



10|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Der „Goldene Oktober“ hält nicht nur wunderschöne Landschaftsbilder für uns bereit, sondern bringt auch eine Vielfalt an robusten Gemüsesorten und leuchtende Farben auf den Teller. Daher servieren wir heute eine wärmende Kürbissuppe mit Kokosmilch für kühlere Oktobertage.

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im Oktober

Gemüse: Bohnen, Brokkoli, diverse Kohlsorten, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Gemüsefenchel, Karfiol, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lollo rosso, Karotten, Lauch, Radicchio, Rettich, Rote Rüben, Rucola, Stangensellerie, Zwiebeln
Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten für 10 Portionen:

- ▶ 1 kg Kürbisfleisch
- ▶ 200 g Kartoffeln
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1,5 L Gemüsebrühe
- ▶ 500 ml Kokosmilch
- ▶ 2 EL Rapsöl
- ▶ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kürbis und Kartoffeln waschen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, Kürbis und Kartoffeln dazu geben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Salz und Pfeffer dazu geben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und die Kokosmilch begeben. Nochmal erwärmen aber nicht mehr aufkochen. Zuletzt abschmecken.

Tipp: Mit Kürbiskernen oder knusprigen Brotchips servieren!



gesunde
küche



LAND  KÄRNTEN

10|2021

NewsLetter

Nudging

Nudging lässt sich wörtlich am besten mit „(an)stupsen“ übersetzen. Es geht darum, die Menschen sanft und ohne Zwang zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu bewegen. Sei es Treppe steigen statt den Lift nehmen oder die Entscheidung für eine gesündere Ernährung anstelle von Fast Food.

Der Griff zum Schokoriegel, zum Cola oder zur Pizzaschneite ist schnell mal gemacht. Dies hat unbewusst Auswirkungen auf unser Ernährungs- und Trinkverhalten. Dabei kann bereits ein kleiner Stups in die richtige Richtung große Wirkung auf eine gesunde Ernährung nach sich ziehen. Entscheidend dabei ist: Nudging funktioniert ohne Verbote und ohne starke finanzielle Anreize. Vielmehr wird die Entscheidungsarchitektur verändert, ohne die Entscheidungsfreiheit



einzuschränken. Oft ist der erste Eindruck einer Speise ausschlaggebend. Viele gehen ohne klare Vorstellungen zu einem Buffet und essen, worauf sie gerade Appetit bekommen oder was ihnen ins Auge sticht. Daher sollte gesundes Essen auf den ersten Blick ersichtlich sein und durch seine vorteilhafte Positionierung Lust darauf machen. Viele Kleinigkeiten beeinflussen unser tägliches Essverhalten, dazu gehört auch eine appetitliche Vitrine, wie sie in den „Gesunden Schulbuffets“ immer öfters vorkommt!

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
Homepage: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at