



Die alte Bauernregel „Der April macht, was er will“ geht auf das unberechenbare und nur schwer vorhersagbare Wetter zurück. Das liegt daran, dass sich kalte Luft aus dem Norden gegen die bereits stärker aufgewärmte Luft aus Äquatornähe stemmt und daher spontane Wetterumschwünge verursacht. Ursprünglich stammt sein Name jedoch aus dem Lateinischen aperire, was so viel heißt wie „öffnen“, da die Natur in dieser Jahreszeit aus ihrem Winterschlaf erwacht und sich die Knospen langsam zu öffnen beginnen. Und auch unser April-Gericht ist dieses Mal sehr grün und voller Vitamine und Mineralstoffe.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im April

Gemüse: Chicorée, Kopfsalat, Lollo rosso, Rhabarber, Radieschen, Salatgurken, Spargel, Spinat, Tomaten, Weißkohl
Obst: Äpfel

Erbsencremesuppe

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 1 kg Erbsen, vorgegart
- ▶ 4 Frühlingszwiebeln
- ▶ 2 EL Rapsöl
- ▶ 2,5 L Gemüsebrühe
- ▶ 300 g Kartoffeln
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und in etwas Rapsöl in einem Topf andünsten. Die Kartoffeln dazu geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Erbsen dazu geben und noch 5 Minuten garen. Die Suppe fein pürieren und würzen.

Tipp: Knusprige Brotwürfel oder Brotscheiben schmecken ausgezeichnet zur Suppe!



Fertigprodukte

Convenience-Food ist ein Begriff, der aus dem Englischen übernommen wurde. Wörtlich übersetzt bedeutet er „Bequemes Essen“. Der Terminus wird für jene Lebensmittel verwendet, die bereits fertig oder halbfertig zubereitet und haltbar gemacht sind.

Man unterscheidet zwischen 5 Convenience-Stufen:

0	Unbehandelt	Die Lebensmittel wurden noch nicht verarbeitet/behandelt.	Ungewaschenes Gemüse und Obst, ganzes Fleisch
1	Küchenfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Garen noch vorbereitet werden, z.B. durch würzen oder portionieren.	Zerlegtes Fleisch, geputztes Gemüse, geschälte Kartoffeln
2	Garfertig	Die Lebensmittel können ohne weitere Vorbereitung gegart werden.	Nudeln, Knödeln, Tiefkühlgemüse, vorgewürztes Fleisch
3	Aufbereitetfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Verzehr gewürzt oder mit anderen Zutaten vermischt werden.	Instantsuppen, Salatsaucen, Kartoffelpüree-Pulver
4	Regenerierfertig	Die Lebensmittel müssen vor dem Verzehr erwärmt werden.	Fertiggerichte, Tiefkühlgerichte
5	Verzehrfertig	Verzehrfertige Gerichte können ohne weitere Verarbeitung sofort genossen werden.	Abgemachte Salate, Saucen, Smoothies, Obstkonserven, Süßwaren


Produkte der Stufen 3 bis 5 enthalten oft sehr viele Zusatzstoffe, damit der Geschmack erhalten bleibt und sie lange haltbar sind. Zudem sind Fertiggerichte oft sehr reich an Fett, Salz und Zucker. Bei unserer Initiative „Gesunde Küche“ dürfen ausschließlich Produkte der Stufen 0 bis 2 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

Web: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at