

gesunde  
schuljause 

    ✱ **NewsLetter**

Ein neues Jahr hat begonnen, vieles ist beim Alten geblieben. Die guten Vorsätze werden wieder aus dem Schrank gepackt und oft steht „mehr Obst und Gemüse essen“ auf dieser Liste. Nichts leichter als das, vor allem mit unseren wunderbaren, heimischen Wintergemüsesorten, einem kleinen Indoor-Garten oder gut lagerbarem Obst und Gemüse.

Unser neuer, alter Vorsatz lautet: Eine gute Zusammenarbeit und die Verbesserung des Verpflegungsangebotes für Kärntens Schülerinnen und Schüler fördern, trotz der aktuell sehr schwierigen Situation.

## Jänner

### Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, diverse Kohlarten, Endiviensalat, Feldsalat, Knollensellerie, Kohlsprossen, Lauch, Pastinaken, Rote Rüben, Schwarzwurzel, Zuckerhut-Salat, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen

### Rote Rüben Aufstrich

Zutaten:

- 350 g Rote Rüben, gegart
- 200 g Magertopfen
- 1 EL Sauerrahm
- 3-4 EL frisch geriebener Kren
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die gegarten roten Rüben schälen, grob würfeln und fein pürieren. Kren dazu geben und noch einmal durchpürieren, sodass eine homogene Masse entsteht. Topfen und Sauerrahm untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Da die Rüben stark färben, gegebenenfalls mit Einweghandschuhen arbeiten.



gesunde  
schuljause 

     **NewsLetter**

## Winterhartes Obst und Gemüse

Der Winter ist eine schwierige Zeit für all jene, die gerne frisches Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten genießen. Nur wenige Sorten halten den kalten Temperaturen stand. Aber es gibt sie, die winterharten Gemüsesorten. Viele davon können im Spätsommer angebaut werden und überwintern die kalte Jahreszeit meist sogar ohne Frostschutz. Typisch für den Winter sind verschiedene Kohllarten und Wurzelgemüse.



Aber auch viele Salate sind frostfest und können somit frisch geerntet werden. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen haben diese Produkte den Vorteil, dass die regionale und saisonale Verwendung unserer Umwelt guttun.

Beim Obst sieht es da schon etwas schwieriger aus. Hier muss man vor allem auf Sorten zurückgreifen, welche gut gelagert werden können – Äpfel und Birnen zum Beispiel. Aber auch Tiefkühl-obst kann eine wertvolle Alternative sein. Die Früchte werden reif geerntet und sofort weiterverarbeitet und schockgefrostet. So können viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben und wir können auch im Winter frisches, heimisches Obst genießen.

### 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](mailto:julia.guschelbauer@ktn.gv.at)

Wir wünschen Ihnen einen  
guten Start ins Jahr 2021,  
viel Glück und Gesundheit!

