



SWISS MEDICAL
NETWORK

GENUSS UND AUSGEWOGENHEIT

GENUSS & AUSGEWOGENHEIT

Gesundheit à la carte

Das Wohlbefinden unserer Patientinnen und Patienten und ihrer Besucher liegt uns am Herzen. Swiss Medical Network lädt Sie ein, unsere kulinarische Handschrift GENUSS & AUSGEWOGENHEIT zu entdecken. Eine leichte, gesunde und raffinierte Küche – ganz ausgewogen.

DEFINITION

GENUSS & AUSGEWOGENHEIT, die kulinarische Handschrift unserer Gruppe, hat das Ziel, eine ausgewogene und schmackhafte Küche zu fördern, die aus saisonalen Zutaten mit möglichst lokaler Herkunft entsteht. Die Gerichte, die ein kulinarisches Interesse für die Gesundheit zeigen, verzichten auf überflüssige Fette, und ihre Zusammensetzung wird genau geprüft. Die Präsentation muss modern, gepflegt und schlicht sein und sich auf das Produkt konzentrieren. Diese Philosophie lädt uns auch dazu ein, grosse Klassiker wieder aufzugreifen und dabei Zutaten, die zu reichhaltig sind, durch gesündere und ausgewogenere Alternativen zu ersetzen.

DIÄTETIK

Die Diätetik hat in unseren Kliniken und für unsere Patienten einen hohen Stellenwert. Ihre Einbindung in das Konzept GENUSS & AUSGEWOGENHEIT ist wichtig, auch wenn es nicht darum geht, unsere kulinarische Handschrift mit einer Diät zu verbinden. Ziel ist es, eine gesunde Ernährungsweise zu fördern.

Empfohlene Portionen

Die Portionen von Proteinen, Stärke und Gemüse variieren je nach Bedarf jedes Einzelnen. Bei der gehobenen Küche, die wir in unseren Restaurants servieren, sind moderate Portionen einleuchtend, auch um eine adäquate Ästhetik beim Anrichten zu ermöglichen. Auch bei der Bestellung eines Menüs (Vorspeise und Hauptgericht) findet der Gast insgesamt eine Ausgewogenheit.



SWISS MEDICAL
NETWORK

Empfohlene Portionen*: Hauptgericht – 400g bis 500g

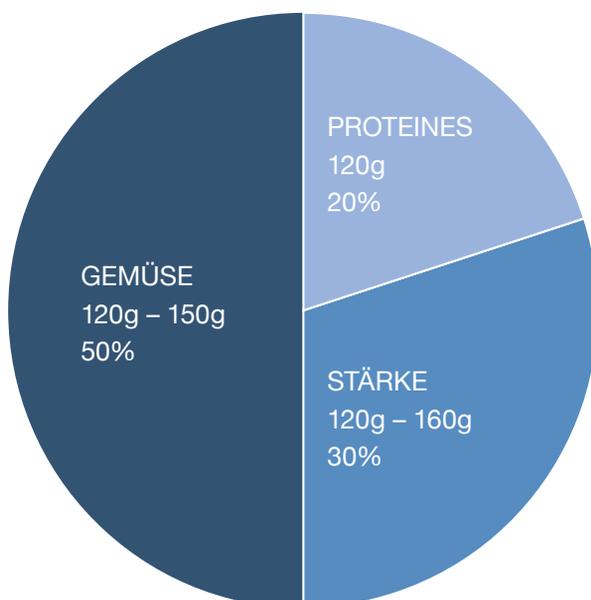
Lebensmittelgruppen

PORTIONEN GENUSS & AUSGEWOGENHEIT

| | |
|--|---------------|
| Proteinquellen | 120g |
| • Geflügel, Fleisch Fisch | • 100g – 120g |
| • Tofu, Quorn, Seitan (Rohgewicht) | • 100g – 120g |
| • Hart- und Weichkäse | • 60g – 80g |
| • Quark, Hüttenkäse | • 150g – 200g |
| Stärke (gekocht) | 120g – 160g |
| • Teigwaren | • 130g – 230g |
| • Reis | • 120g – 180g |
| • Kartoffeln | • 180g – 300g |
| • Hülsenfrüchte (Trockengewicht) | • 60g – 100g |
| • Brot | • 100g |
| • Zwieback (Knäckebrot) / Vollkorn-Crackers / Getreideflocken / Mehl / Mais / andere Getreide (Trockengewicht) | • 45g – 75g |
| Gemüse | 120g – 150g |

* Inspiriert von die SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung Empfehlungen

Visualisierung der Volumina eines ausgewogenen Tellers





SWISS MEDICAL
NETWORK

ZUBEREITUNGSMETHODEN

Garmethoden, die wenig Fett benötigen, werden bevorzugt. Nachstehend eine Aufstellung mit Kochbeispielen.

