

05 | 2023

gesunde   
küche

# NewsLetter

## ISS DICH FIT

» Hülsenfrüchte  
machen Dich stark!

↳ Gesund durch  
den Tag mit  
vielen Vitaminen!

Tofu, auch Bohnenquark genannt, wird aus weißen Sojabohnen hergestellt und kommt ursprünglich aus dem asiatischem Raum. Er hat von Natur aus nur wenig Geschmack und ist fast geruchslos. Zunehmend erobert Tofu die westliche Welt, insbesondere bei vegetarischer und veganer Ernährung wird er aufgrund seiner nährstoffreichen Eigenschaften gerne eingesetzt.

Tofu liefert reichlich pflanzliches Eiweiß, enthält mehrfach gesättigte Fettsäuren, Eisen und andere Mineralstoffe, sowie verschiedene B-Vitamine. Auch für Kinder ist Tofu sehr gut geeignet. Hülsenfrüchte sind in der „Gesunden Küche“ ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung. Die FDA (U.S. Food and Drug Administration) empfiehlt 25 g Sojaprotein pro Tag als oberen Richtwert. Das entspricht etwa 300 g Tofu täglich. Ein Sojakonsum von 3-4 Mal pro Woche ist für Kinder ab 3 Jahren vollkommen unbedenklich. Jedoch sollte Soja oder Sojaprodukte in Bio-Qualität und aus Europäischem Anbau gekauft werden. Denn Soja aus unkontrolliertem Anbau kann gentechnisch verändert oder mit Glyphosat behandelt worden sein.

## Pasta Bolognese mit Tofu

### Zutaten für 10 Kinder:

- » 600g Tofu (fest, Natur oder leicht geräuchert)
- » 4 Knoblauchzehen
- » 3 Karotten
- » 400 g Sellerie
- » 4 EL Tomatenmark
- » 800 g passierte Tomaten
- » Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum)
- » 6 EL Olivenöl
- » 800 g Vollkorn Spaghetti

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie klein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Tofu zerbröseln und dazu geben. Alles leicht anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Das Tomatenmark kurz mitrösten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Alles etwas einkochen lassen. Mit Salz, den Kräutern und Pfeffer abschmecken.



Die Pasta nach Wunsch bissfest kochen und mit der Soße vermengen.

↳ **Tipp:** Beim Servieren mit Parmesan bestreuen.

### Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege  
Mag.<sup>a</sup> Evelyn Pototschnig | Projektleitung  
Tel.: +43 (0)50 536 15134 | Mail: [evelyn.pototschnig@ktn.gv.at](mailto:evelyn.pototschnig@ktn.gv.at)