



Gemeinsam G'sund Genießen 2013



Mehr Informationen gibt es unter
www.gemeinsam-geniessen.at



Eine Maßnahme im Rahmen der österreichweiten Vorsorgestrategie.
 Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.



Gemeinsam G'sund Genießen Kalender 2013



GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ist eine Initiative des Gesundheitsfonds Steiermark und der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen soll es Steirerinnen und Steirern ermöglicht werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

Wir alle kennen das Problem: Eine kurze Mittagspause. Heißhunger und wenig Zeit. Eine schnelle Jause muss her. Oder man geht ins Beisl ums Eck. Das billige Mittagmenü ist zwar nur selten ausgewogen, aber satt wird man wenigstens ...

Mit diesem Kalender wollen wir Alternativen aufzeigen, Tipps für den Alltag geben, ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen motivieren, in ihrem Unternehmen Ideen für gesundes Essen zu entwickeln.

Unterstützen Sie uns dabei

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN will gemeinsam mit Ihnen an Lösungen arbeiten. Ob in der Schwangerschaft, bei der Gemeinschaftsverpflegung oder im Berufsleben: Werden Sie Teil einer gesunden Steiermark im Gleich-Gewicht und verwöhnen Sie sich und Ihre Familie mit ausgewogener Ernährung. Alle in diesem Kalender präsentierten Rezepte sind für vier Personen gedacht und wurden bewusst so ausgewählt, dass sie zeitlich nicht zu aufwändig sind und doch alle Empfehlungen von ErnährungsexpertInnen berücksichtigen.

Die Finanzierung des Projekts GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN mit einer Laufzeit bis Ende 2013 erfolgt im Rahmen der Vorsorgestrategie der Bundesgesundheitsagentur.

Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung

Vom Gesundheitsfonds Steiermark wurden 2011 die „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung“ herausgegeben. Dieser Leitfaden bietet umfangreiche Informationen und soll eine Grundqualität in der Verpflegung sichern. Fragen Sie nach, ob sich Ihre Betriebskantine schon an diesen Leitlinien orientiert und damit ein gesundheitsförderliches Angebot unterstützt.

Download Mindeststandards:

[www.gesundheitsportal-steiermark.at/
GesundLeben/Gesundheitsziele/
Downloads/Seiten/default.aspx](http://www.gesundheitsportal-steiermark.at/GesundLeben/Gesundheitsziele/Downloads/Seiten/default.aspx)



» Denk dran! Vegetarischer Genusstag

In der Steiermark stehen Fleisch und Wurst zu oft auf dem Tisch. Wir möchten deshalb daran erinnern, auch wieder einmal vegetarisch zu genießen.

Fleisch ist ein wertvolles Lebensmittel. Es liefert hochwertiges Eiweiß und verschiedene Mineralstoffe und Vitamine. Allerdings nehmen wir teilweise auch erhebliche Mengen an gesundheitlich problematischen Stoffen wie gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Salz durch Fleisch und Wurst auf. Und: Fleisch kann uns nicht mit sekundären Pflanzenstoffen und wichtigen Ballaststoffen versorgen. Diese Stoffe nehmen wir mit (Vollkorn-)Getreide, Hülsenfrüchten (z.B. Erbsen, Bohnen), Gemüse, Obst und Nüssen zu uns.



» Workshops für Schwangere

Welch große Bedeutung die Ernährung in der Schwangerschaft für die Entwicklung des Kindes hat, ist in vielen Studien belegt worden. Seit 2009 bietet die Steiermärkische



Gebietskrankenkasse Workshops für Schwangere und deren Partner an. Eine Trainerin gibt Ernährungsempfehlungen, Bewegungstipps und Anregungen zur Steigerung des Wohlbefindens. Zusätzlich werden Informationen zum Kinderbetreuungs- und Wochengeld angeboten.

Der Workshop dauert 3,5 Stunden, die Teilnahme ist kostenlos. Termine in Ihrer Nähe: www.stgkk.at/richtigessen
Anmeldung unter 0316/8035-1131.



Jan 2013
Gärner

A close-up photograph of a black bowl filled with a fresh vegetable salad. The salad contains vibrant green broccoli florets, bright orange carrot slices, and light-colored mushrooms. The bowl is set on a light-colored, textured placemat. Overlaid on the left side of the bowl is the text 'Jan 2013' in a simple sans-serif font, with 'Gärner' written below it in a white, elegant cursive script.

» Jänner: Ernährungsumstellung

Abnehmen, aber langsam

Die Waage zeigt wieder mehr an? Da ist der Neujahrsvorsatz schnell gefasst: Abnehmen. Blitzdiäten, die eine schnelle Gewichtsabnahme versprechen, finden sich massenhaft. Besser und nachhaltiger ist aber eine langfristige Ernährungsumstellung – ohne Jo-Jo-Effekt. Das Ziel ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Mischkost.



Porree



Kohlsprossen

Genießen Sie Ihr Essen

- » Essen Sie langsam und bewusst und kauen Sie gut.
- » Verbieten Sie sich nichts. In kleinen Mengen ist alles erlaubt.

