

gesunde
schuljause 

     **NewsLetter**

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und die Aufregung vor dem bevorstehenden Weihnachtsfest ist rundum spürbar. Weihnachtliche Dekorationen werden aufgehängt, Kekse gebacken und der erste Schnee fällt. Doch die Corona-Pandemie hält uns immer noch fest im Griff. Viele Schulen und somit auch Kantinen dürfen weiterhin nicht öffnen. Um gestärkt durch diese herausfordernde Zeit zu kommen braucht es eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen – alternative Getreidesorten sind da eine willkommene Abwechslung.

Dezember

Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Karotten, Knollensellerie, Lauch, Rosenkohl, Rote Rüben, diverse Kohlarten, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen

Apfel-Zimt-Quinoa

für 2 Portionen

- 80 g Quinoa
- 150 ml Milch
- 1 TL Zimt
- 2 mittelgroße Äpfel
- 1 Handvoll Nüsse
(Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)



Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser gut abspülen. Anschließend mit Milch und Zimt aufkochen. Zugedeckt etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Die Äpfel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kurz bevor der Quinoa fertig ist, die Apfelstücke dazu geben. Die Nüsse grob hacken und über den angerichteten Quinoa streuen.

Tipp: Kalt oder warm genießen!

gesunde
schuljause 

      **NewsLetter**

Alternative Getreidesorten

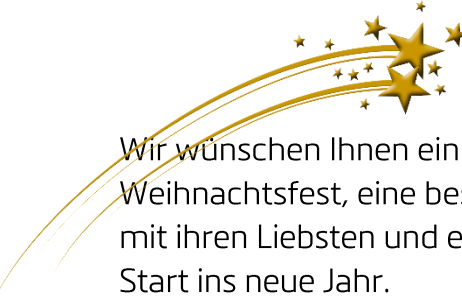
Pseudogetreide sind Pflanzen, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören, jedoch ähnlich wie klassische Getreidesorten verwendet werden können. Die Bekanntesten bei uns sind Quinoa, Amarant und Buchweizen (Buchweizen ist nicht mit unserem herkömmlichen Weizen verwandt). Der größte Unterschied zu den klassischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste ist, dass Pseudogetreide keine Eigenbackfähigkeit haben. Sie enthalten kein Gluten (=Klebereiweiß) und daher ist es etwas komplizierter mit ihnen zu backen.

Pseudogetreidesorten trumpfen mit einem hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen auf. Sie sind überaus gesund und können eine willkommene Abwechslung in unserem Speiseplan bieten.



Quinoaapflanze

Neben den Pseudogetreiden fallen bei der „Gesunden Schuljause“ auch Gebäck aus Dinkel, Mais, Hirse, Hafer oder aus alten Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Teff in die Kategorie „Alternatives Getreide“. Sie bringen einen frischen Geschmack in die Jause und einen abwechslungsreichen Mix an Nährstoffen in unserer Ernährung.

 Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest, eine besinnliche Zeit mit ihren Liebsten und einen guten Start ins neue Jahr.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause
Julia Guschelbauer, BSc
Tel: +43 (0) 676 845 870 640
Mail: julia.guschelbauer@ktn.gv.at