



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

# Fourchette verte

Allgemeiner Teil



# Fourchette verte

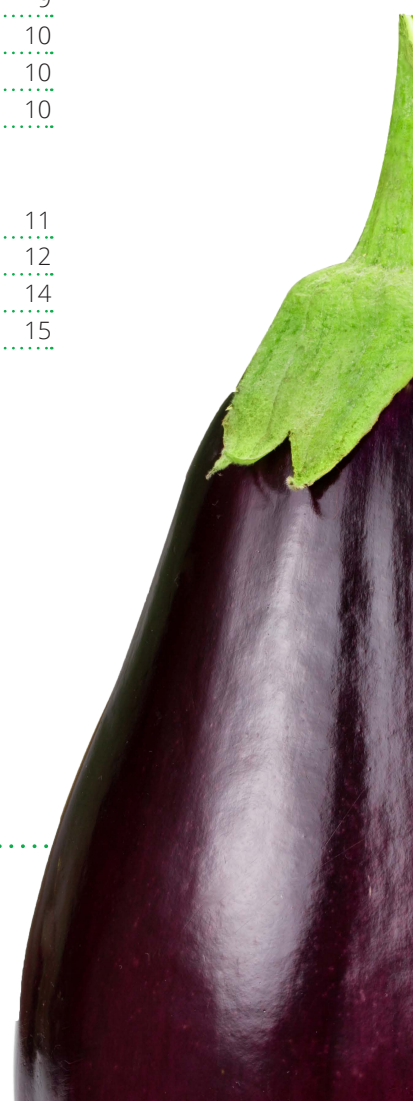
## Allgemeiner Teil

### Inhaltsverzeichnis

|                |                                                                                                   |    |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1              | Fourchette verte                                                                                  | 3  |
| 1.1            | Was ist Fourchette verte ?                                                                        | 3  |
| 1.2            | Was ist Fourchette verte – Ama terra ?                                                            | 4  |
| 1.3            | Vorteile für Verpflegungsbetriebe                                                                 | 4  |
| 2              | Kriterien des Labels Fourchette verte                                                             | 5  |
| 2.1            | Ernährungsspezifische Kriterien                                                                   | 5  |
| 2.1.1          | Verbindliche Kriterien                                                                            | 5  |
| 2.1.2          | Zusätzliche Empfehlungen                                                                          | 7  |
| 2.1.3          | Labelspezifische Kriterien                                                                        | 7  |
| 2.1.4          | Hygiene                                                                                           | 7  |
| 2.2            | Verbindliche Kriterien zur Abfalltrennung                                                         | 8  |
| 3              | Vorgehen zur Erlangung und Erneuerung<br>des Labels Fourchette verte                              | 9  |
| 4              | Zertifizierungskommission                                                                         | 10 |
| 5              | Änderungen                                                                                        | 10 |
| 6              | Werbung                                                                                           | 10 |
| <b>Anhänge</b> |                                                                                                   |    |
| 1              | Fourchette verte Beispiele für Lebensmittel nach den Stufen<br>der Schweizer Lebensmittelpyramide | 11 |
| 2              | Liste fettreicher Speisen                                                                         | 12 |
| 3              | Liste mit gezuckerten Speisen                                                                     | 14 |
| 4              | Labelantrag                                                                                       | 15 |

**Anmerkung:** Die Portionsempfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE beziehen sich auf einen ganzen Tag. Diejenigen von Fourchette verte beziehen sich je nach Label auf einzelne oder mehrere Mahlzeiten. Beide Organisationen setzen sich für eine Verbesserung der Ernährung ein und haben übereinstimmende Prinzipien.

**Bildnachweis:** Gesundheitsförderung Schweiz, Istock, Fourchette verte Schweiz



# 1. Fourchette verte

## 1.1 Was ist Fourchette verte?

Das Qualitätslabel Fourchette verte setzt sich für die Förderung einer ausgewogenen Ernährung in einer gesunden Umgebung ein und verleiht der Gastronomie so ein positives Image.

Fourchette verte ist ein Qualitätslabel, das im Jahr 1993 vom Genfer Sozial- und Gesundheitsdepartement für dessen Verpflegungsbetriebe geschaffen wurde. Der Verein Fourchette verte Schweiz wurde im Jahr 1999 gegründet und wird von Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen bzw. ihren Gesundheitsdepartementen unterstützt. Das Label ist in den Regionen Westschweiz, Deutschschweiz und Tessin erhältlich.

Mit dem Label Fourchette verte können sämtliche Verpflegungsbetriebe ausgezeichnet werden, sofern sie die nachfolgenden Kriterien erfüllen:

- Angebot von abwechslungsreichen und ausgewogen zusammengesetzten Mahlzeiten.
- Gewährleisten einer gesunden Umgebung: durch Einhaltung der Hygienevorschriften, einschliesslich des Rauchverbots und Umsetzung der Abfalltrennung.