Tipp für Schwangere
Bei Normalgewicht ist ein Gewichtsanstieg von 11,5 bis 16 Kilo ideal.
Bei Übergewicht: 7 bis 11,5 Kilo.

Gesund essen in der Kantine

- » Besuchen Sie die Salatbar. Ein Beilagensalat ist immer gut, zur Abwechslung auch ein großer Teller Salat mit einem Vollkornweckerl als Hauptgericht.



- » Greifen Sie bei fettarm zubereiteten Beilagen wie Salz- oder Petersilerdäpfeln, Nudeln und Reis sowie bei Gemüse ordentlich zu. Die Fleischportion sollte dafür kleiner ausfallen.



- » Bevorzugen Sie Beilagen aus Vollkorn.
- » Fragen Sie nach Alternativen zu fetten Saucen (z. B. Joghurtsauce statt Sauce Tartare).



Nudelsuppe vs. Frittatensuppe

250 ml Nudelsuppe 50 kcal, 250 ml Frittatensuppe 170 kcal

Gemüse-Erdäpfelgulasch

- 2 EL Rapsöl, 2 Zwiebeln, 2 EL Paradeismark
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver, 2 EL Essig, 3 mittelgroße Karotten
- 1 Stange Lauch, 8 mittelgroße mehligere Erdäpfel
- 3 Knoblauchzehen, 2 TL Majoran, 1 TL gemahlener Kümmel, 2 Lorbeerblätter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Wasser nach Bedarf

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Karotten und Erdäpfel schälen, in Würfel schneiden. Zwiebel in Öl anbraten. Paradeismark und Paprikapulver zugeben, kurz durchrühren, sofort mit Essig ablöschen. Mit Wasser aufgießen. Karotten, Lauch, Erdäpfel und die restlichen Gewürze zugeben. Unter mehrmaligem Umrühren weich kochen lassen. Tipp: Paprikapulver wird bitter, wenn es zu stark geröstet wird. Deshalb nur kurz anschwitzen lassen und sofort mit Flüssigkeit aufgießen.



Neujahrstag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do

Heilige Drei Könige

A close-up portrait of Dr. Michaela Felbinger, a woman with short brown hair and glasses, smiling warmly. She is wearing a white turtleneck top. The background is a vibrant yellow and blue with abstract, flowing shapes. The text 'Februar 2013' is written in a large, white, cursive font across the bottom left of the image.

Februar
2013

» Dr. Michaela Felbinger

Ernährungs- und Arbeitsmedizinerin,
Kochbuchautorin und Mutter aus Graz

„Das Vollkornweckerl statt der Süßigkeit:
Das gibt Kraft für den Arbeitstag.
Denn falsche Ernährung führt zu
Konzentrationsschwächen und
Leistungsabfall.“

➤ Februar: Fisch

Das gute Fett

Omega-3-Fettsäuren braucht der Mensch. Sie sind lebensnotwendig und gesundheitsförderlich. Optimale Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind fettreiche Meeresfische wie z.B. Makrele, Lachs und Hering. Heimische Kaltwasserfische wie Saibling oder (Lachs-)Forelle können ebenfalls zur Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren beitragen und auch pflanzliche Öle sind dazu geeignet.

➤ Gesundheitstipp

Nehmen Sie Fischölkapseln nicht willkürlich ein. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt.

➤ Schutz für die Meere

Achten Sie bei der Speisenauswahl in der Kantine wie auch beim Einkauf auf die Herkunft der Fische. Bei Fisch und Meeresfrüchten aus Wildfang steht das MSC-Siegel für nachhaltigen Genuss. Zuchtfisch gibt es inzwischen schon in Bioqualität.



Empfehlung

➤ Genießen Sie 1 bis 2 Portionen Fisch in der Woche

Wenn Sie keinen Fisch mögen, verwenden Sie vermehrt Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl. In Maßen sind auch Walnüsse zum Knabbern und geschroteter Leinsamen zum Joghurt und als Müslibeigabe eine gute Idee.

Tipp für Schwangere

Frischer durchgegarter (!) Fisch auf den Tisch: Das ungeborene Baby profitiert von den Omega-3-Fettsäuren.



Krapfen vs. Sachertorte mit Schlagobers

1 Krapfen (65 g) 240 kcal, 1 Stk Torte (140 g) mit 1 Port. Schlagobers (55 g) 750 kcal

Heringsschmaus

300 g Heringe

500 g fettarmes Naturjoghurt

1 rote Zwiebel, 1 Apfel

2 Stück Essiggurkerl

1-2 EL Kapern, 2 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig, 1 Prise Zucker

1 Prise Salz, Pfeffer nach Belieben

Heringe halbieren und in 2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Apfel, Zwiebel, Essiggurken und Kapern fein hacken und mit den Heringen vermengen.

Für die Marinade das Joghurt mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer sowie Zucker zum Salat geben, gut verrühren. Damit sich das Aroma entfalten kann, sollte der Salat mindestens 2 Stunden, am besten über

Nacht, im Kühlschrank ziehen. Tipp: Noch aromatischer wird's mit Kräuternessig.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do



März 2013

» März: Lebensmittelkennzeichnung

Die Zutatenliste

Der Lebensmitteleinkauf nach der Arbeit erfolgt oft hektisch und „aus dem Bauch heraus“. Insgeheim fragt man sich vielleicht dann doch, ob das gewählte Lebensmittel auch „gesund“ ist. Hier hilft ein Vergleich der Nährwertangaben und der Blick in die Zutatenliste, um die richtige Wahl treffen zu können.

