



05|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Der Wonnemonat Mai ist nach der altrömischen Göttin Maia benannt. Sie symbolisiert den Frühling, die Wärme und das Wachstum. Die Bäume und Pflanzen erblühen und werden von den Bienen bestäubt. In der griechischen Antike war Maia die älteste Tochter des Titanen Atlas. Passend dazu ist unser Rezept des Monats ein griechischer Salat mit Thunfisch.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Mai

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Lollo rosso, Mangold, Radieschen, Rettich, Tomaten

Obst: Äpfel und Erdbeeren

Griechischer Salat mit Thunfisch und Fladenbrot

Zutaten für 10 Portionen Salat:

- ▶ 1 Stück Kopfsalat
- ▶ 5 Tomaten
- ▶ 1-2 Salatgurken
- ▶ 30 entkernte Oliven
- ▶ 400 g Feta
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 500 g Thunfisch
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 8 EL Weißweinessig
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Gemüse waschen, Salat in grobe Stücke reißen, Tomaten und Gurken würfelig schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden und die Oliven halbieren oder vierteln. Alles in einer großen Schüssel vermengen. Den abgetropften Thunfisch untermischen und mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren. Den Feta würfeln und über den angerichteten Salat streuen.



05|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Fladenbrot

Zutaten für 10 Stück:

- ▶ 0,5 kg Vollkornmehl
- ▶ 1 gehäufter EL Joghurt
- ▶ 1 Pkg. Trockenhefe
- ▶ 320 ml lauwarmes Wasser
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL Salz, 1 TL Brotgewürz
- ▶ 1 Eidotter zum Bestreichen

Alle Zutaten mischen und gut kneten bis ein homogener Teig entsteht. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig in 10 gleichmäßige Stücke teilen, ca. 0,5-1 cm dicke Fladenbrote formen und auf ein Backblech geben. Nochmal 15 Minuten gehen lassen. Einen Eidotter mit 2 EL warmen Wasser mischen und die Fladenbrote damit bestreichen, eventuell mit Sesam bestreuen. Ca. 10-15 Minuten bei 230 °C backen.

Obst und Gemüse

Rot, gelb, grün, violett ... nicht nur die Vielfalt der Farben von Gemüse und Obst ist groß, sondern auch die Zahl der Inhaltsstoffe. Neben den essenziellen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen enthalten sie wichtige Substanzen, die den Körper vor Krankheiten schützen. Sie werden „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt. Diese stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.


Obst und Gemüse bilden die Grundlage der Ernährungspyramide. Es werden täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen. Das tägliche Mittagessen sollte zu 1/3 aus Gemüse bestehen. Daher auch die Richtlinie der „Gesunden Küche“, dass jede Hauptspeise einen ausreichenden Gemüseanteil aufweisen muss. Bei süßen Hauptgerichten wird dies durch eine Gemüsesuppe abgedeckt.



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