Der Umweltschutz kommt höchste Bedeutung zu. Deshalb gehört die Abfalltrennung ebenfalls zu den Kriterien von Fourchette verte. Für eine noch nachhaltigere Küche gibt es das Label Fourchette verte - Ama terra.

Fourchette verte ist eine der nationalen Kampagnen zur Gesundheitsförderung (vor allem zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, gewisser Krebsarten und Adipositas) und zur Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten. Ziel ist es, den Gesundheitszustand der Bevölkerung zu verbessern, indem auf die Risikofaktoren eingewirkt wird. Da das Essverhalten und die Ernährungsgewohnheiten bereits in der Kindheit geprägt werden, bietet Fourchette verte altersstufenspezifische Labels an.

### Ziele von Fourchette verte:

- Konsumenten<sup>1</sup> zu einem gesundheitsfördernden Ess- und Trinkverhalten anregen.
- Kenntnisse der Gäste und der Gastronomie-Fachleute über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit verbessern oder vertiefen.

Das Label gibt es für alle Altersgruppen: Kinderkrippen, Schulkantinen, Mittagstischen, Restaurants und Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe, Altersheime, usw.

<sup>1</sup> Die männliche und weibliche Schreibweise gilt jeweils auch für das andere Geschlecht (gilt für das gesamte Dokument).



### 1.2 Was ist Fourchette verte – Ama terra?

Das in den Kantonen angebotene Zusatzprofil Ama terra steht für eine nachhaltige Ernährung und eine gelebte Tischkultur. Es ergänzt damit die Fourchette verte Kriterien für eine ausgewogene Ernährung.

Beim Einkauf werden Nahrungsmittel aus ökologischer, sozialverträglicher und tierfreundlicher Produktion bevorzugt. Dadurch werden saisonale und regionale Nahrungsmittel verarbeitet. In den Kinderkrippen und in der schulergänzenden Betreuung werden die Kinder, soweit möglich, in die Tätigkeiten rund um das Essen in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre einbezogen. Damit soll ihnen bewusst werden, dass Essen weit mehr ist als die reine Nahrungsaufnahme (Tischkultur).

Die Fourchette verte – Ama terra Kriterien sind erhältlich bei Fourchette verte Schweiz oder bei den kantonalen Sektionen, die dieses Zusatzprofil anbieten.

### 1.3 Vorteile für Verpflegungsbetriebe

Fourchette verte ist eine Organisation, die vom Bund anerkannt und unterstützt wird, namentlich von den Gesundheitsdepartementen der Kantone.

Die Zertifizierung eines Betriebes durch Fourchette verte gewährleistet, dass eine unabhängige Organisation kontrolliert und bestätigt, dass der zertifizierte Betrieb die erforderlichen Qualitätskriterien erfüllt. Fourchette verte ist damit eine bedeutende Auszeichnung für Verpflegungsbetriebe.

Abgesehen von Werbemassnahmen (siehe Kapitel 6) engagiert sich Fourchette verte dafür, Küchenchefs bei Bedarf ernährungstechnisch zu beraten, das Küchen- und Betreuungsteam (z.B. Lehrpersonen, Pflegepersonal usw.) zu schulen und auf Anfrage Workshops, Informationsstände, Weiterbildungsveranstaltungen oder andere Aktivitäten auf die Beine zu stellen. Dies trägt dazu bei, das Betriebspersonal oder die Zielgruppe des Verpflegungsbetriebes zu sensibilisieren und ihre Kenntnisse und Kompetenzen zu stärken.

Schliesslich profitiert der Verpflegungsbetrieb vom positiven Image der Marke Fourchette verte (eingetragene Marke) und von Werbekampagnen seitens des Vereins oder der kantonalen Sektionen (siehe Kapitel 6).



## 2. Kriterien des Labels Fourchette verte

### 2.1 Ernährungsspezifische Kriterien

#### 2.1.1 Verbindliche Kriterien

- Bei jeder Mahlzeit Gemüse und Früchte anbieten.
- Stärkebeilagen zu jeder Mahlzeit und in genügenden Mengen einplanen. Die Vielfalt der Stärkebeilagen nutzen. Einmal wöchentlich wird eine nahrungsfaserreiche Stärke, wie zum Beispiel Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Hafer oder Hülsenfrüchte, eingesetzt.
- Tofu, Tempeh, Seitan nature, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, sowie andere Eiweisslieferanten in massvollen Mengen anbieten.
- Mindestens zweimal wöchentlich ein vegetarisches Menü anbieten (Tofu, Tempeh, Seitan nature, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier usw.)
- Mindestens zweimal im Monat Hülsenfrüchte (als Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit) anbieten.
- Mit Salz sparsam umgehen.
- Hochwertige Öle bevorzugen (z.B. Rapsöl, Olivenöl).
- Die Menge von Fetten mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren einschränken.
- Sowohl zwischen den verschiedenen Lebensmitteln als auch zwischen den unterschiedlichen Zubereitungsarten abwechseln (siehe spezifische Teile).