» So funktioniert es

An erster Stelle ist die Zutat zu finden, die am meisten, an letzter Stelle jene, die am wenigsten bei der Herstellung verwendet wurde. Bei wesentlichen Zutaten wird der Mengenanteil in Prozent angegeben. Dies hilft bei der Einschätzung der restlichen Zutaten.

Achten Sie auf Zutaten, die auf „-ose“, oder „-sirup“ enden, denn Zucker „versteckt“ sich gern hinter Bezeichnungen wie z.B. Saccharose, Dextrose oder Invertzuckersirup. Faustregel: Je mehr Zusatzstoffe (E-Nummern) ein Produkt enthält, umso stärker ist es auch verarbeitet.

Statt eines Geschmacksverstärkers (E-Nummer) findet sich manchmal Hefeextrakt. Dies ist eine geschmacksverstärkende Zutat und enthält Glutamat.

Tipp für Schwangere

Rohmilchprodukte in der Schwangerschaft vermeiden, um Lebensmittelinfektionen vorzubeugen.

Wie schätzen Sie folgende Frühstücksflocken ein?



Zutaten: Weizen (60 %), Saccharose, Honig (2%), Glucosesirup, pflanzliches Öl, Aroma.

» Auflösung: fast 40 % des Produktes bestehen aus Zucker!



Lachsschinken vs. Salami

100 g Lachsschinken 116 kcal, 100 g Salami 375 kcal

Vogerlsalat mit warmen Erdäpfeln und Ei

- 5 mittelgroße speckige Erdäpfel
- 100 g frischer Vogerlsalat
- 2 Eier, hartgekocht
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Apfelessig
- 5 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Kürbiskerne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer



Erdäpfel dämpfen, schälen und noch warm in feine Scheiben schneiden. Vogerlsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Essig, Kernöl, ein wenig Wasser, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen und über die Erdäpfel geben. Vogerlsalat dazugeben und durchmischen. Mit Ei und gerösteten Kürbiskernen garnieren und rasch servieren. Statt Erdäpfeln passen auch Käferbohnen wunderbar zum Vogerlsalat.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag der gesunden Ernährung

Karfreitag

Zeitumstellung



April
2013

 **Erich Pucher**
Haubenkoch, Murau

„Das Wichtigste für mich ist in der Küche, dass man die Waren möglichst rasch verarbeitet und möglichst wenig Verpacktes einkauft. Am besten ist für Gesundheitsbewusste natürlich ein Besuch am Bauernmarkt. Mit frischem Gemüse schmeckt die Suppe gleich noch besser.“

» April: Salz

Ohne Salz geht in der Ernährung nicht viel. Wir brauchen die Bestandteile Natrium und Chlorid für zahlreiche lebenswichtige Vorgänge, z.B. bei der Regulation des Wasserhaushaltes. Auch das Jod, mit dem das Salz meist angereichert ist, wird vom Körper benötigt.

Mehr als 6 g Salz sollten es pro Tag allerdings nicht sein. Oft ist es aber doch mehr, besonders wenn man zu verarbeiteten Lebensmitteln greift. So kann eine Fertigpizza schon 95 % des täglichen Salzbedarfs liefern.

Tipp für Eltern
Zu viel Salz ist ungesund. Verzichten Sie im ersten Lebensjahr Ihres Kindes ganz auf Salzzugaben.

» Frische Kräuter



Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Rosmarin, Salbei, Oregano, Thymian, Kresse, ...

Gesunde Tipps des Monats



- » Gewöhnen Sie sich langsam an weniger Salz. Kosten Sie, bevor Sie nachsalzen.
- » Sollte es in der Mittagspause ein Fertiggericht geben, vergleichen Sie beim Kauf auch den Salzgehalt (Natriumgehalt x 2,5 = Salzgehalt).
- » Peppen Sie Ihre Gerichte mit frischen Kräutern auf und greifen Sie vermehrt zu unverarbeiteten Produkten. Gemüse, Obst, Getreideflocken, Joghurt, Frischkäse, purer Fisch und pures Fleisch sind nahezu salzfrei.
- » Verwenden Sie nur jodiertes Speisesalz. Auch Meersalz sollte jodiert sein.



