

gesunde  
schuljause 

    ✕  ✕  
NewsLetter

Fleisch steht bei uns ganzjährig mehrmals die Woche auf dem Speiseplan. Die globale Fleischproduktion hat sich in den letzten 60 Jahren vervierfacht und Österreich liegt mit seinem Fleischkonsum weltweit sogar auf Platz 15. Die Empfehlungen zur gesunden Ernährung werden hier bei weitem überschritten! Deshalb widmen wir uns in diesem Newsletter dem Thema Fleisch und empfehlen zu dieser Jahreszeit einen Chinakohl-Salat, der besonders viel Vitamin C besitzt.

## Februar

### Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Knollensellerie, Kohlsprossen, Kraut, Lauch, Pastinaken, Rote Rüben, Rotkohl, Weißkohl, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen

### Chinakohl-Kartoffel-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Chinakohl
- 400 g Kartoffeln
- 5 EL Essig
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Chinakohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Blätter der Länge nach halbieren und in Streifen schneiden. Den Chinakohl mit den ausgekühlten Kartoffeln mischen und mit Essig, Öl und Gewürzen abschmecken.

**Tipp:** Der Salat kann je nach Belieben mit anderem Gemüse wie beispielsweise Tomaten verfeinert werden.



©Julia Guschelbauer

gesunde  
schuljause 

    NewsLetter

## Fleisch

Neben Gemüse und Beilagen steht in Österreich Fleisch fast täglich auf dem Speiseplan. Die empfohlenen 3x pro Woche werden dabei häufig überschritten.



©pixabay

Neben dem ökologischen Aspekt ist es auch aus gesundheitlichen Gründen besser, weniger Fleisch und Fleischprodukte zu konsumieren. Denn ein zu hoher Konsum dieses tierischen Produktes kann sich nachweislich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, z.B. kann es zur Entstehung von Herz-Kreislaufkrankung oder Tumorerkrankungen beitragen. Vor allem stark verarbeitete Produkte wie Wurst, Speck, Gepökeltes oder Geräuchertes spielen hier eine große Rolle.

Neben den direkten Auswirkungen von Fleischprodukten wird bei einer fleischlastigen Ernährung auch meist zu wenig Obst und Gemüse konsumiert, wodurch wiederum zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufgenommen werden.

Auch die negativen Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums auf das Klima sind unumstritten. Daher empfiehlt sich eine pflanzenbasierte Ernährung mit 2-3 Mal pro Woche Fleisch aus regionalem Einkauf als ein guter Mittelweg.

**Um Schülerinnen und Schüler zu sensibilisieren und ihnen eine Wahl zu lassen, ist es daher wichtig, dass es auch immer vegetarische Alternativen gibt.**

### Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege  
Gesunde Schuljause  
Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig  
Tel: 050 536 15134  
Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)