#### Verwendung von Fetten und Ölen

Fette bestehen aus verschiedenen Fettsäuren. Es gibt gesättigte Fettsäuren sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In einer ausgewogenen Ernährung ist das richtige Verhältnis dieser Fettsäuren wichtig, wobei gewisse ungesättigte Fettsäuren – nämlich die Omega-3-Fettsäuren – speziell zu beachten sind. Es wird empfohlen, bevorzugt Öle mit hohem Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und an einfach ungesättigten Fettsäuren zu verwenden.

|                                                                                | <b>Kalte Küche</b><br>Salatsaucen, kalte Saucen,<br>zu gekochten Speisen | <b>Kochen bei mittleren<br/>Temperaturen</b><br>dämpfen, schmoren, kochen<br>bei schwacher Hitze | <b>Kochen bei hohen<br/>Temperaturen</b><br>anbraten, braten, rösten,<br>frittieren |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Rapsöl, natives Olivenöl<br>oder natives Olivenöl extra,<br>Baumnussöl, Sojaöl | <b>JA</b>                                                                | <b>NEIN</b>                                                                                      | <b>NEIN</b>                                                                         |
| Raffiniertes Rapsöl, raffiniertes<br>Olivenöl                                  | <b>JA</b>                                                                | <b>JA</b>                                                                                        | <b>NEIN</b>                                                                         |
| HOLL-Rapsöl <sup>3</sup> ,<br>HO-Sonnenblumenöl <sup>3</sup>                   | <b>NEIN</b>                                                              | <b>JA</b>                                                                                        | <b>JA<br/>BIS HÖCHSTENS 190°C</b>                                                   |

Butter sollte nur als Streichfett sowie für Gebäck eingesetzt werden.

Für weitere labelspezifische Kriterien mit verbindlichem Charakter, siehe Kapitel 2, spezifischer Teil.

<sup>3</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= hoher Anteil an Ölsäure, tiefer Anteil an Linolensäure)  
HO = high oleic (= hoher Anteil an Ölsäure)



## Allgemeiner Teil

### Weshalb diese Kriterien?

Es ist erwiesen, dass die Ernährung bei der Entwicklung bestimmter Krankheiten und Risikofaktoren (Herz-Kreislauf-Krankheiten, gewisse Krebsarten, Diabetes, Übergewicht oder Osteoporose) eine Rolle spielt.

### Die Zusammenstellung der Fourchette verte Menüs ist wie folgt begründet:

- Der Fettkonsum liegt im Allgemeinen über den empfohlenen Mengen. Über den Empfehlungen liegt auch der Anteil gesättigter Fettsäuren im Verhältnis zu einfach oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Zudem ist der Konsum von Omega-3-Fettsäure-Quellen zu niedrig im Vergleich zum Konsum von Omega-6-Fettsäure-Quellen.
- Der Gemüse- und Früchtekonsum liegt unter den Empfehlungen und sollte gesteigert werden. Gemüse und Früchte liefern Nahrungsfasern und Schutzstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe), die für verschiedene Körperfunktionen unerlässlich sind. Das in der Rohkost enthaltene Vitamin C fördert zudem die Eisenaufnahme. Obst und Gemüse der Saison und aus lokaler Produktion sind zu bevorzugen.
- Der Konsum von stärkehaltigen Lebensmitteln liegt ebenfalls unter den Empfehlungen. Stärkehaltige Lebensmittel liefern den Treibstoff für die Muskeln und damit Energie. Je vollwertiger sie sind, umso höher ist ihr Gehalt an Mineralstoffen, Vitaminen der B-Gruppe und Nahrungsfasern.
- Jedoch liegt der Konsum an Haushaltszucker über den Empfehlungen. Einige zuckerreiche Lebensmittel enthalten zudem versteckte Fette.
- Der Konsum von Lebensmitteln, die reich an Eiweissen und versteckten Fetten sind, nimmt stetig zu. Eine kleine Portion reicht aber vollkommen. Zudem kann ein übermässiger Konsum solcher Lebensmittel zur Entwicklung bestimmter Krankheiten beitragen (z. B. verschiedene Krebsarten, kardiovaskuläre Erkrankungen, Adipositas). Pflanzliche Proteinquellen sind zu bevorzugen.
- Milchprodukte sind reich an Kalzium; der Konsum von kalziumreichen Lebensmitteln liegt unter den Empfehlungen, vor allem bei Kindern, Jugendlichen und Senioren. Kalzium ist für das Wachstum und den Knochenaufbau unerlässlich und sollte mehrmals täglich aufgenommen werden.

Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Beispiele zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen sind im Anhang 1 dargestellt. Die Berater/innen von Fourchette verte geben im Rahmen des Zertifizierungsprozesses gerne detailliertere Auskunft dazu.





## 2.1.2 Zusätzliche Empfehlungen

### Präsentation und Genuss

Das Anrichten der Speisen, die farbliche Zusammenstellung, die Textur, der Geschmack und der Geruch des Essens sowie die Verzierung des Tellers müssen altersstufenspezifisch bedacht werden, damit der Konsument seine Mahlzeit zu schätzen lernt und das Essen geniesst.

### Lokale und saisonale Produkte

Um auch einen Beitrag zur nachhaltigen und verantwortungsvollen Ernährung zu leisten, empfiehlt Fourchette verte – im Rahmen der betrieblichen Möglichkeiten – lokale und saisonale Produkte zu bevorzugen.

### Nachhaltige Produktion

Lebensmittel aus nachhaltiger Produktion sind zu bevorzugen (integrierte oder Bio-Produktion).

Beispielsweise sind stark gefährdete Fischarten zu meiden (Liste siehe [www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch)). Empfehlenswert sind Fische aus einheimischen Gewässern, Fische mit einem Bio-Label (Zuchtfische) oder Fische mit dem MSC-Gütesiegel (Wildfang).

## 2.1.3 Labelspezifische Kriterien

Für weitere labelspezifische Kriterien mit verbindlichem Charakter, siehe spezifische Teile.

## 2.1.4 Hygiene

### Gemäss Bundesgesetz muss der Küchenchef:

- Ein System zur Selbstkontrolle bzgl. Hygiene und Lebensmittelsicherheit einführen, wie es der Artikel 10 des Bundesgesetzes über Lebensmittel und Gebrauchsgegenstände vom 20. Juni 2014 (LMG, SR 817.0) sowie die Artikel 73 bis 75 der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV, SR 817.02) vom 16. Dezember 2016 verlangen.
- Die Angestellten seines Betriebes entsprechend ihres Aufgabenbereiches in den Fächern Hygiene und Lebensmittelsicherheit ausbilden, dies auf Basis von Artikel 22 der Hygieneverordnung (HyV, SR 817.024.1) vom 16. Dezember 2016.

Fourchette verte weist darauf hin, dass die Überwachung der Einhaltung der Hygienekriterien den kantonal ernannten Vollzugsinstanzen unterliegt.

Im Bewusstsein, dass das Einhalten dieser Bestimmungen wichtig ist, erlaubt sich Fourchette verte im Verlauf des Prozesses zur Verleihung ihres Labels, die Küchenverantwortlichen darauf anzusprechen.



### 2.2 Verbindliche Kriterien zur Abfalltrennung

**Der Verpflegungsbetrieb verpflichtet sich zur getrennten Entsorgung folgender Abfälle:**

- Speiseöl und -fett (obligatorisch, gemäss Artikel 4, Ziffer 3 der Verordnung vom 22. Juni 2005 über den Verkehr mit Abfällen (VeVa, SR 817.610), Stand 1. Juli 2017)<sup>4</sup>
- Glas
- Papier, Karton
- PET
- Weissblech (Konservendosen), Aluminium (Dosen, Alufolie, Aluförmchen usw.)
- Leuchten (Neonröhren, Glühbirnen)
- Batterien

Zudem wird empfohlen, wenn möglich auch Rüst-, Fleisch- und Fischabfälle getrennt zu entsorgen.

Gemäss Artikel 8 der Technischen Verordnung über Abfälle vom 10. Dezember 1990 (Stand 1. Juli 2011; TVA) sorgen die Kantone für die Einrichtung von Sammelstellen für Sonderabfälle und nötigenfalls für die Durchführung regelmässiger Sammlungen.

**Fourchette verte verpflichtet sich:**

- Die Abfalltrennung zu kontrollieren.
- Fragen zur Abfalltrennung an Fachleute weiterzuleiten.



# 3. Vorgehen zur Erlangung und Erneuerung des Labels Fourchette verte

## Beantragung des Labels<sup>5</sup>

- Der Verantwortliche des Verpflegungsbetriebes (Küchenchef oder Betriebsleiter):
- Füllt das Formular «Labelantrag» (siehe Anhang 4) aus.

## Bearbeitung des Antrages

- Fourchette verte prüft den Antrag entsprechend den vorgegebenen Kriterien (siehe Kapitel 2 allgemeiner Teil und spezifische Teile):
- Eine Fourchette verte-Fachperson beurteilt die vorgeschlagenen Menüs.
  - Bei Bedarf unterstützt sie den Verantwortlichen des Verpflegungsbetriebes bei der Überarbeitung der Menüs.