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Grissini vs. Chips

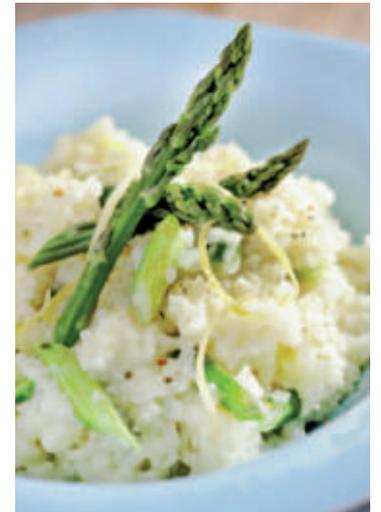
100 g Grissini 266 kcal, 100 g Chips 554 kcal

Spargelrisotto

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 750 ml Gemüsebrühe, 500 g Grüner Spargel
- 250 g Reis (Risottoreis)
- 50 g Parmesan, 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer und Basilikum nach Belieben

Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. Zusammen mit dem Reis einige Minuten in Öl andünsten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. In der Zwischenzeit Spargel schälen, in Stücke schneiden und mit dem fein gehackten Knoblauch zum Reis geben. Alle Zutaten aufkochen lassen und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Geriebenen Parmesan unterheben. Eventuell mit gehacktem Basilikum und Pfeffer bestreuen. Tipp: Grüner Spargel enthält mehr wertvolle Inhaltsstoffe als weißer.



Weltgesundheitsstag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di

Ostermontag

*Mar
2013*



» Mai: Gesunde Getränke

Der erwachsene Mensch besteht zu 50 – 60 % aus Wasser. Es erfüllt wichtige Funktionen, schon bei zwei Prozent Flüssigkeitsverlust vermindert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Konzentration- und Reaktionsvermögen lassen nach. Starkes Durstgefühl, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung sind weitere Folgen.



» **Wie wär's damit:**
Eine automatisierte Erinnerung ans Trinken. Am PC über Outlook oder am Handy.

Tipps für Schwangere
In der Schwangerschaft braucht Ihr Körper mindestens 2,3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Das sind 9 Gläser.

Gesunde Tipps des Monats

- » Der Durstlöcher Nummer 1 ist Wasser. Füllen Sie sich in der Früh einen Wasserkrug an und positionieren Sie ihn in Sicht- und Griffweite an Ihrem Arbeitsplatz.
- » Trinken Sie auch immer, bevor Sie Durst bekommen. Bei Durstgefühl besteht bereits ein Flüssigkeitsmangel.
- » Besorgen Sie sich eine wiederbefüllbare Trinkflasche für unterwegs. Besonders bei langen Dienstreisen ist dies sehr nützlich.
- » Sorgen Sie für Getränke, wenn die Besprechung etwas länger dauert.
- » Kaffee in Maßen genossen (maximal 2-3 Tassen pro Tag) kann zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden. Am besten trinken Sie trotzdem zu jeder Tasse ein Glas Wasser.



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Gespritzter Apfelsaft vs. Energydrink

250 ml gespritzter Apfelsaft (1:3) 30 kcal, 250 ml Energydrink 122 kcal

Eistee ohne Koffein

- ¾ l Rooibostee
- ¼ l Apfelsaft
- 1 Zitrone
- 2 EL Vollrohrzucker
- 3 Stängel Zitronenmelisse

In den abgekühlten Rooibostee Apfelsaft, Zitronensaft und Zucker unterrühren. Serviert wird diese Erfrischung am besten mit abgezipften Melissenblättern. Und zur Abwechslung kann der selbstgemachte Eistee auch mit Früchtetee und Minze zubereitet werden.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
*							*							*							*							*		

Christi Himmelfahrt (9), *Muttertag* (12), *Pfingstmontag* (19), *Fronleichnam* (30), *Staatsfeiertag* (1), *Energydrink* (15)

A man with a receding hairline, wearing a white long-sleeved shirt, is sleeping peacefully on a large pile of brown, textured cacao beans. He is lying on his side, with his head resting on his hand. The beans are stacked in a way that creates a sense of depth and texture. The lighting is soft and warm, highlighting the man's face and the texture of the beans.

*Genuss
2013*

» **Josef Zotter**
Chocolatier, Bergl Riegersburg

„Schokolade kann ganz schön bitter sein,
wenn sie nicht ökologisch hergestellt
und fair gehandelt wird.“

» Juni: Ernährung und Umwelt

Wir nehmen im Laufe unseres Lebens rund 148.000 Mahlzeiten zu uns. Bei jedem Essen haben wir die Chance, für uns und für unsere Umwelt etwas zu tun.

» Regional & saisonal

Volles Aroma und ein hoher Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sind nur dann in Obst und Gemüse enthalten, wenn diese ausreichend Zeit hatten zu reifen. Auch die Umweltbelastung ist geringer, wenn die Transportwege kürzer ausfallen und Glashäuser oder Folientunnel nicht für den Anbau beheizt werden müssen.

» Bio ist wertvoll

Ob Bio auch wirklich gesünder ist, darüber wird nach wie vor heiß diskutiert. Chemisch-synthetische Pestizide sind jedenfalls bei der Produktion von Bio verboten, genauso wie Gentechnik. Die Tiere bekommen mehr Auslauf und Tierarzneimittel werden nur in geringem Maße eingesetzt. Weiters dürfen Zusatzstoffe nur sehr eingeschränkt verwendet werden.

Durch verschiedene Umweltaspekte ist Bio zudem klimafreundlicher.

