



Mit dem Jänner beginnt das neue Jahr und viele Vorsätze werden gefasst. Sich gesünder zu ernähren, ist einer der häufigsten davon. Etwas mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch und mehr Vollkornprodukte - damit ist schon viel geschafft! So ist ein selbstgemachtes Korngebäck mit einem schmackhaften Aufstrich ein wunderbarer Snack für zwischendurch.

### Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Jänner

Gemüse: Chicorée, diverse Kohllarten, Endiviensalat, Feldsalat, Knollensellerie, Kohlsprossen, Lauch, Pastinaken, Rote Rüben, Schwarzwurzel, Zuckerhut-Salat, Zwiebeln  
Obst: Äpfel und Birnen

#### Schnelle Vollkorn-Weckerl

Zutaten für 10 Weckerl:

- ▶ 750 g Vollkornmehl
- ▶ 1 Würfel frische Hefe
- ▶ 500 ml lauwarmes Wasser
- ▶ 2 TL Salz
- ▶ 3 EL Körner zum Bestreuen der Weckerl (Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne...)



Zubereitung:

Die Hefe in 300 ml Wasser auflösen und kurz gehen lassen. Das Mehl mit dem Salz mischen und dann das Hefe-Wasser-Gemisch zufügen, das restliche Wasser nach Bedarf dazu geben. Den Teig gut kneten bis eine homogene Masse entsteht. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen und diese in 10 Stücke teilen. Wenn gewünscht die Stücke noch formen, ansonsten ungeformt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Die Teigstücke mit Wasser bestreichen und mit den Körnern bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 220°C ca. 20 Minuten backen.



## Rote Rüben Aufstrich

Zutaten für 10 Weckerl:

- ▶ 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.



## Vollkorn

Ein Getreidekorn besteht aus mehreren Schichten. Es gibt einen Mehlkörper, welcher die Stärke enthält, einen fett- und eiweißhaltigen Keimling aus dem ein neuer Getreidehalm wachsen kann und mehreren Schalen. Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe finden sich hauptsächlich im Keimling und in der Schale. Diese können jedoch einen ungewohnten Eigengeschmack mit sich bringen. Daher hat man vor Jahrzehnten damit begonnen, in der Mehlproduktion diese Teile zu entfernen. Übrig blieb dann nur der Mehlkörper und das daraus hergestellte Auszugs- oder auch Weißmehl. Dieses Auszugsmehl enthält aber kaum noch wertvolle Inhaltsstoffe. Deshalb sollte Vollkornmehl auch bevorzugt werden. Vollkornprodukte liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe, sie sättigen besser und länger und tragen somit zur Gesundheit bei.

## Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig | Projektleitung

Tel: +43 (0)50 536 15134 | Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)