## Verleihung des Labels

- Die Zertifizierungskommission entscheidet auf Empfehlung der Fachperson (BSc in Ernährung und Diätetik) über die Vergabe des Labels.
- Das Label Fourchette verte wird unter Spezifizierung des Namens des Küchenchefs und des Betriebsleiters verliehen. Bei einem Personalwechsel ist Fourchette verte zu benachrichtigen, damit eine Rezertifizierung eingeleitet werden kann.

## Verpflichtungen des Verantwortlichen des Verpflegungsbetriebes

Das Label Fourchette verte verpflichtet den Verantwortlichen des Verpflegungsbetriebes (Küchenchef oder Betriebsleiter):

- abwechslungsreiche und ausgewogene Menüs entsprechend der Kriterien von Fourchette verte anzubieten.
- die Kriterien in Bezug auf die Umgebung einzuhalten.
- Fourchette verte auf der Menükarte hervorzuheben.
- das Zertifikat zur Erlangung des Labels Fourchette verte sowie den offiziellen Fourchette verte Aufkleber an einen für die Konsumenten gut sichtbaren Ort im Verpflegungsbetrieb anzubringen.
- Fourchette verte Broschüren und Faltprospekte aufzulegen.
- mittels ständiger oder punktueller Aktionen auf das Label Fourchette verte aufmerksam zu machen.

## Betreuung, Unterstützung und Rezertifizierung durch Fourchette verte

Nach der Verleihung des Labels führt Fourchette verte Folgearbeiten durch und verpflichtet sich:

- für jegliche ernährungstechnische Beratung zur Verfügung zu stehen.
- eine regelmässige Begleitung anbieten. Nach der Verleihung des Labels wird eine jährliche Begleitung durch Fourchette verte oder durch von ihr beauftragte Fachpersonen.
- das Label von zertifizierten Verpflegungsbetrieben zu erneuern, wenn die Fourchette verte Kriterien immer noch erfüllt werden, und das Label Verpflegungsbetrieben zu entziehen, wenn den Kriterien in der festgesetzten Frist nicht entsprochen wird.
- die Verpflegungsbetriebe von Werbeaktionen seitens Fourchette verte profitieren zu lassen oder spezifische Aktionen zu entwickeln.

<sup>5</sup> Anmerkung: alle in den Fourchette verte Broschüren beschriebenen Prozesse sind für Fourchette verte und Fourchette verte – Ama terra identisch.



# 4. Zertifizierungskommission

Jeder Kanton hat eine eigene Zertifizierungskommission, deren Mitgliederliste unter [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) im kantonalen Jahresbericht zu finden ist.

Die Zertifizierungskommission kann beim beantragenden Verpflegungsbetrieb zusätzliche Informationen oder Anpassungen anfordern, bevor sie sich zum Antrag äussert.

# 5. Änderungen

Der Verein Fourchette verte Schweiz kann seine Kriterien anpassen, wodurch alle bereits ausgezeichneten Verpflegungsbetriebe betroffen sein können. Zur Umsetzung der Änderungen wird eine Frist von 12 Monaten gewährt.

Falls Sie Fragen, Bemerkungen oder Vorschläge haben, können Sie sich an Fourchette verte Schweiz [info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch) wenden.

# 6. Werbung

Fourchette verte tritt an Messen und Ausstellungen, in Medien und bei besonderen Anlässen auf. Die Werbemassnahmen zielen darauf ab:

- das Label in der Bevölkerung bekannter zu machen.
- die Kunden von Verpflegungsbetrieben zu sensibilisieren – stellvertretend für die breite Bevölkerung.

### Folgende Mittel kommen zum Einsatz:

- Broschüren, Faltprospekte
- Internetseite
- Rezepte oder Artikel in den Medien
- Werbematerialien (z. B. Plakate, Tischsets)
- Werbekampagnen
- spezielle Werbeaktionen usw.



# Anhang 1 – Fourchette verte Beispiele für Lebensmittel nach den Stufen der Schweizer Lebensmittelpyramide

## Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE und des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung, die auf eine nachhaltige Ernährung abgestimmt ist.

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination der Lebensmittel im richtigen Verhältnis macht ein gesundes Ernährungsverhalten aus. Mehr Informationen unter [www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide](http://www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide).