Garmethoden

Vorteile

Sous-vide (Vakuum)

- Erhaltung der Vitamine
- Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
- Benötigt wenig oder gar keine Fettzugabe
- Gleichmässiges Garen
- Längere Haltbarkeit von Lebensmitteln

Niedertemperatur

- Erhaltung der Vitamine
- Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
- Benötigt wenig oder gar keine Fettzugabe
- Gleichmässiges Garen
- Längere Haltbarkeit von Lebensmitteln

Im Ofen

- Benötigt wenig oder gar keine Fett- oder Flüssigkeitszugabe

Grillieren, Braten

- Geringe Fettzugabe
- Schmackhaft

Dampf

- Begrenzt den Verlust von Nährstoffen im Wasser
- Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
- Benötigt wenig oder gar keine Fettzugabe

Pochieren

- Erhaltung der Vitamine bei kurzer Kochzeit
- Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
- Benötigt wenig oder gar keine Fettzugabe
- Wiederverwendung der Bouillon für Suppen

Dampfdruck

- Erhaltung der Vitamine
- Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
- Benötigt wenig oder gar keine Fettzugabe

Dünsten

- Erhaltung der Vitamine bei kurzer Kochzeit
 - Keine Bildung gesundheitsschädigender Verbindungen
 - Benötigt wenig Fettzugabe
-



SWISS MEDICAL
NETWORK

VERWENDUNG VON FETT

Beispiel Verwendung

Fett

Für kalte Verwendung

- Für Salatsaucen
- Um den Geschmack von Gemüse oder Teigwaren zu verfeinern)

- Rapsöl (kaltgepresst oder raffiniert)
- Olivenöl (nativ oder raffiniert)
- Nussöl, Leinöl, Weizenkeimöl, Sojaöl

Zum Kochen bei moderaten Temperaturen

- Zum Dampfdruck- und Dampfgaren
- Zum Dünsten

- Rapsöl (raffiniert)
- Olivenöl (raffiniert)
- Rapsöl HOLL *
- Sonnenblumenöl HO **

Zum Kochen mit hohen Temperaturen

- Zum Braten
- Zum Frittieren

- Rapsöl HOLL *
- Sonnenblumenöl HO **

Für Backwaren

- Für Kuchen
- Für Kuchen- oder Pizzateig)

- Butter
- Rapsöl (raffiniert)
- Olivenöl (raffiniert)
- Rapsöl HOLL **
- Sonnenblumenöl HO *

Brote

- Butter
-

* Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, arm an zweifach ungesättigten Fettsäuren

** Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren



SWISS MEDICAL
NETWORK

PRODUKTE GENUSS & AUSGEWOGENHEIT

GENUSS & AUSGEWOGENHEIT bevorzugt gesunde, lokale Produkte mit einer Herkunft, die den Kriterien der Nachhaltigkeit entspricht. Die Verwendung von Ersatzprodukten ist auch wichtig, um bestimmte Produkte, zum Beispiel zu fette, zu vermeiden. Wenn wir Gerichte aus verschiedenen Regionen der Schweiz mit neuen kulinarischen Techniken wieder aufgreifen, können wir die Identität unserer Kliniken ebenso bewahren wie die Werte von Swiss Medical Network.

