



Der Februar ist der kürzeste Monat des Jahres. Sein Name geht auf ein römisches Reinigungsritual zurück, das in dieser Zeit durchgeführt wurde. Und bereits die Römer wussten schon, dass Fisch gesund ist. Denn er enthält viele Nährstoffe wie etwa Eiweiß, Vitamine und das Spurenelement Jod. Fette Seefische wie Lachs, Hering und Makrele sind zudem eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren. In der „Gesunden Küche“ sollte Fisch alle 14 Tagen auf dem Speiseplan stehen.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Februar

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Knollensellerie, Kohlsprossen, Kraut, Lauch, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln

Obst: Äpfel und Birnen

Fischlaibchen

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 1 kg Dorschfilet
- ▶ 5 Semmeln
- ▶ 5 Eier
- ▶ 3 EL geschroteter Leinsamen
- ▶ Salz, Pfeffer, Petersilie gehackt



Zubereitung:

Die Semmeln in Wasser einweichen. Den Dorsch in kleine Stücke schneiden oder faschieren und in eine große Schüssel geben. Die Semmeln gut ausdrücken und mit den Eiern, Leinsamen und Gewürzen zum Fisch geben. Alles gut miteinander verkneten und 10 Minuten durchziehen lassen. 20 Laibchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 30 Minuten gut durchbacken. Nach der Hälfte der Zeit die Laibchen wenden. Die Laibchen auf frischem Salat mit einem Joghurt-Kräuter Dip servieren.

Tipp: Für jüngere Kinder kann man auch „Fischstäbchen“ formen.



02|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Paniertes – Fette – Öle

Fett gehört – neben Kohlenhydraten und Proteinen – zu den drei Hauptnährstoffen, welche in unserer Ernährung vorkommen. Die Hauptnährstoffe liefern Energie und wichtige Bausteine für den Auf- und Neubau unserer Körperzellen. Fette – oder auch Lipide genannt – liefern sehr viel Energie. Wenn diese nicht verbraucht wird, wird sie von unserem Körper als Fettdepots für schlechtere Zeiten eingespeichert. Neben dieser Energie enthalten Lipide aber auch einige essentielle Verbindungen, welche wir zum Überleben benötigen. Daher ist es wichtig, ein gutes Mittelmaß bei der Zufuhr zu finden.

Auf sehr fettreiche Speisen wie Paniertes, Frittiertes, fettreiche Torten und Nachspeisen sollte in der „Gesunden Küche“ verzichtet werden. Problematisch sind auch versteckte Fette in Lebensmitteln, deren hoher Fettgehalt nicht sofort erkennbar ist, wie Leberkäse, fetthaltige Wurstwaren und Süßigkeiten. Diese liefern viel Energie aber wenige wichtige Nährstoffe.



„Gesunde Küche“-Tipps

- ▶ 1-2 Esslöffel kaltgepresste Öle pro Tag
- ▶ Maximal 1 Teelöffel tierisches Fett pro Tag
- ▶ Um Fett zu reduzieren können manche Gerichte auch im Ofen gebacken werden
- ▶ Rapsöl soll als Standardöl verwendet werden



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