**Getränke** » Regelmässig trinken. Am besten Wasser.  
1–2 Liter am Tag

**Früchte und Gemüse** » Bunt und saisonal.  
5 Portionen am Tag

**Getreideprodukte und Kartoffeln** » Vollkornprodukte bevorzugen.  
3 Portionen am Tag

**Milchprodukte** » Am besten ungezuckert  
2–3 Portionen am Tag

**Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Weitere** » Abwechslung geniessen.  
Regelmässig Hülsenfrüchte.  
1 Portion am Tag

**Nüsse und Samen** » Täglich in kleinen Mengen geniessen.  
1 kleine Handvoll am Tag

**Öle und Fette** » Pflanzliche Öle bevorzugen.  
2 Esslöffel am Tag

**Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)** » In kleinen Mengen.  
0–1 Portion am Tag

## Fourchette verte Beispiele für Lebensmittel nach den verschiedenen Stufen der Lebensmittelpyramide

### Gemüse & Früchte:

Gemüse roh als Salat oder gekocht, Früchte roh oder gekocht, Speisepilze, Frucht- oder Gemüsesaft, getrocknete Gemüse und Früchte usw.

### Stärkehaltige Lebensmittel (Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten in Form von Stärke sind):

Vollkornteigwaren, Kartoffeln, Reis, Mais, Getreideflocken, Getreidekörner und (Vollkorn-) Mehl, Hülsenfrüchte (z. B. grüne, rote, schwarze Bohnen, grüne, rote, braune, schwarze Linsen, grüne Erbsen), Reiswaffeln, Brot (Vollkorn), Couscous, Bulgur, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse usw. Produkte mit hohem Nahrungsfasergehalt sind zu bevorzugen.

### Milch & Milchprodukte (kalziumreiche ungezuckerte Lebensmittel):

Milch, Joghurt, Extrahart-, Hart- und Halbhartkäse, Weichkäse, Frischkäse, Quark, weitere Speisen auf Milchbasis (z. B. Pudding) usw.

### Pflanzliche und tierische Proteine:

Hülsenfrüchte, Tofu, Sojagranulat, Tempeh, Seitan nature und andere pflanzliche Proteinquellen, Eier, Schweine-, Rind-, Kalb-, Lamm- und Schafffleisch, Geflügel, diverse Fischarten, Meeresfrüchte usw.

Lebensmittel mit hohem Anteil an Eiweissen und versteckten Fetten: Fleischwaren (z. B. Würste, Salami), Speck, Käse usw.

### Süsses & Salziges:

Gezuckerte Lebensmittel und Speisen (siehe Anhang 3): Milchprodukte mit Zuckerzusatz, (z.B. Fruchtjoghurt/-quark), gezuckerter Kompott, Fruchtwähen, Konfitüre, Honig, Glace, Biskuits, Kekse, Kuchen, Pâtisserie und andere Back- und Konditoreiwaren, Schokolade, Schoko-Brottaufstrich usw.

Gezuckerte Getränke (siehe Anhang 3): Limonaden, Soft Drinks, Eistee aus dem Handel, Sirup, Fruchtnektar, Energy Drinks

Lebensmittel mit hohem Anteil an versteckten Fetten: Kekse, Pâtisserie, andere Back- und Konditoreiwaren, süsses Desserts, Apérogebäck, Chips usw.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

» HOLL = high oleic low linolenic (= hoher Anteil an Ölsäure, tiefer Anteil an Linolensäure)

HO = high oleic (= hoher Anteil an Ölsäure)



## Anhang 2 – Liste fettreicher Speisen

Fettreiche Speisen sind Lebensmittel oder Zubereitungsarten mit mehr als 10% Fett (max. 10g Fett pro 100g Lebensmittel). Je nach Zubereitungsart und Rezept kann die Fettmenge variieren. Die folgenden aufgeführten Lebensmittel gelten als fettreiche Speisen. Lebensmittel, welche mit einem \* gekennzeichnet sind, zählen nicht zu den fettreichen Speisen, wenn sie in unverarbeitetem Zustand weniger als 10% Fett enthalten und ohne Fettzugabe zubereitet werden (z. B. im Ofen). Allerdings enthalten diese Speisen Fette, welche sich auf unsere Gesundheit negativ auswirken können. Es kann eine Ausnahme der 10%-Regel gemacht werden, wenn es sich um kleine Portionen mit maximal 5 g Fett - von guter Qualität - pro Portion handelt (siehe Seite 5).

### Fleisch und Geflügel

- Zubereitungsarten mit Rahm
- paniertes Schnitzel\*
- Cordon bleu\*
- Nuggets\*
- Kalbsbrust
- mit Speck gespickte Fleischarten
- Pojarski-Steak

### Fisch

- alle frittierten Fischgerichte
- Fischgratins mit Rahm
- Fischstäbchen, panierte Fischgerichte\*
- Fischknusperli\*
- Fisch Bordelaise, „à la provençale“ etc.\*