Tipp für Schwangere
Ernährungsinfos erhalten Sie im kostenlosen Workshop der STGKK. 0316/8035-1131, richtigessen@stgkk.at



Brokkoli



Karfiol



Zucchini



Tomaten



Kohlrabi



Paprika



Hüttenkäse vs. Hartkäse

100 g Hüttenkäse 20 % F. i.T 104 kcal, 100 g Hartkäse mind. 45 % F.i.T. 378 kcal

Nudelaufauf mit Gemüse

360 g Vollkornteigwaren (Hörnchen oder Makkaroni)

600 g gemischtes Gemüse nach Saison

2 EL Butter, 2 EL Vollkornmehl

¼ l fettarme Milch

Salz, Muskatnuss, frisch gemahlener Pfeffer

60 g geriebener, fettarmer Hartkäse

Teigwaren nach Packungsanleitung bissfest garen. Gemüse waschen, putzen, klein schneiden, in wenig Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Für die Sauce Butter in der Pfanne schmelzen, vom Herd nehmen und das Mehl mit Schneebesen einrühren. Langsam mit Milch aufgießen, nochmals aufkochen lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In eine befettete Auflaufform die Teigwaren, dann das Gemüse geben, mit Sauce übergießen und geriebenen Hartkäse darüber streuen. Auflauf im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C ca. 20 min backen.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Sa So Mo Di Mi Do Fr Sa So

Vatertag



Yerli
2013

» Juli: Sommerfeste, Grillfeste

Grillen ist eine feine Sache. Es ist eine nährstoffschonende und fettsparende Zubereitungsmethode und meist auch eine gesellige Angelegenheit. Oft hat man aber schon von Schadstoffen gehört, die beim Grillen entstehen können. Hier einige Tipps, um diese zu verhindern:

- » Vermeiden Sie, dass Marinade, Fett oder der Saft aus dem Grillgut in die Glut bzw. beim Elektrogrill auf die Heizschlange tropft. Eine Alutasse oder Alufolie kann dabei helfen.
- » Grillen Sie möglichst nur ungepökeltes Fleisch. Geräucherte Lebensmittel sollten überhaupt nicht gegrillt werden.
- » Setzen Sie Fleisch und Wurstwaren nicht zu lange der Hitze aus bzw. lassen Sie nichts anbrennen. Ist doch etwas verbrannt: Nicht essen, sondern großzügig wegschneiden.

Tipps für Schwangere
Schwangere und Stillende sollten alle tierischen Produkte nur vollständig durchgegart essen.



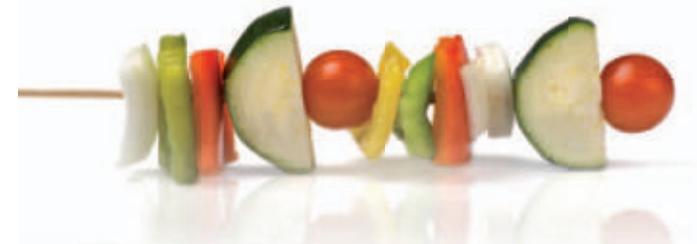
Rinderspieß mit Petersilerdäpfeln vs. Spare Ribs mit Braterdäpfeln

150 g Rinderspieß mit 170 g Petersilerdäpfel 475 kcal,
320 g Spare Ribs mit 170 g Braterdäpfel 1.095 kcal

Gemüsespieße

2 Spieße pro Portion

- 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprika
- 1 Zucchini, 2 kleine Zwiebeln
- 1/2 Packung Champignons
- 8 Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl, 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL gemahlener Chili, Salz, Pfeffer



Aus Öl, Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade bereiten. Gemüse waschen und in große Stücke schneiden. In die Marinade geben, gut durchrühren und am besten über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag das Gemüse auf Metallspieße stecken und etwa 15 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Frische Zutaten in der Marinade (Rosmarin, frisch gemahlene Chilischote) machen die Spieße zu einem besonders aromatischen Genuss. Als Alternative zur Zucchini schmecken auch gegrillte Melanzani köstlich.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
		*		*					*							*							*						*	



2013
August

➤ **Anna Maria Fuchs**
Bio-Bäurin, Kaiser-Josef-Platz Graz

„Bei Obst und Gemüse hängt das Angebot von der Saison ab. Im Sommer essen wir gern Paradeiser, Pfirsiche, Zwetschken und Beeren, im Winter frischen Vogelsalat, Kohl und Kraut. Mir schmeckt alles, was aus unserer Region kommt.“

» August: Obst und Gemüse

Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall. Auch bei der Vorbeugung von Krebs können Obst und Gemüse eine wichtige Rolle spielen.

Ideal sind 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst am Tag (eine geballte Faust = eine Portion). Hier einige Beispiele, wie das auch im Arbeitsalltag zu schaffen ist:

Frühstück Müsli mit Pfirsichstücken
oder Joghurtshake mit frischen Himbeeren

Mittagessen Spinatpalatschinken und ein bunter Beilagensalat
oder Erdapfel-Krautstrudel und Zwetschenkompott

Abendessen Käsebrot mit einer roten Paprika
oder Gazpacho (siehe Rezept)

Zwischenmahlzeit Apfel
oder Glas 100% Orangen-Karottensaft

Tipps für Schwangere
Das Motto: 4 x Gemüse
und 2 x Obst am Tag.
Nahrungsergänzungsmittel
nur nach Absprache
mit dem Arzt.



