

gesunde  
schuljause



# NewsLetter

Evolutionsbedingt gibt es beim Menschen eine angeborene Vorliebe für Süßes. Diese stammt aus der Zeit der Jäger und Sammler, wo süße Lebensmittel mit viel Energie assoziiert wurden. Diese angeborene Präferenz wird noch zusätzlich verstärkt, wenn z.B. Süßigkeiten als Belohnung dienen. Somit wird aus der Vorliebe ein ständiger Wunsch nach etwas Süßem. Was vor tausenden Jahren das Überleben gesichert hat, bringt aufgrund unseres heutigen Lebensstils allerdings einige Nachteile mit sich. Die aufgenommene Energie wird oft nicht verbraucht, sondern in Form von Fettdepots gespeichert. Alternative Naschereien können bei großer Lust auf Süßes Abhilfe schaffen.

## Mai

### Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Chicorée, Chinakohl, Eisbergsalat, Gurken, Kohlrabi, Kopfsalat, Lollo rosso, Mangold, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Salatgurken, Spargel, Spinat, Tomaten

Obst: Äpfel, Erdbeeren

### Energiebällchen Basisrezept

Zutaten für 12 Bällchen:

- 130 g Trockenobst  
(gut geeignet sind z.B. Datteln)
- 6 EL Haferflocken
- 3 EL gemahlene Nüsse
- 1 EL geschrotete Leinsamen

Zubereitung:

Das Trockenobst für ein paar Stunden in Wasser einweichen. Die aufgeweichten Früchte aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und fein pürieren. Die restlichen Zutaten unterrühren und Bällchen formen. Wenn die Masse zu fest ist, eventuell 1-3 EL Wasser dazu geben.

**Tipp:** Die Energiebällchen können nach Belieben mit getrockneten Beeren, Samen und Kernen, Kokosflocken, Backkakao, Zimt, gemahlenden Pistazien und anderen Gewürzen verfeinert werden.



©shutterstock: Repli-Kate

gesunde  
schuljause 

      **NewsLetter**

## Alternative Naschereien

Alternative Naschereien bieten eine Möglichkeit, die Lust auf Süßes zu stillen ohne wirklich Süßigkeiten zu sein. Vor allem getrocknetes Obst oder Nüsse und daraus hergestellte Naschereien bieten sich sehr gut an. Trockenfrüchte sind darüber hinaus eine sehr gute Option ganzjährig heimisches Obst zu genießen. Sie enthalten eine Vielzahl an Antioxidantien und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Entscheidend hierbei ist die Qualität des Frischobstes. Außerdem sorgt ihr hoher Ballaststoffgehalt für eine langanhaltende Sättigung und eine darmregulierende Wirkung.

Man muss jedoch beachten: Große Mengen an getrocknetem Obst enthalten auch große Mengen an Zucker und sind daher nicht mit Frischobst gleichzusetzen! Alles in den kleinen, runzeligen Früchten ist konzentriert, so auch der Zucker. Täglich sollte man daher nicht mehr als eine Portion Obst mit Trockenobst ersetzen. Die Menge reduziert sich dabei auch von einer Handvoll Frischobst auf maximal eine halbe Handvoll Trockenobst – deutlich zu sehen beim Vergleich von zehn Weintrauben mit zehn Rosinen.

Nüsse können ebenfalls eine wertvolle Alternative für Zwischendurch sein. Auch hier sei gesagt, dass große Mengen viel Fett enthalten. Zwar wertvolle Fettsäuren, aber ein „zu viel“ kann auch schnell zur Kalorienbombe werden. Daher auch hier: maximal 1 Handvoll Nüsse täglich.



©pixabay

Wem Trockenobst und Nüsse so nicht schmecken, der kann sich auch mit einfachen Rezepten selbst alternative Naschereien zaubern. Zum Beispiel gesunde Müsliriegel, Kekse oder Energiebällchen.

Fazit: Bei alternativen Naschereien gilt: Sie sind kalorienärmer und gesünder als klassische Süßigkeiten, aber es gibt keinen Freibrief, um Unmengen davon zu essen.

### 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)  
Homepage: [www.gesundheitsland.at](http://www.gesundheitsland.at)

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