Empfohlene Produkte

Saisonale Schweizer Früchte und Gemüse

- Siehe Website: www.gemuese.ch/Saisonkalender
 - Ausserhalb der Saison (Winter) verwenden Sie exotische Früchte, um das Angebot zu variieren
-

Saisonale Schweizer Fische

- Jungfischermeisterschaft
 - Eco-blog
 - Visinfo
-

Meerfische mit Labels für nachhaltige Entwicklung

- MSC – Nachhaltige Fischerei: <https://20.msc.org/de>
 - Bruxelles Environnement – Guide des poissons durables
 - ASC – Verantwortungsvolle Zucht: www.asc-aqua.org/de
 - Nachhaltiger Fischfang – SAVIVA: www.saviva.ch/d/Ueberuns/Nachhaltigkeit/5-Labels/Nachhaltiger-Fischfang
-

Magere Fleischstücke

- Zum Beispiel sollten generell Stücke mit einem Fettgehalt von 10% bis 12% bevorzugt werden
 - Wählen Sie vorzugsweise magere Stücke der 1. und 2. Kategorie
-

Hausgemachte Fonds

- Meiden Sie Industrie-Fonds oder -Bouillons, denn sie sind zu fettig und zu salzig
 - Nur hochwertige, gluten- und laktosefreie Industrieprodukte sind erlaubt
-

Käse mit moderatem Fettgehalt

- Ricotta, Camembert, Feta, Mozzarella, frischer Ziegenkäse, Frischkäse, Quark
 - Käse wird zurückhaltend verwendet
-

Getreide, Vollkornteigwaren, Vollreis

- Dinkel, Bulgur, Hafer, Buchweizen, Rollgerste, Reis, Hirse, Roggen, Hartweizen, Mais, Gerste
 - Vollkorngetreide bevorzugen
-

Verschiedene Milcharten (laktosefrei)

- Soja, Mandel, Reis, Kokos usw.
-



SWISS MEDICAL
NETWORK

Zu meidende Produkte

| | |
|--|--|
| Butter beim Kochen | <ul style="list-style-type: none">• Gesättigte Fette |
| Margarine | <ul style="list-style-type: none">• Reich an Transfettsäuren |
| Huile ou grai Kokosöl oder -fett | <ul style="list-style-type: none">• Reich an gesättigten Fettsäuren |
| Stücke von fettem Fleisch | |
| Fetteiche Milchprodukte | <ul style="list-style-type: none">• Vollmilch, Crème de Gruyère, Mascarpone |
| Wurstwaren | <ul style="list-style-type: none">• Pasteten, Würste, Saucissons, Rillettes, Chorizo, Mortadella, Cervelat, usw. |
| Industrieprodukte von geringer Qualität | <ul style="list-style-type: none">• Fleischbrühe, Dosensuppen usw. |
| Früchte und Gemüse ausserhalb ihrer Saison | <ul style="list-style-type: none">• z. B. Erdbeeren im Januar |

ERSATZPRODUKTE

Die Suche nach und die Verwendung von Ersatzprodukten ist für GENUSS & AUSGEWOGENHEIT wichtig, weil dies uns ermöglicht, eine leichtere und gesündere Küche anzubieten und bestimmte Produkte zu meiden, die bei unseren Patienten und Gästen zu Allergien oder Unverträglichkeiten führen könnten. Hier einige Beispiele von Ersatzprodukten:

Ersatzprodukte

| | |
|-------------------|--|
| Butter | <ul style="list-style-type: none">• Kochen: Öl verwenden• Saucenzubereitung: Pacojet verwenden• Gebäck: Öle verwenden |
| Eischnee | <ul style="list-style-type: none">• Kichererbsenwasser |
| Eier | <ul style="list-style-type: none">• Leinsamen, Chia-Samen• Essig oder Zitrone + Sojamilch• Maisstärke, Kartoffel, Tapioka, Pfeilwurz (Arrowroot) |
| Eigelb (Gebäck) | <ul style="list-style-type: none">• Ölsaatenpürees (Mandel, Cashew, Erdnuss, Haselnuss) |
| Gelatine | <ul style="list-style-type: none">• Agar-Agar, Iota-Geliermittel |
| Öl in Salatsaucen | <ul style="list-style-type: none">• Gemüsebouillon oder Fruchtsäfte |
| Mehlschwitze | <ul style="list-style-type: none">• Verdickungsmittel, Dawa (Kartoffelstärke) |
| Zucker | <ul style="list-style-type: none">• Agavensirup, Kokosblüte, Birnendicksaft, Apfelmus |
| Mascarpone | <ul style="list-style-type: none">• Fester Tofu |
| Bindemittel | <ul style="list-style-type: none">• Seidentofu |