



Rezeptcheck

Klar, Essen muss immer gut schmecken und Selbstgekohtes ist toll. ABER: Speisen können oft auf mehrere Arten zubereitet werden und kleine Veränderungen können schon einen GROSSEN Mehrwert haben. Mit dieser Unterlage kannst du dein Rezept checken und eventuell auf Ideen kommen, wie du dein Rezept aufpeppen kannst – damit es nicht nur super schmeckt, sondern auch noch gesund ist.



BASIS-PUNKTE	Wenn JA	GESUNDHEITS-PUNKTE	Wenn JA	NACHHALTIGKEITS-PUNKTE	Wenn JA
Schmeckt die Speise gut? (Klar, Geschmack ist relativ! Aber auch Gesundes muss in erster Linie gut schmecken! ;-))	<input type="checkbox"/> 10 Punkte	Ist im Gericht viel Gemüse/mehr Gemüse als üblich enthalten? (Abwechslung bringen Hülsenfrüchte: Kichererbsen, rote/gelbe/braune/schwarze Linsen, Kåferbohnen, ...)	<input type="checkbox"/> 10 Punkte	Sind die Zutaten überwiegend regional und saisonal?	<input type="checkbox"/> 10 Punkte
Das Auge isst mit! Deshalb: Kann die Speise schön angerichtet werden bzw. gibt es einen Vorschlag, wie man sie schön anrichten kann? (Obstsalate, Müslis oder diverse pikante Salate wie Couscoussalat im Glas schichten, ungerade Anzahl des gleichen Produktes auf dem Teller, Soße unter Fleisch, Toppings verwenden, ...)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	Ist Vollkornmehl im Teig verarbeitet? (mindestens 1/3 des gesamten Mehles) oder Werden Vollkornprodukte verwendet? (helle Vollkornnudeln/feines Vollkornbrot, Vollkornreis, ...) oder Enthält das Gericht alternative Getreidesorten? (Hirse, Polenta, Buchweizen, Quinoa, ...)	<input type="checkbox"/> 10 Punkte	Werden Bio-Produkte (mit)verwendet?	<input type="checkbox"/> 10 Punkte
Hat die Speise einen coolen, jugendgerechten Namen? (Spice Kebab, Powerkick-Müsli, ...)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	Wird bei dem Gericht auf eine fettarme Zubereitung geachtet? (das Gericht ist nicht frittiert/paniert, Mayonnaise, Schlagobers sind keine Zutaten, ...)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	Werden fair gehandelte Produkte (mit)verwendet? (Fairtrade, ...) oder Wird bei Fisch als Zutat auf nachhaltige Fang Zuchtmethoden geachtet? (MSC, ...)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
		Enthält das Gericht keinen Zucker bzw. weniger Zucker als üblich?	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	Ist das Gericht vegetarisch? (Keine Lebensmittel von getöteten Tieren, also Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Fisch sowie Gelatine und Schlachtfette. Auch Rindsuppe ist nicht o.k. Ovo-lacto-vegetarische Gerichte können Ei und Milch/Milchprodukte enthalten.)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
		Ist das Gericht mit Nüssen oder Samen verfeinert? (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, ...)	<input type="checkbox"/> 5 Punkte		
		Ist das Gericht mit Kräutern verfeinert?	<input type="checkbox"/> 5 Punkte		
		Wenn gesalzen wird: Ist das Speisesalz jodiert?	<input type="checkbox"/> 5 Punkte		
		Alkohol bzw. Alkoholaromen kommen nicht vor.	<input type="checkbox"/> 5 Punkte		

Punkte	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
Status	BRONZE: Die Basis stimmt.				SILBER: Dein Rezept ist ziemlich gut!										GOLD: Gratulation! Dein Rezept ist echt spitze!					

Ziel ist es nicht, dass alle Punkte erreicht werden! Wir hoffen aber natürlich, dass du den Goldstatus mit deinem Rezept erreichst!
Wenn dem nicht so ist, dann schau auf www.gemeinsam-genießen.at. Dort erwarten dich gute & gesundheitsförderliche Rezepte bzw. Ideen, wie du dein Rezept optimieren