

07 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Obst
hält Dich aktiv

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen und
Ballaststoffen!

Frisches Obst und Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Gemüse und Obst liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, reichlich gesundheitsfördernde Ballaststoffe und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe.

Letztere haben das Potential, das Risiko von ernährungsbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus 2 oder Übergewicht zu reduzieren. Ballaststoffe unterstützen die Verdauung und wirken positiv auf den Cholesterinspiegel und den Blutzucker. Um den täglichen Bedarf an allen wichtigen Inhaltsstoffen zu decken, wird empfohlen, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Dieser Grundsatz ist auch in der Ernährungspyramide verankert. Am besten lernen die Kinder von klein auf, dass Obst und Gemüse etwas Gutes ist. In der „Gesunden Küche“ müssen die Desserts auf Obst- und Milchbasis basieren. Dieses Erdbeer-Dessert kann man gut variieren und mit anderen saisonalen Beeren oder Früchten zubereiten.

Erdbeer-Dessert im Glas

Zutaten für 10 Kinder:

- » 1 kg frische Erdbeeren
- » 150 g Schlagobers
- » 250 g Naturjoghurt
- » 500 g Topfen, 20%
- » Abgeriebene Schale und Saft einer Bio-Zitrone
- » Frische Minzblätter/Melissenblätter zum Garnieren je nach Geschmack

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren nach Wunsch mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln und zur Seite stellen. Das Schlagobers steif schlagen und zur Seite stellen. In einer großen Rührschüssel die restlichen Zutaten cremig verrühren. Das steifgeschlagene Schlagobers unterhe-



ben. Dessertgläser oder -schalen bereitstellen. Man benötigt 10 Gläser à jeweils ca. 160-200 ml. Erdbeeren und Topfencreme abwechselnd in die Gläser schichten. Zum Schluss mit Erdbeerscheiben und Minze-Blättern oder Zitronenmelisse verzieren und bis zum Servieren kaltstellen.

Kontakt

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