformular).
- Wird ein Dessert angeboten, enthält es ein Milchprodukt und (wenn möglich) eine Frucht in gekochter oder roher Form
- Wird eine Zwischenmahlzeit angeboten, ist dies so oft wie möglich eine Frucht in gekochter oder roher Form oder ein Milchprodukt.
- Die Verwendung von Alkohol ist auf dem Menüplan deklariert.
- Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden, sparsam salzen sowie natürliche Kräuter und Gewürze bevorzugen.
- Die Menüs sollen aussagekräftig beschrieben sein, sodass der Kunde weiss, was er erhalten wird. „Tagessuppe“ oder „Dessert“ reichen als Beschreibung nicht aus.

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Empfohlene Portionengrössen

Die Portionen beziehen sich auf die rohen bzw. trockenen Lebensmittel.

Lebensmittelgruppe	Empfohlene Portionengrösse	Proteingehalt
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meerestiere	100-120g	21g-25g
und/oder Wurstwaren	100g	12g
und/oder Käse, hart/weich	30g/60g	9g/12g
und/oder Frischkäse vollfett (z.B. Mozzarella, Feta, Hüttenkäse, Ziger etc.)	150g-200g	16-22g
und/oder Joghurt, Quark, Dessert auf Milchbasis	150-200g	7g-18g
und/oder Milch	2dl	7g
oder Eier	2-3 Stk.	12g-18g
oder Tofu, Quorn, Seitan, Tempeh	100g	15g
oder Convenience Produkte: z.B. Sojahack oder -schnittel	100g	22g
oder Fleischalternativen auf Erbsen/Gemüsebasis	sehr unterschiedlich	Nährwertangabe auf Verpackung
oder Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, usw.)	60g-75g	15g-19g
Proteinpulver	20g	18g
Teigwaren, Mehl, Reis, Getreide	45g-75g	5-10g /3-6g/4-8g
Oder Kartoffeln	180g-300g	3-6g
Oder Brot, Teig	75-125g	6-11g /5-8g
Gemüse/Salat und Früchte	1 Portion pro Mahlzeit	-
Vollrahm	1dl	2.5g
Halbrahm	1dl	3.5g

Empfehlung: Der Fisch stammt aus nicht überfischten Beständen und aus nachhaltiger Fischerei.

(www.wwf.ch/fisch oder <https://www.greenpeace.de/biodiversitaet/meere/fischerei/neuer-einkaufsratgeber-fisch>)

Saisonales und Regionales ist nach Möglichkeit zu bevorzugen.

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Checkliste für die Zusammenstellung der Menüs

	Kriterium	✓
1. Welcher Eiweisslieferant?	Planung des Eiweisslieferanten für das normale sowie das vegetarische Menü	
2. Menge von Punkt 1 sicherstellen	Jedes Menü enthält mind. 15g Eiweiss bei einer halben Portion und mind. 20g Eiweiss bei einer ganzen Portion Ideen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Milchprodukte eignen sich als gute Dessertgrundlage (ergänzt ggf. Punkt 1) ○ Suppen, Cremes, Frappés können ergänzend mit Proteinpulver angereichert werden 	
3. Welche Stärkebeilage?	Jede Mahlzeit enthält ein Gemüse/Gemüsesaft oder Salatkomponente	
4. Welches Gemüse/Obst oder welchen Salat?	Jede Mahlzeit enthält mindestens eine Gemüsekomponekte/Gemüsesaft/Obst oder Salatkomponente	
5. Abwechslung in den Stärkebeilagen?	Gibt es mind. 4 verschiedene Stärkebeilagen in einer Woche?	
6. Sind Vegi-Menüs vorhanden?	Es gibt auch vegetarische Menüs.	
7. Ist Saisonalität und Regionalität beachtet worden?	Ist das Gemüse/Salat/Obstangebot farbig und abwechslungsreich sowie saisonal?	

Fourchette verte Bern



Geeignete Eiweisskombinationen als Menüideen

Ziel sind mindestens 20g Eiweiss pro Hauptmahlzeit.

Im Schnitt kann für eine Portion Stärkebeilage 5g Eiweiss gerechnet werden.

Lebensmittel	Portionsgrösse	Proteingehalt	Stärkebeilage, welche den Eiweissgehalt ergänzen kann
Rindsplätzli mit Pilawreis	100g Fleisch mager	20g	Alle Stärkebeilagen geeignet
Lachs- Teigwaren	100g Lachs frisch	18g	45 - 75 g Teigwaren
Fisch mit Salzkartoffeln und Linsen-Karottensalat	100g Fisch und 50g Linsen (gek.)	15g 5g	45 - 75 g Teigwaren/ Couscous / Teig 180 - 300 g Kartoffeln 45 - 75 g Reis 45 - 75 g Maisgriess
Wurst-Käse Salat mit Ruchbrot	50g Cervelat und 50g Hartkäse	6.5g 14g	60-100 g Brot
Kalbsbratwurst und Beilage mit Reibkäse	100g und 15g Reibkäse	13g 4.5g	45 - 75 g Risottoreis oder Maisgriess
Rösti mit etwas Käse überbacken und 2 Eiern oder Käsewähe	2 Eier und 30g Reibkäse	12 g 9 g	45 - 75 g Teigwaren/ Couscous / Teig 180 - 300 g Kartoffeln 45 - 75 g Reis 45 - 75 g Maisgriess
Teigwarengratin oder Risotto mit viel Käse	60 g Hartkäse	18 g	180-300 g Kartoffeln 45-75 g Teigwaren/ Couscous 45-75 g Reis, Maisgriess
Hirsepfanne mit Seitangeschnitztem	100 g Seitan	25 g	45 - 75 g Quinoa, Gerste, Hirse 180 - 300 g Kartoffeln
Früchtekuchen mit Eier-Quarkguss	1 Ei und 100g Halbfettquark	6g 10g	45-75 g Teig

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023



Pastapfanne mit Tofu und Reibkäse	100 g Tofu	13 g	45-75 g Teigwaren/ Couscous 45 - 75 g Quinoa 80 g Gerste 65 - 75 g Hirse
	und 15g Reibkäse	4.5g	
Thonsalat mit Reis	80g Thunfisch, Dose	22g	45-75 g Reis
Lachsbrötchen	80g Lachs geräuchert	17g	60-100 g Brot
Spätzlipfanne mit Käse überbacken	Ei und Milch (Spätzli)	8g-10g	140-180g Spätzli
	und 45g Raclettekäse	12g	
Süsse Omeletten mit Quarkdessert und Kirschenkompott	Ei und Milch(Omelette)	8-10g	45-75g Mehl
	und 100g Quark, halbfett	9g	

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen aktualisiert 06.2023