



Im Dezember sind die Tage kürzer und die Sonnenstunden weniger. Nun gilt es, den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen auf den Winter vorzubereiten. Dabei sollte viel frisches Obst und Gemüse gegessen werden. Ein Nachtisch mit frischen Früchten ist dabei eine besonders gute Wahl, denn Obst gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Wirkstoffen. Ebenso gehören Nüsse zu einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährung dazu. Besonders der hohe Anteil an wertvollen Fettsäuren in den Nüssen ist besonders hervorzuheben.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Dezember

Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Karotten, Knollensellerie, Lauch, Rosenkohl, Rote Rüben, diverse Kohlarten, Zwiebeln. Äpfel und Birnen, Walnüsse, Haselnüsse und Maroni.

Apfel-Granola

Zutaten für 15 Portionen:

- ▶ 250 g Hafervollkornflocken
- ▶ 50 g grob gehackte Walnüsse
- ▶ 20 g Leinsamen
- ▶ 20 g Haferkleie
- ▶ 30 g Butter
- ▶ 30 g Honig
- ▶ 200 g Apfelmus
- ▶ 50 g getrocknete Apfelscheiben



Zubereitung:

Butter und Honig in einem großen Topf langsam zergehen lassen. Die Apfelscheiben währenddessen in kleinere Stücke schneiden. Das Apfelmus in den Topf dazu geben und alles gut verrühren. Die trockenen Zutaten mischen und ebenfalls in den Topf hinzufügen. Alles gut vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im vorgeheizten Rohr bei 160° C etwa 30 Minuten backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

Ca. 40 g des Granolas auf 100-150 g Joghurt anrichten.

gesunde
küche

12|2020

NewsLetter

Desserts

Nachspeisen sind in vielen Gemeinschaftsverpflegungsbetrieben ein fixer Bestandteil des Mittagessens. Da es Zuhause sehr oft etwas Süßes gibt, sollte das Dessert bei der Mittagsverpflegung nicht auch noch eine Kalorienbombe mit viel Zucker und Fett sein. Im Gegensatz zu industriell gefertigten Süßigkeiten enthalten fruchtige Desserts viele gute und gesunde Zutaten. Vor allem Obst bietet sich hervorragend als gesunde Süßquelle an. Wann immer man ein Dessert mit Früchten verfeinert, ist die Mahlzeit sofort aufgewertet und die Kinder erhalten zusätzlich wichtige Vitamine und Mineralstoffe und einen abwechslungsreichen, frischen Geschmack.



Hadnroulade

Auch Milchprodukte liefern wichtige Nährstoffe und sind eine tolle Basis um einfache, gesunde Nachspeisen für die Gemeinschaftsverpflegung zu zaubern. Joghurt mit Früchten, ein zuckerarmer Pudding, Fruchtsorbets, Topfencremen oder kleine Mengen an Obst-Smoothies sind beispielsweise ausgezeichnete Varianten. Laut Vorgabe der „Gesunden Küche“ sollten 3-4 Desserts auf Basis von Obst und Milchprodukten bei 5 Verpflegungstagen angeboten werden.

„Gesunde Küche“ Tipps und Vorgaben bei Kuchen:

- ▶ Die Verwendung von 50% Vollkornmehl liefert viele Ballast- und Mineralstoffe
- ▶ Meist kann der Zuckeranteil bei Kuchen und Cremen halbiert werden, ohne wahrnehmbaren Geschmacksverlust
- ▶ Achtgeben auf den Fettanteil bei Cremen und Puddings in Kuchen



Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung
Tel: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at