

gesunde
schuljause 

   
 NewsLetter

Der Sommer rückt mit großen Schritten näher und auch die Vielfalt im eigenen Garten steigt merklich an. In der Schule geht es mit den letzten Tests und Schularbeiten langsam in den Zielsprint. Verschiedene Obst- und Gemüsesorten liefern wertvolle Nährstoffe, um die Anforderungen in der Schule gut stemmen zu können. Vor allem, wenn viel gelernt wird oder Prüfungsstress ansteht, braucht das Gehirn eine gute Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen.

Juni

Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Blattsalate aller Art, Brokkoli, diverse Kohlsorten, Fisolen, Erbsen, Gurken, Gemüsefenchel, Kohlrabi, Karfiol, Mangold, Paprika, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini
Obst: Äpfel, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

Italienischer Nudelsalat

Zutaten für 5 Portionen:

- 350 g Vollkornnudeln
- 4 Tomaten
- 350 g Mozzarella
- 1 Salatgurke
- Rucola
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer



Vorab die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser al dente kochen, dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Inzwischen die Tomaten und Gurke waschen und würfelig schneiden, auch den Mozzarella würfeln. Geschnittenes Gemüse, Mozzarella und Nudeln in eine Schüssel geben und vermischen. Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren, über den Salat gießen und etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Zum Schluss noch den Rucola untermischen.

Tipp: Statt dem Olivenöl können die Nudeln nach dem kochen auch mit 2-3 EL Pesto vermisch werden. Beim Dressing dann nur noch Essig und Gewürze nach Bedarf dazugeben.

gesunde
schuljause 

     NewsLetter

Obst und Gemüse

Rot, gelb, grün, violett ... nicht nur die Vielfalt der Farben von Gemüse und Obst ist enorm, sondern auch die Zahl der Inhaltsstoffe. Neben den essenziellen Inhaltsstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten sie Substanzen, die den Körper auf vielfältige Art und Weise vor Krankheiten schützen können. Diese Substanzen werden „sekundäre Pflanzenstoffe“ genannt.

Die Forschungen zu sekundären Pflanzenstoffen stecken noch in den Kinderschuhen, aber klar ist, dass sie viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. So stärken sie zum Beispiel das Immunsystem und wirken entzündungshemmend.


Vitamine und Mineralstoffe sind jedoch gut erforscht. Es gibt genaue Empfehlungen für die Mindestzufuhr und man weiß, dass bei einem Mangel schwere Folgeerscheinungen auftreten können. Kaum eine Lebensmittelgruppe bietet eine solche Vielfalt an essentiellen Inhaltsstoffen, daher sind sie aus unserer Ernährung auch nicht mehr wegzudenken.

Gemüse und Obst bilden die Grundlage in der Ernährungspyramide. Es werden täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen. Daher schlagen wir vor, in der „Gesunden Schuljause“ jedes belegte Gebäckstück mit Gemüse aufzuwerten und verschiedene Obstsorten anzubieten. Aus der großen Vielfalt lässt sich für jeden Geschmack etwas finden.



Kontakt

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

 facebook.com/gesundheitsland.at