Gesunde Tipps des Monats

- » Essen Sie so bunt und abwechslungsreich wie möglich. Nutzen Sie die Vielfalt, gerade im August.
- » Viele Nährstoffe sitzen beim Apfel direkt unter der Schale. Diese sollte daher mitgegessen werden. Vorher gründlich waschen.
- » Nahrungsergänzungsmittel können Obst und Gemüse nicht ersetzen!
- » Verzehren Sie vorrangig saisonales Obst und Gemüse aus der Region.



Wassereis vs. Cremeeis

100 g Wassereis 78 kcal, 100 g Cremeeis 188 kcal

Gazpacho

500 g Cocktail- oder Cherrytomaten,
750 g Fleischtomaten, 250 ml Gemüsebrühe,
1 rote, 1 grüne Paprika, 1 rote Zwiebel,
1 kl. Chilischote, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl,
2 EL weißer Balsamico, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

Cocktailtomaten und Paprika waschen, mit der Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit der Gemüsebrühe fein pürieren. Fleischtomaten waschen, kurz in heißes Wasser, dann Haut abziehen, klein schneiden und durch ein feines Sieb drücken. Mit dem restlichen Gemüse mischen, alles fein pürieren. Die zerdrückten Knoblauchzehen, die fein gehackte Chilischote, Olivenöl, Balsamico und Salz zugeben, gut durchrühren. Kurz im Kühlschrank ziehen lassen, mit geröstetem Vollkornbrot kalt servieren. Some like it hot: die Suppe ist natürlich auch warm ein Genuss.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
	*							*							*							*							*	

Maria Himmelfahrt



September
2013

» September: schnelles & gesundes Essen

Der Berufsalltag ist häufig stressig. Da wird leicht zu Lebensmitteln gegriffen, die zwar schnell Energie liefern, aber nicht unbedingt gesundheitsförderlich sind. Wichtige Nährstoffe bleiben auf der Strecke, ebenso wie die Leistungsfähigkeit.

» Schaffen Sie sich einen Obstkorb für die Firma an und greifen Sie zwischendurch immer zu frischem Obst. Für einen Snack eignen sich auch Trockenfrüchte oder ungesalzene Nüsse (beides in Maßen). Eine gesunde Möglichkeit zu knabbern ist auch Gemüse: Cocktailtomaten, Minigurken, Karotten oder Paprika müssen nur gewaschen werden.



Tipp für Eltern

Für Säuglinge im Beikostalter eignet sich Obst(mus) als perfekte Zwischenmahlzeit. Auf Naschereien sollte zumindest im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

Tipps für die Jause zwischendurch

- » Lassen Sie sich Ihr gekauftes Jausenweckerl nicht nur mit magerer Wurst oder Schinken, sondern auch mit frischem Gemüse füllen. Auf Majonäse sollten Sie verzichten.
- » Tauschen Sie die Semmel gegen ein Vollkornweckerl.
- » Bevorzugen Sie Strudel- oder Germteig gegenüber fettem Plunder- oder Blätterteig, wenn es eine süße Jause sein soll.
- » Ist man unterwegs, kann auch ein fertiger Fruchtsalat oder ein Smoothie (ohne Zuckerzusatz) eine fruchtige Zwischenmahlzeit sein.



2 Extrawurstsemmeln vs. Döner

2 Semmeln mit jeweils 50 g Extrawurst 530 kcal,
1 Fladenbrot gefüllt mit Fleisch und Rohkost (350 g) 599 kcal

Gemeinsam G'sund Genießen Weckerl

Vollkornweckerl

SPAR Veggio Bio Aufstrich Hummus dünn aufstreichen (Hummus ist ein rein pflanzlicher Brotaufstrich aus Kichererbsen)

Lollo Verde

etwas SPAR Natur Pur Bio Ortenburger leicht Gurken- und Tomatenscheiben



Das Weckerl für eine gesunde Jause ist jetzt exklusiv erhältlich bei SPAR.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo

Oktober 2013



➤ **Martin Leitner**
vulgo Niglbauer

Apfelsaftproduzent aus Puch bei Weiz

„Wenn man im Büro einen Durchhänger hat:
Die Inhaltsstoffe des Apfelsafts gehen rasch
ins Blut und geben Kraft. Gespritzt eine
gesunde Alternative zum Energydrink.“

» Oktober: Welternährungstag

Kostbare Lebensmittel

96.000 Tonnen insgesamt oder 300 Euro pro Haushalt landen jährlich in Form von Lebensmitteln im österreichischen Restmüll. Das schadet nicht nur dem Geldbeutel, sondern auch der Umwelt.

Achten Sie auf das Ablaufdatum

- » Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum („Mindestens haltbar bis ...“) überschritten haben, müssen nicht unbedingt schon verdorben sein. Schauen, riechen und kosten lautet die Devise, bevor ein Lebensmittel im Müll landet.
- » Trägt ein Lebensmittel hingegen ein Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis ...“) sollte es nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.

Tipp für Schwangere
Zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen: Nahrungsmittel jeglicher Art nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums nicht mehr verzehren.

