

gesunde
schuljause 

   
 NewsLetter

Der November zeigt sich bereits in seinem kalten Kleid und die Ernte aus dem Garten wird immer kleiner. Aber einige winterharte Gemüsesorten können noch frisch geerntet werden, die Vielfalt ist aber merklich weniger. Dennoch können Sie Gerichte mit saisonalen Gemüse zaubern. Auch Fisch lässt sich wunderbar das ganze Jahr über zubereiten. Einfach und unkompliziert passt er zu jeder Jahreszeit.

Wir möchten uns im Monat November dem ganzjährig aktuellen Thema FISCH widmen.

November

Zurzeit bei uns saisonal

Gemüse: Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Endivien, Kohlrabi, Lollo rosso, Lauch, Radicchio, Rettich, Rote Rüben, diverse Kohlarten, Zwiebel

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Thunfischaufstrich

- 1 Dose Tunfisch natur
- 200 g Magertopfen
- 150 g Joghurt
- Salz, Pfeffer

Tunfisch aus der Dose nehmen, kurz vorsichtig abspülen und abtropfen lassen. Mit einer Gabel in kleine Stückchen reißen.

Topfen und Joghurt glattrühren, den Tunfisch dazu geben und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.



©Julia Guschelbauer

gesunde
schuljause 

     NewsLetter

Fisch

Fische sollten laut aktuellen Ernährungsempfehlungen ein bis zwei Mal pro Woche auf unserem Speiseplan stehen. Sie sind schmackhaft, liefern wertvolle Nährstoffe und sind gut für Herz, Gehirn und das Immunsystem. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthält der Fisch vor allem zwei wichtige Inhaltsstoffe, die ihn so besonders machen.

- Leicht verdauliches, hochwertiges Protein
- Essentielle Omega-3-Fettsäuren

Proteine – oder auch Eiweiße – gehören zu den wichtigsten Baustoffen im menschlichen Körper und müssen täglich zugeführt werden. Sie dienen unter anderem zum Aufbau von Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel, als Transportstoffe, Enzyme und haben auch eine wichtige Funktion bei der Immunabwehr.

Omega-3-Fettsäuren können vom menschlichen Körper nicht selbst produziert werden und müssen auch regelmäßig zugeführt werden. Sie sind wichtige Bestandteile von Zellen, unbedingt notwendig für die Entwicklung von Gehirn und Nerven und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Beim Fischkauf sollte man auf nachhaltigen Fischfang achten um eine Überfischung der Meere zu verhindern. Am besten geeignet sind frische, heimische Fische. Selten dürfen es auch einmal Konserven, geräucherte Fische oder Ähnliches sein, dies sollte allerdings eher die Ausnahme bleiben.



©shutterstock: Tetiana Chernykova

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause
Projektleitung: Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel: 050 536 15134
Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at