

gesunde  
schuljause 

     **NewsLetter**

Der Herbst hält Einzug in unserem schönen Land. Die Blätter färben sich in allen Farben, die Temperaturen werden kühler und die letzten warmen Sonnentage müssen unbedingt ausgenutzt werden.

Auch der Garten zeigt sich mit einem letzten Aufblühen nochmal in voller Kraft, bevor er sich in die wohlverdiente Winterruhe begibt. Was uns jedoch ganzjährig begleitet sind Nüsse, Samen und Kerne.

## Oktober

### Zurzeit bei uns saisonal

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

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

### Kürbiskern-Aufstrich

Zutaten:

- 250 g Magertopfen
- 50 g Naturjoghurt
- 30 g Kürbiskerne
- 1 TL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Den Topfen mit den Joghurt vermischen und glattrühren. Die Kürbiskerne grob hacken und unter die Topfenmasse mischen. Den Knoblauch schälen und hineinpressen.

1 TL Kürbiskernöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Den Aufstrich ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, damit sich der Geschmack gut entwickelt.



©Julia Guschelbauer

gesunde  
schuljause 

     **NewsLetter**

## Nüsse und Samen

Walnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Sesam, Erdnüsse, Leinsamen und viele, viele weitere kleine, knackige Kerne sind wahrhafte Powerfrüchte der Natur. Botanisch gesehen gibt es kleine, aber feine Unterschiede, ernährungsphysiologisch sind sie aber alle ähnlich zu bewerten.

Egal ob in Torten und Kuchen, als Topping auf Salaten, als Snack zwischendurch oder als geschmackvolle Öle: Nüsse und Samen sind in unserer Ernährung so vielfältig einsetzbar wie kaum ein anderes Lebensmittel. Sie geben dem Körper lebensnotwendige Energie und halten lange satt. Wie man schon erraten kann, liefern

Samen und Kerne vor allem viele gesunde, essentielle Fette, die nicht eigenständig vom Körper aufgebaut werden können sondern zugeführt werden müssen. Daher sind sie auch aus der Ölproduktion nicht mehr wegzudenken.

In unserem Körper haben diese Fette sehr viele positive Auswirkungen. Sie tragen dazu bei, das Herz gesund zu halten und fördern die optimale Entwicklung von Gehirn und Nerven. Wertvolles Eiweiß, viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe ergänzen ihre Vorteile noch zusätzlich. Aktuell wird eine Portion hochwertige Öle und Fette täglich – in Form von Nüssen, Samen oder kaltgepressten Ölen – empfohlen.

Auch als Snack zwischendurch eignen sich diese kleinen Körner perfekt.



©pixabay

### 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)