

gesunde
schuljause 

   
 NewsLetter

August

Neben einem entspannenden Urlaub bietet sich die Sommerzeit dazu an, neue Kreationen für das Warenangebot in der Schule auszuprobieren. Bei der Jausenverpflegung ist es oft schwer, Hülsenfrüchte anzubieten und den Schülerinnen und Schülern schmackhaft zu machen. Doch gerade dieses Gemüse hat so viel zu bieten und steckt voller Vitamine.

Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Blattsalate aller Art, Bohnen, Brokkoli, diverse Kohlsorten, Zwiebeln, Gemüsefenchel, Gurken, Karfiol, Kohlrabi, Kürbis, Karotten, Mangold, Paprika, Lauch, Radieschen, Rettich, Rucola, Spinat, Erbsen, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini
Obst: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren

Hummus

Zutaten:

- 650 g Kichererbsen
- 5 Knoblauchzehen
- Kümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Zitronensaft
- 4 EL Sesampaste (Tahin)



Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Kurz abspülen und 1 Stunde weichkochen, danach gut abtropfen lassen (optional vorgegarte Kichererbsen aus dem Glas verwenden). Knoblauch schälen, klein schneiden und mit dem Olivenöl und den Kichererbsen vermischen, alles zusammen gut pürieren. Abschließend die Sesampaste und den Zitronensaft unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp: Statt der Sesampaste können auch frisch geröstete Sesamsamen mit pürier werden.

gesunde
schuljause 

      **NewsLetter**

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind stark unterschätzte Alleskönner in der Ernährung. Sie liefern wichtige Ballaststoffe und Proteine, machen satt, regen die Verdauung an und enthalten nebenher noch wertvolle Mineralstoffe und Vitamine wie B1, B6 und Folsäure.

Hülsenfrüchte führen aber oft zu unangenehmen Blähungen – deshalb nehmen viele Leute oft Abstand von diesem Gemüse. Vor allem, wenn selten ballaststoffreich gegessen wird, zeigen sich große Auswirkungen. Mit einigen kleinen Tipps kann aber auch hier Abhilfe geschaffen werden: Schonendes Garen und Zerkleinern der Hülsenfrüchte sorgt für eine erleichterte Verdauung. Außerdem können verschiedene Kräuter und Gewürze wie z.B. Kümmel, Anis, Fenchel oder Ingwer die Verdauung unterstützen.

Ballaststoffe sollten aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften (sättigen schnell und lange, regen die Darmtätigkeit an, binden Giftstoffe, sorgen für eine gesunde Darmflora ...) täglich in unserer Ernährung vorkommen. Sie sind vor allem in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Nüssen enthalten.



©shutterstock_iMarzi

Zu den heimischen Hülsenfrüchten gehören Bohnen, Linsen, Erbsen und Fisolen, aber auch Kichererbsen und Sojabohnen werden inzwischen bei uns angebaut.

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