



07|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Der Monat Juli ist der klassischer Sommermonat und bei uns beginnen die Sommerschulferien. Sein Name geht auf den römischen Staatsmann Julius Cäsar zurück. Das Wetter im Juli wirkt sich deutlich auf den Umfang und die Vielfalt der Ernte aus. In diesem Monat wird auch die erste Heuernte eingebracht. Regionale und saisonale Produkte können bereits geerntet werden.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Juli

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

Obst: Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Stachelbeeren, Pflaumen

Enchiladas

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 1 kg Kidneybohnen, gegart
- ▶ 500 g Tomaten
- ▶ 4 Paprika
- ▶ 200 g Karotten
- ▶ 2 Zwiebeln, 1 EL Rapsöl
- ▶ 500 g Mais
- ▶ Salz, Chilipulver, Paprikapulver
- ▶ 10 große Vollkornortillas
- ▶ 300 g geriebener Mozzarella



Zubereitung:

Für die Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten waschen, schälen und fein reiben. Paprika und Tomaten waschen und kleinwürfelig schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Gemüse und Bohnen dazugeben und mit etwa 150 ml Wasser aufgießen. 10-15 Minuten köcheln lassen, danach mit dem Pürierstab grob pürieren, es sollten noch Stücke erkennbar sein. Zuletzt den Mais unterrühren und mit Salz, Chili- und Paprikapulver würzen. Die Tortillas mit der Gemüsemasse füllen, einrollen, in eine Auflaufform geben und mit Mozzarella bestreuen. Ca. 10-12 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 200 °C goldbraun backen.



07|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Regional und Saisonal

Regional und Saisonal einzukaufen ist einer der wichtigsten Punkte auf dem Weg in eine nachhaltigere Zukunft. Mit etwas logistischem Aufwand und einer kleinen Umstrukturierung des Einkaufs, ist es auch in der Gemeinschaftsverpflegung gut möglich, regionale AnbieterInnen zu wählen, ohne die vorgegebenen Budgetgrenzen zu sprengen.

Ein paar Vorteile auf einen Blick:

- ▶ Regional besorgte Lebensmittel fördern die heimische Wirtschaft und die Wertschöpfung bleibt in der Region
- ▶ Strenge nationale Richtlinien garantieren höchste Qualität
- ▶ Die Natur gibt saisonal verschiedene Lebensmittel vor, daher erhöht sich auch automatisch die Vielfalt der Speisenauswahl
- ▶ Kurze Transportwege schonen die Umwelt und reduzieren die CO₂-Belastungen



Dies sind nur einige wenige Vorteile, die ein gut geplanter regionaler Einkauf und saisonal gestalteter Speiseplan mit sich bringen können. Denn ein gesunder Boden und das regionale Klima haben einen großen Einfluss auf die Qualität der Lebensmittel. Durch eine natürliche Ausreifung am Feld sind nachhaltig produzierte Lebensmittel reich an wertvollen Vitalstoffen! Eine 100%ige Umsetzung ist natürlich schwierig und wird daher in der „Gesunden Küche“ nicht erwartet. Aber, auch kleine Schritte führen zum Ziel. Die Vorgabe in der „Gesunden Küche“ lautet, dass mindestens 30% des Einkaufs aus regionalen und saisonalen Produkten bestehen muss.


Zudem kooperiert das Land Kärnten in Rahmen der „Gesunden Küche“ mit dem Genussland Kärnten um die regionalen ProduzentInnen aus ganz Kärnten mit den „Gesunde Küche“-Betrieben besser zu vernetzen. <https://www.genusslandkaernten.at>

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