

gesunde
schuljause



NewsLetter

Der Sommer steht vor der Tür! Die Temperaturen werden immer wärmer und alle warten schon sehnsüchtig auf die wohlverdienten Ferien. Zum Semesterende widmen wir uns noch einmal einem heiß umstrittenen Thema: Milch und Milchprodukte - was steckt wirklich dahinter? Passend zur warmen Jahreszeit empfehlen wir Ihnen unseren kühlenden Beerensmoothie.

Wir wünschen Ihnen erholsame Ferien und einen schönen Sommer!

Juli

Zurzeit bei uns saisonal

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

Beerensmoothie

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 200 g gemischte Beeren
- 1 TL Honig
- 200 g Naturjoghurt
- 200 ml Buttermilch

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Am besten schmeckt der Smoothie eisgekühlt. Tiefkühlbeeren eignen sich auch sehr gut für den Smoothie. Vor dem Pürieren sollten sie jedoch etwas antauen, um die Verarbeitung zu erleichtern.

Tipp: Wenn die Beeren etwas säuerlicher sind, kann eine halbe Banane als Süßungsmittel dazu gegeben werden.



©Julia Guschelbauer

Milch und Milchprodukte

Das Thema Milch ist eines der am stärksten umstrittenen Themen in der Ernährungswelt. Rund um dieses Nahrungsmittel gibt es unzählige Mythen und Vorurteile. Wichtig ist, dass man die Situation von allen Seiten beleuchtet, denn die persönliche Lage spielt oftmals eine große Rolle bei der Frage „Ist Milch gesund?“.

Die aktuellen österreichischen Ernährungsempfehlungen erklären einen Konsum von 2-3 Milchprodukten pro Tag als ausreichend. Das in der Milch enthaltene Kalzium trägt zu einer gesunden Knochenentwicklung bei und kann helfen, Krankheiten vorzubeugen. Neben dem wichtigen Kalzium liefert die Milch aber auch wertvolles Protein sowie viele Vitamine und Mineralstoffe, die zu einem gesunden Altwerden beitragen.

Die Prä- und Probiotischen Inhaltsstoffe, vor allem in „sauen“ Milchprodukten (Joghurt, Sauermilch ...) tragen darüber hinaus zu einer gesunden Darmflora bei, welche sich auf die Gesundheit des ganzen Körpers auswirkt.



©Gernot Gleiss

Am besten geeignet sind fettarme Naturprodukte: Naturjoghurt, Topfen, Buttermilch etc. Fertige Joghurts mit Geschmack enthalten oft sehr viel unnötigen Zucker. Natürlich spricht aber nichts gegen eine Verfeinerung mit Obst oder Müsli oder eine Verarbeitung zu Aufstrichen.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause | Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel: 050 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at
Homepage: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at