

gesunde  
schuljause 

     **NewsLetter**

## September

Für viele Schülerinnen und Schüler geht der Alltag wieder los. Aber auch genauso viele starten in ein neues Abenteuer: eine neue Schule, eine neue Klasse oder in ihr Abschlussjahr.

Das Thema Vollkorn begleitet uns inzwischen durch unseren Alltag. Auch die Empfehlungen für die „Gesunde Schuljause“ umfassen die Verwendung von Vollkorn-Brötchen. Aber warum wird so viel Wert auf das „volle Korn“ gelegt?

### Zurzeit bei uns saisonal

**Gemüse:** Blattsalate aller Art, Bohnen, Brokkoli, diverse Kohlsorten, Feldsalat, Gemüsefenchel, Gurken, Karfiol, Kürbis, Mangold, Karotten, Paprika, Lauch, Radieschen, Rettich, Rote Rüben, Rucola, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

**Obst:** Äpfel, Birnen, Brombeeren, Mirabellen, Pflaumen, Preiselbeeren

### Früchte-Wrap

Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Joghurt
- 4 Stück Zwetschken
- ½ Banane
- 1 Apfel
- 2 EL Haferflocken
- 2 Stück Vollkornwraps

Zubereitung:

Bananen schälen. Zwetschken und Apfel waschen, entkernen und alles in Würfel schneiden. Mit Joghurt und Haferflocken in einer Schüssel vermengen. Die Masse dick in die Mitte eines Vollkornwraps aufbringen, links und rechts einfalten, und den Wrap einrollen.

**Tipp:** Für das einfachere Servieren Butterpapier um den Wrap wickeln oder Wrap-Becher verwenden.



gesunde  
schuljause 

     **NewsLetter**

## Vollkorn

Ein Getreidekorn - egal welche Sorte - besteht aus mehreren Schichten: der Schale, dem Mehlkörper und dem Keimling. Der Mehlkörper enthält die ganze Stärke und bildet den größten Teil des Korns. Allerdings sind im Mehlkörper nur ganz wenige Mineralstoffe und Ballaststoffe. Der Keimling ist der gehaltvollste Teil des Getreidekorns. Er enthält den größten Anteil an Eiweiß, Fette, Mineralien und Vitamine und aus ihm können neue Getreidehalme wachsen. Die Schale bildet dann die Schutzschicht für Mehlkörper und Keimling.

Der Keimling und die Schale können einen ungewohnten Eigengeschmack mit sich bringen. Daher hat man vor Jahrzehnten damit begonnen in der Mehlproduktion diese Teile zu entfernen. Übrig blieb nur der stärkehaltige Mehlkörper und das daraus hergestellte Auszugs- oder auch Weißmehl.

Dieses Mehl hat wenig Eigengeschmack, lässt sich aber ganz einfach zu Brot, Nudeln, Kuchen und anderen Lebensmitteln verarbeiten. Leider enthält es auch kaum noch wertvolle Inhaltsstoffe, weshalb


Vollkorn bevorzugt werden sollte. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass das Weißmehl von unserem Körper ganz einfach und schnell verdaut werden kann. Daher hält es auch nicht lange satt und man ist viel schneller wieder hungrig. Wir führen unserem Körper also Kalorien zu, aber ihm fehlen dringend benötigte Mikronährstoffe. Gesprochen wird hier von leeren Kalorien.



Vollkornprodukte liefern also wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, sie sättigen besser und länger und tragen somit zu einer besseren Gesundheit bei!

### Kontakt

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

 [facebook.com/gesundheitsland.at](https://facebook.com/gesundheitsland.at)