### Gemüsezubereitungen

- Gemüsegratin mit Rahm
- Rahmspinat
- Rahmlauch

### Fleisch- und Wurstwaren

- alle Arten von Wurst und Aufschnitt: Kalbsbratwurst, Geflügelbratwurst, Lyoner, Wienerli, Waadtländer Wurst, Kabiswurst, Merguez, Schübling, Chipolata, Cervelat, Chorizo, Mortadella, Salami, Speck, Parmaschinken, Rohschinken, Coppa, Landjäger, Fleischkäse usw.
- Terrinen und Fleischpasteten
- Parfait

### Käsespeisen

- Raclette, Fondue
- panierter Käse

### Diverses

- panierte vegetarische Schnitzel und Nuggets\*
- panierter Tofu und Tofu-Kroketten\*
- panierter Quorn\*
- frittierte Frühlingsrollen
- vegetarisches Parfait
- Blätterteiggebäck (süß und salzig)
- Mürbeteiggebäck (süß und salzig)
- (Blätterteig-)Pasteten
- Schinken-, Gemüse und Käsegipfel
- Käsekuchen, Gemüsekuchen, Quiche Lorraine usw.

### Ausnahmen: Speisen und Lebensmittel, die nicht als fettreich gelten

- Trockenfleisch
- gekochter Schinken
- Pizzateig
- Ravioli, Tortellini

### Stärkebeilagen

- Pommes frites, Pommes allumettes\*
- Bratkartoffeln
- Kartoffelkroketten\*
- Pont-Neuf-Kartoffeln
- Florentiner Kartoffeln, Bauernkartoffeln
- Dauphin-Kartoffeln
- Nusskartoffeln, Parisienne-Kartoffeln
- Williamskartoffeln, Maxime-Kartoffeln
- Country-Kartoffeln\*
- Rösti, die in viel Fett gebraten wird\*
- Kartoffelgratin mit Rahm
- Teigwarengratin mit Rahm
- Risotto mit Rahm



#### Zubereitungsarten mit ...

- Mayonnaise, Remoulade (z. B. Russischer Salat, Sellerie-Salat usw.)
- Rahmsaucen, Tartarsauce, Sauce Hollandaise, Sauce maître d'hôtel, Sauce Béarnaise, Geflügel-Rahmsauce (Sauce suprême), Sauce Aurore, Kräuterbutter, Saucen auf Basis von Crème fraîche oder Kokosmilch usw.

#### Beispiele für empfehlenswerte

##### Zubereitungsarten

- im Ofen backen
- grillieren
- in der Alufolie grillieren oder backen
- braten
- schmoren
- pochieren
- dämpfen usw.

#### Desserts

- Cake
- Torten mit Rahm, Schwarzwäldertorte, Rouladen mit Rahm
- Cremeschnitten
- Zitronentörtchen, Fruchttorten
- Blätterteiggebäck mit Früchten
- Strudel, Russenzopf, Brioche
- Apfelküchlein
- Früchtezubereitungen mit Schlagrahm
- Tiramisu
- Berliner
- Vanillecornets, Eclairs mit Rahm
- Waffelgebäck
- Früctemousse mit Rahm
- Bayrische Creme
- Dessert auf Milchbasis mit Rahm (z. B. Panna cotta)
- Rahmeis, Vacheringlacé (wenn sie mehr als 10% Fett enthalten)
- Schokolade
- Meringues mit Rahm
- Kuchen, Madeleines

#### Ausnahmen: Speisen und Lebensmittel, die nicht als fettreich gelten

- Löffelbiskuits, Leckerli, Lebkuchen, Meringues, Popcorn
- Biskuitroulade mit Konfitüre
- Crêmen wie Vanillecrème, Schoggicrème, Caramelcrème, Englische Crème, Crème pâtissière, Flans, gebrannte Crème...
- Fruchtlauf je nach Zutaten
- Kastanienpüree, Vermicelles
- Milchreis, Griessköppli, Sabayons, Mandelflan
- Quarktorten ohne Rahm
- Windbeutel ohne Rahmfüllung usw.
- Fruchttörtchen mit einem Biskuitboden
- Sorbet

#### Beispiele für fettreiche Speisen und Zubereitungsarten und Alternativen

##### Zu vermeiden

Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce, Pommes frites, gemischter Salat

Fisch nach Müllerinnen Art, Tartarsauce und Pommes frites sind drei fettreiche Zubereitungsarten

Paniertes Schnitzel, Nudeln, Zucchetigratin mit Rahm

Paniertes Schnitzel und Zucchetigratin mit Rahm sind zwei fettreiche Zubereitungsarten

##### Zu bevorzugen

Fisch pochiert, Tartarsauce auf Quarkbasis, Dampfkartoffeln, gemischter Salat

Gebratenes Schnitzel, Nudeln, Zucchetti gedämpft

Für weitere Details sei auf das Merkblatt «Fette und Öle in der Küche» unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (Rubrik «Ich und du» / «Schweizer Lebensmittelpyramide» / Stufe «Öle, Fette und Nüsse») verwiesen.