Tipps für weniger Lebensmittel im Müll

- » Nehmen Sie Reste als Jause oder Mittagessen mit. Sie können auch neue Gerichte zaubern. Denken Sie an den Grenadiermarsch aus Erdäpfeln, Nudeln und Wurst.
- » Achten Sie auch in der Arbeit auf ein gutes Kühlschranksmanagement und lassen Sie keine Lebensmittel unnötig verderben.
- » Planen Sie Ihren Einkauf und schreiben Sie einen Einkaufszettel. Gehen Sie niemals hungrig einkaufen.
- » Selbstgemachte Croûtons aus altem Brot sind eine tolle Suppeneinlage.



Schokoladenpudding vs. Milkschokolade

100 g Schokoladenpudding 110 kcal, 100 g Milkschokolade 535 kcal

Kürbis-Linsen-Suppe

- 500 g Muskatkürbis
- 100 g rote Linsen
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Kümmel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 TL Kürbiskernöl

Kürbis schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Linsen heiß abspülen. Kürbis und Linsen mit den Gewürzen in der Gemüsebrühe weich kochen und pürieren. Ist die Suppe zu dick, etwas Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben. Mit gehackter Petersilie und je einem Teelöffel Kürbiskernöl servieren.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do

Welternährungstag (16. - 17. Oktober)
Nationalfeiertag (26. Oktober)
Zeitumstellung (27. Oktober)



2013
November

» November: Fit in der Arbeit

Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Isst und trinkt man gesund, kann dies die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflussen. Das kommt auch der Arbeit zugute.

Was frühstücken?

Ideal sind Frühstückskombinationen aus:

- » Fettarmes Milchprodukt
- » Getreideprodukt (Brot, Müsli)
- » Obst und/oder Gemüse
- » Getränk

Bekommt man in der Früh keinen Bissen hinunter, sollte man zumindest etwas Warmes trinken und die Vormittagsjause dafür üppiger, aber nicht zu fett- oder zuckerreich gestalten.

Tipps für Schwangere

5 bis 7 Mahlzeiten am Tag sind ideal. Bei Übelkeit: vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit im Bett essen, Ingwertee.

Tipps um „am Ball zu bleiben“

Zum richtigen Funktionieren braucht unser Gehirn Vitamine, Mineralstoffe, Fette, Eiweiß, Wasser und als Energiequelle Glucose (Traubenzucker). Letztere nimmt man am besten durch ballaststoffreiche Vollkornprodukte und nicht in Reinform zu sich.



- » Ausreichend trinken
- » Immer frühstücken
- » Vollkornprodukte bevorzugen
- » Täglich Gemüse und Obst
- » Regelmäßig essen und Heißhunger vermeiden



Vollkornbrot mit Topfenaufstrich vs. Semmel mit Butter und Marmelade

1 Scheibe Vollkornbrot (40 g) mit 50 g Topfenaufstrich 170 kcal,
1 Stück Semmel mit 1 EL Butter und 25 g Marmelade 305 kcal

Endiviensalat mit Äpfeln und Walnüssen

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 kleine Äpfel
- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 EL Walnusskerne

für das Dressing:

- 3,5 EL fettarmes Joghurt
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 2 EL Apfelessig, 1 TL Senf, Salz
- frisch gemahlener Pfeffer



Endiviensalat waschen, in feine Streifen schneiden und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Äpfel gut waschen und klein schneiden. Für das Dressing Joghurt, Rapsöl, Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Endiviensalat, Apfelstücke und Dressing vermischen und zum Abschluss den Salat mit gehackten Walnüssen garnieren. Versuchen Sie als Alternative auch kaltgepresstes Walnussöl zu diesem Salat.

Allerheiligen

Weltkindertag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa



Dezember
2013

» Bettina Fink
Delikatessen-Spezialistin
aus Walkersdorf

„Mein Tipp für die Weihnachtszeit:
Unsere Wildäpfel werden eingelegt mit Cidosaft.
Das hat sehr viel Vitamin C und der Saft
bekommt durch das Obst ein herrliches Aroma.“

» Dezember: Weihnachten

Advent, Advent

Feste sind Teil unserer Kultur. Ebenso wie das Essen und Trinken, das zu diesen besonderen Anlässen zubereitet wird. Ein Dezember ohne Weihnachtskekse ist für die meisten undenkbar und auch das Festessen bei einer Firmenfeier gehört dazu.

Naschen erlaubt

- » Genießen Sie jedes Keks bewusst und nicht „nebenbei“.
- » Greifen Sie zu Weihnachtskekse, die viele Trockenfrüchte oder Vollkornmehl enthalten. Kletzenbrot kann auch eine gesunde Alternative sein.



Tipps für Schwangere

Gegen Heißhunger: lauwarmer Kräutertee, Vollkorngebäck mit Marmelade. Süßes höchstens zu den Hauptmahlzeiten.

Tipps für „schlanke“ Festtage

- » Lassen Sie ein leichtes Mittagessen nicht ausfallen, nur weil es am Abend ein Festessen gibt. Wenn Sie nämlich Heißhunger haben, essen Sie mehr.
- » Essen Sie langsam und hören Sie auf Ihren Bauch. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach ca. 20 Minuten ein.
- » Genießen Sie Glühwein und Punsch nur in Maßen und am besten alkoholfrei.
- » Wählen Sie feine Obstsalate oder leichte Joghurt-desserts als Festtagsnachspeise.
- » Saucen mit viel Schlagobers, Crème fraîche und Sauer-rahm besser streichen.

