



06|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Der Namen des Monats Juni geht auf die römische Göttin Juno zurück und steht für Lebenskraft und Fruchtbarkeit. Ihr zu Ehren wurde die Sommersonnenwende gefeiert. Der Zeitpunkt, an dem Tag und Nacht gleich lang sind. Dieser Tag markiert auch den Beginn des astronomischen Sommers. Im Juni steht im Garten alles im Zeichen des Wachstums. Für viele Pflanzen in der Natur und im Garten bedeutet es den Höhepunkt des Jahres. Von Juni bis August ist die Auswahl an frischen heimischen Beeren sehr groß. Die kleinen bunten Früchte sind unglaublich vielseitig und unser Rezept des Monats wird auch mit Beeren zubereitet.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Juni

Gemüse: Blattsalate aller Art, Brokkoli, diverse Kohlsorten, Fisolen, Erbsen, Gemüsefenchel, Gurken, Kohlrabi, Karfiol, Mangold, Paprika, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini

Obst: Äpfel, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Stachelbeeren

Beerensmoothie

Zutaten für 2-3 Portionen:

- ▶ 200 g gemischte Beeren
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 200 g Naturjoghurt
- ▶ 200 ml Buttermilch



Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Am besten schmeckt der Smoothie eisgekühlt. Tiefkühlbeeren eignen sich auch sehr gut für den Smoothie. Vor dem Pürieren sollten sie jedoch etwas antauen, um die Verarbeitung zu erleichtern.

Tipp: Wenn die Beeren etwas säuerlicher sind, kann eine halbe Banane als Süßungsmittel dazu gegeben werden.



06|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Milch und Milchprodukte

Das Thema Milch ist eines der am stärksten umstrittenen Themen in der Ernährungswelt. Rund um dieses Nahrungsmittel gibt es unzählige Mythen und Vorurteile. Wichtig ist, dass man die jeweilige Situation von allen Seiten beleuchtet, denn die persönliche körperliche Verfassung spielt eine große Rolle bei der Frage „Ist Milch gesund?“.

Die aktuellen österreichischen Ernährungsempfehlungen erklären einen Konsum von 2-3 Milchprodukten pro Tag als ausreichend. Das in der Milch enthaltene Kalzium trägt zu einer gesunden Knochenentwicklung bei und hilft Krankheiten vorzubeugen. Neben dem wichtigen Kalzium liefert die Milch aber auch wertvolles Protein und viele Vitamine und Mineralstoffe, die zu einem gesunden Altern beitragen. Die Prä- und Probiotischen Inhaltsstoffe, vor allem in „sauen“ Milchprodukten (Joghurt, Sauermilch ...) tragen darüber hinaus zu einer ausbalancierten Darmflora bei, welche sich auf die Gesundheit des ganzen Körpers auswirkt. Am besten geeignet sind Naturprodukte: Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch etc. Produkte mit Geschmack enthalten oft sehr viel unnötigen Zucker, Süßstoffe oder hohe Fettstufen.

Sollten Unverträglichkeiten vorliegen, sollten diese mit der SchulärztIn besprochen werden!

„Gesunde Küche“-Tipps

- ▶ Bevorzugen Sie ungesüßte oder wenig gesüßte Produkte.
- ▶ Bevorzugen Sie selbstgemachtes Fruchtjoghurt, das enthält viel weniger Zucker.
- ▶ Die Portionen sollten aus Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse oder Hartkäse bestehen und über den Tag verteilt sein.




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