### Anhang 3 – Liste mit gezuckerten Speisen

#### Definition

Fourchette verte bezeichnet als gezuckerte Speisen alle Lebensmittel, welchen Zucker (Saccharose) zugesetzt wurde.

Zucker sollte nicht durch andere Süßungsmittel (z.B. Fruchtzucker, Honig, Sirup usw.) oder künstliche Süßstoffe (z.B. Aspartam, Saccharin, Stevia usw.) ersetzt werden.

#### Desserts auf Fruchtbasis

- Fruchtkompott mit Zucker
- gezuckerte und in Sirup gekochte Früchte
- Fruchtkuchen
- gezuckerte Fruchtschnitten
- Crumbles
- Fruchtgratins, Fruchtauflauf

#### Milchdesserts

- Flan (Vanille, Caramel, Schokolade...)
- Fruchtcrêmen, aromatisierte Crêmen
- Fruchtschaum
- Fruchtjoghurt, aromatisiertes Joghurt
- Trinkjoghurt
- Milchshakes, Milchmixgetränke
- Schokoladenmilch
- gezuckerte Petit-suisse und aromatisierter Ricotta
- Fruchtquark, aromatisierter Quark
- Milchreis, Griessköppli
- Eiscrème

#### Pâtisserie, Backwaren,

##### Getreide

- Bisquitroulade
- Cakes
- Vanillecornets
- Berliner
- Lebkuchen
- Leckerli
- Madeleines
- Biskuits, Guetzli
- Crêpes mit Zucker, Konfitüre oder Schokolade
- Waffelgebäck
- Törtchen
- Brioches
- Russenzopf
- Zuckerbrötchen
- Schoggi-, Vanille und Rosinenbrot
- Nussstengel, Nussgipfel
- gezuckerte Schnitten (mit Konfitüre, Nutella, Honig...)
- gezuckertes Popcorn
- Getreidestängel (Farmer, Balisto...)

#### Diverses

- Sorbet
- Wassereis
- Meringues

#### Schokolade

- Tafelschokolade
- Schokokopf
- Schokoladenstängel wie Twix, Mars, Snickers, Bounty und Kinderschokolade
- Ovosport
- Nutella
- Schokoladenmousse
- Schokoladengetränke auch in Pulverform

#### Getränke

- Fruchtnektar, gesüsste Fruchtsäfte
- Aromatisiertes, gesüßtes Wasser
- Süßgetränke
- Eistee, Sirup
- Energie Drinks

**Sollten nicht durch künstlich gesüsste Getränke ersetzt werden**

#### Werden nicht als gezuckerte Speisen betrachtet

- ungezuckerter Fruchtsaft, 100% naturrein
- frisches Obst
- Kompott ohne Zuckerzusatz
- Dosenfrüchte ohne Zucker, im eigenen Saft
- Naturejoghurt und Quark nature
- ungezuckerter Tee



## Anhang 4 – Labelantrag

Dieses Antragsformular kann auch digital ausgefüllt werden unter [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch).

Auswahl des Labels:                      Fourchette verte                      Fourchette verte – Ama terra

Gewünschte Kategorie:

Name des Verpflegungsbetriebes:

Strasse / Nummer:

PLZ / Ort:

Telefonnummer:

E-Mail:

Alter der Konsumenten:

Anzahl Sitzplätze:

Vorname und Name des Betriebsleiters:

Vorname und Name des Küchenchefs:

Ihre Fragen, Anmerkungen und Vorschläge:

### Verpflichtung

Ich verpflichte mich, die Bemühungen des Vereins Fourchette verte zur Gesundheitsförderung zu unterstützen, indem ich:

- Fourchette verte Menüs (je nach Kategorie inklusive Frühstück und Zwischenverpflegungen) entsprechend den Fourchette verte Kriterien anbiete. Ich lege Menüvorschläge gemäss dem angehängten Raster bei (siehe Anhang im spezifischen Teil).
- die Lebensmittel- und Hygieneverordnung einhalte (LMV und HyV).
- die Abfalltrennung sicherstelle.
- das Diplom zur Erlangung des Labels Fourchette verte sowie den offiziellen Fourchette verte Aufkleber an einem gut sichtbaren Ort im Verpflegungsbetrieb anbringe.
- die zur Verfügung gestellten Fourchette verte Broschüren und Faltprospekte auflege und darauf aufmerksam mache.
- mittels ständiger oder punktueller Aktionen auf das Label Fourchette verte aufmerksam mache.

Datum:

Unterschrift:

Das ausgefüllte Formular ist an die kantonale Fourchette verte Sektion zu senden.  
Adresse in der Rubrik «Kontakte» unter [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



# Fourchette verte Schweiz Mit der Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**CLASS** Conférence Latine  
des Affaires  
Sanitaires et Sociales