Zimt ist Ihr Lieblingsgewürz?

Bevorzugen Sie Ceylon-Zimt. Cassia-Zimt enthält höhere Mengen an Cumarin, das Leberschäden verursachen kann.



Honiglebkuchen vs. Vanillekipferl

100 g Honiglebkuchen 358 kcal, 100 g Vanillekipferl 488 kcal

Kernöl-Kipferl

200 g Weizenmehl (Hälfte Vollkornmehl)

200 g Butter

100 g geriebene Kürbiskerne

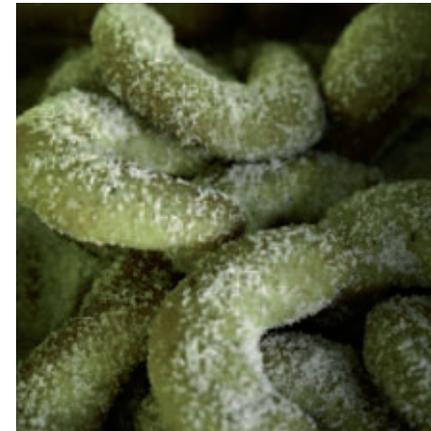
2 Eidotter

1 Pack. Vanillezucker, Staubzucker

10 ml Kürbiskernöl

Ergibt ca. 70 Kipferln

Butter in kleine Stücke schneiden und mit 2/3 des Mehls verkneten. Mit den anderen Zutaten zu Teig verarbeiten. Daraus Kugelformen, in Haushaltsfolie einwickeln, zum Rasten in den Kühlschrank. Aus dem ausgekühlten Teig Stränge von 2 cm Durchmesser formen, kleine Stücke abschneiden. Diese mit der Hand zu kleinen Strängen rollen, an den Enden etwas schmaler. Kipferln formen. Backrohr vorheizen (170 Grad), 8 – 10 Minuten hellbraun backen. Noch lauwarm in Staubzucker wälzen. In einer Dose einige Tage mürb werden lassen.



Maria Empfängnis

Christtag

Stefanitag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi*	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di

Die 7 Stufen zur Gesundheit



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.



Fette und Öle

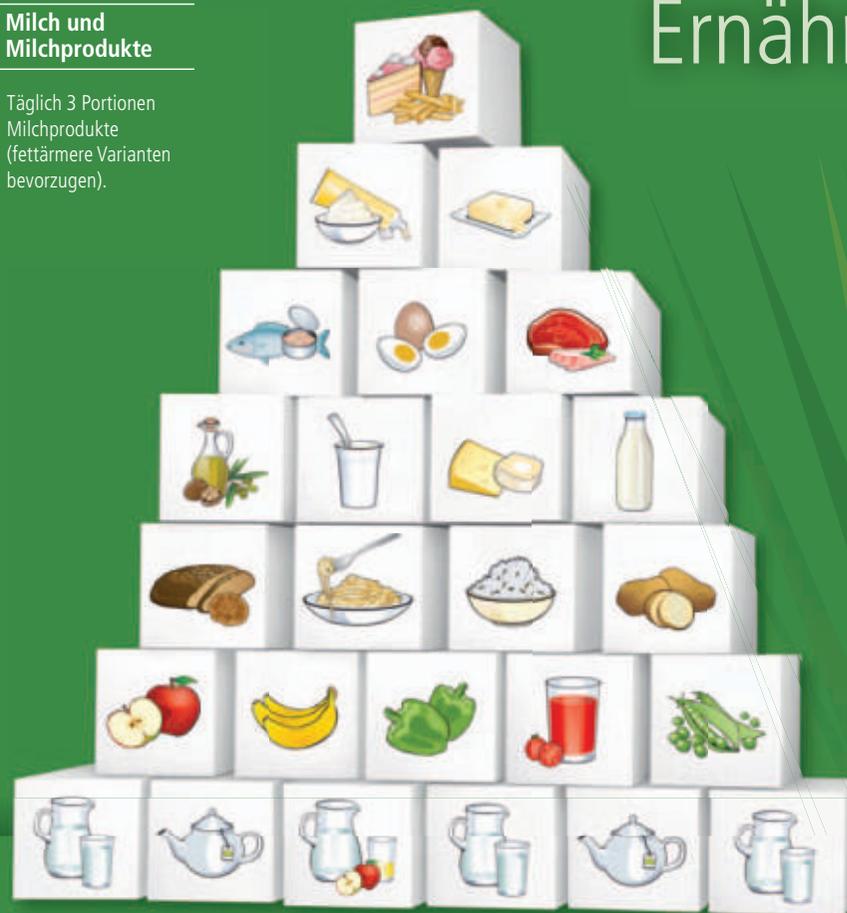
Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.



Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Die österreichische Ernährungspyramide



Mehr Informationen gibt es unter
www.gemeinsam-geniessen.at