



08|2021

gesunde  
küche

# NewsLetter

Der August ist der Monat des Erntens und des Sammelns. Er steht für den Beginn der Ernte und ganz im Zeichen der Natur, der Pflanzen, Blüten, Blumen und Bäume. Wenn man vorhat Pflanzen zu sammeln, dann zieht man in dieser Zeit durch die Natur und sucht schon einmal die besten Plätze. Unser Newsletter beschäftigt sich daher mit dem Thema Getreide.

## Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im August

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

Obst: Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren

### Quinoa-Laibchen mit Tsatsiki

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 600 g Quinoa
- ▶ 1,2 L Gemüsebrühe
- ▶ 400 g Zucchini
- ▶ 400 g Karotten
- ▶ 5 Eier
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 750 g griechisches Joghurt
- ▶ 1,5 Salatgurken
- ▶ 5 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Quinoa in einem Sieb gut abspülen und mit der Gemüsebrühe in einem Topf etwa 5 Minuten leicht köcheln. Vom Herd nehmen und ausquellen lassen. Die Karotten und Zucchini waschen, putzen, fein reiben und mit den Händen ausdrücken, damit die Masse nicht zu feucht wird. Den ausgekühlten Quinoa in einer Schüssel mit dem Gemüse vermischen, Eier dazu geben und alles gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Laibchen formen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Laibchen wenden.





08 | 2021

gesunde  
küche

## NewsLetter

### Tsatsiki

Zubereitung:

Für das Tsatsiki die Salatgurken waschen und grob raspeln. Mit Salz durchmischen, kurz abwarten und das angesammelte Gurkenwasser gut ausdrücken. Joghurt glattrühren, Knoblauch schälen, pressen und mit den Gurken vermengen. 10 Minuten durchziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Alternative Getreidesorten

Pseudogetreide sind Pflanzen, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören, jedoch ähnlich wie klassische Getreidesorten verwendet werden können. Die bekanntesten bei uns sind Hirse, Hanf, Dinkelreis, Quinoa, Amaranth und Buchweizen. Pseudogetreidesorten haben einen hohen Gehalt an wertvollen Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie sind ernährungsphysiologisch sehr wertvoll und können eine willkommene Abwechslung in einem unausgewogenen Speiseplan bieten. Alternative Getreidesorten haben im Gegensatz zu den klassischen Getreide-sorten (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste u.a.) keine Eigenbackfähigkeit. Sie enthalten keine Gluten (=Klebereiweiß) und daher ist es etwas schwieriger mit ihnen zu backen. Dafür eignen sie sich hervorragend für Gemüsepfannen oder



Quinoapflanze


als Laibchen für Burger-Gerichte. Als Beilage zu Lamm, Hähnchen oder Rind passen sie ebenso gut, wie für leichte Sommer-Salate mit orientalischer Note. Neben den Pseudogetreiden fallen bei der „Gesunden Küche“ auch Polenta, Hirse, Hafer oder alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Teff in die Kategorie „Alternative Getreidesorten“ und sind alle 14 Tage ein Muss auf der Speisekarte.

### Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig | Projektleitung

Tel: +43 (0)50 536 15134 | Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)

Web: [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at) |  [facebook.com/gesundheitsland.at](https://facebook.com/gesundheitsland.at)