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

Gemeinsam G'sund Genießen Kalender 2016

DIE STEIERMARK IM GLEICH-GEWICHT
GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN
WWW.GEMEINSAM-GENIESSEN.AT

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ist die Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen sollen Steirerinnen und Steirern dazu ermuntert werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

Echt wahr?

Wir alle kennen das: Jeden Monat wird in der Lieblingszeitschrift DIE Diät vorgestellt, die sicher jede und jeden schlank macht. Und in den diversen Internetforen wird darüber diskutiert, auf welche Lebensmittel besser verzichtet werden sollte, weil sie nicht „gesund" sind. Und auch manche Freunde haben zu jedem Bissen ihre Meinung.

Wir möchten Ihnen mit diesem Kalender einen Wegweiser durch den Ernährungsdschungel liefern. Die hier gegebenen Informationen sind objektiv und entsprechen dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Die Rezepte in diesem Kalender

Wenn man über Ernährung spricht, darf man auf eines nie vergessen: Essen muss einem in erster Linie gut schmecken – was nicht heißt, dass es nicht auch gesundheitsförderlich sein darf. Probieren Sie einfach die in diesem Kalender präsentierten Rezepte aus! Sie sind für vier Personen gedacht und wurden bewusst so ausgewählt, dass sie in der Zubereitung nicht zu aufwendig sind und doch alle Empfehlungen von ErnährungsexpertInnen berücksichtigen.

Und: Die Gerichte schmecken!

Denk dran! Vegetarischer Genusstag

Fleisch ist ohne Frage ein wertvolles Lebensmittel, aber es steht in der Steiermark meist zu oft auf dem Tisch.

Dabei können Fleisch und Wurst – im Übermaß genossen – unserer Gesundheit abträglich sein, denn gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Purine und Salz können in erheblichen Mengen zugeführt werden. Vor allem aber setzt die übermäßige Fleischproduktion dem Klima zu: Die Produktion von tierischen Lebensmitteln verursacht mehr Treibhausgase als die von pflanzlichen Nahrungsmitteln. Und schließlich darf die soziale Komponente nicht vergessen werden, denn das Futtermittel Soja wird auch aus fernen Ländern mit oft problematischen Anbaubedingungen importiert. Deshalb erinnern wir Sie im Kalender jedes Monat daran, zumindest an einem Tag der Woche fleischfrei zu genießen.

» Machen Sie mit und gewinnen Sie!

Untersuchungen zeigen, dass unser aktuelles Ernährungsverhalten verbesserungswürdig ist. Das Potential gesunder Ernährung wird nicht ausgeschöpft. Und das, obwohl wir mit dem, was wir essen und trinken, unsere Gesundheit unterstützen und unser Krankheitsrisiko verringern können.

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN will gemeinsam mit Ihnen an Lösungen arbeiten. Daher suchen wir Ihre besten Tipps für gesundes Essen. Ob in der Schwangerschaft oder im Familienalltag, in der Gemeinschaftsverpflegung* oder im oft hektischen Berufsleben: Verraten Sie uns Ihre Erfolgsrezepte und werden Sie Teil einer gesunden „Steiermark im Gleich-Gewicht".

Auf der Juli-Kalenderseite finden Sie Ihre Karte zum Mitmachen. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen! Zu gewinnen gibt es 100 gesunde Einkaufskörbe im Wert von je 50 Euro.

*Tipp

Ob Großküche oder kleine Betriebskantine, Kinderkrippe oder SeniorInnenheim – immer mehr Menschen werden über Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung verköstigt. Sie auch? Dann fragen Sie nach, ob sich Ihre Einrichtung schon an den „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung" orientiert und damit ein gesundheitsförderliches Angebot unterstützt.

Download Leitfaden „Mindeststandards in der Gemeinschaftsverpflegung":

www.gemeinsam-geniessen.at → Gemeinsam Essen in der Gemeinschaftsverpflegung → Qualitätsstandards

» Richtig essen von Anfang an!

Ausgewogen essen und trinken ist für die ganze Familie wichtig. In sensiblen Lebensphasen wie der Schwangerschaft oder im Säuglings- und Kleinkindalter sollte besonders auf eine günstige Ernährung geachtet werden. Gerade die Kleinsten brauchen die richtigen „Baumaterialien", um sich optimal entwickeln zu können. Werdende Mütter und frischgebackene Eltern machen sich zu Recht Gedanken über die Ernährung und stellen sich Fragen wie:

- Muss ich in der Schwangerschaft für zwei essen?
- Welche Lebensmittel sollte ich in der Stillzeit lieber meiden?
- Wie und wann starte ich am besten mit der Beikost?
- Was ist zu tun, wenn mein Kind bei Obst und Gemüse streikt?

Die Steiermärkische Gebietskrankenkasse unterstützt Sie und Ihre Familie auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung!

» Kostenloses Workshop-Angebot

- **Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit**
- **Babys erstes Löffelchen – Ernährung im Beikostalter**
- **Gemüsetiger-Alarm – Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder**

Die drei aufbauenden Workshops werden von erfahrenen ErnährungsexpertInnen gehalten und liefern neben zahlreichen Infos zum Thema viele praktische Tipps und Tricks zur Umsetzung der Empfehlungen im Alltag.

Die Workshops dauern ca. 3 Stunden, die Teilnahme ist kostenlos. Bitte melden Sie sich zum Workshop an: 0316/8035-1131, richtigessen@stgkk.at

Termine in Ihrer Nähe: www.stgkk.at/richtigessen

GKK Steiermärkische Gebietskrankenkasse

Richtig essen von Anfang an!

Jänner 2016

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.

selten

sparsam

wöchentlich

täglich

täglich

täglich

täglich

adaptiert nach Bundesministerium für Gesundheit

Die österreichische Ernährungspyramide stellt eine lebensmittelbasierte Empfehlung dar. Sie zeigt den Weg zu einer gesunden Ernährung, die auch das Krankheitsrisiko vermindert. Verdeutlicht wird durch die Darstellung, dass – abhängig von der Menge – jedes Lebensmittel seinen Platz in einer gesunden Ernährung haben kann.

Übrigens: Je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto mehr sollte man davon konsumieren.

Jänner: Ernährungsumstellung

Wir alle kennen das: Schnell muss es gehen, günstig muss es sein und satt muss man werden. Was dabei so auf unsere Teller kommt, versorgt uns aber nicht ausreichend mit allen Vitaminen und Mineralstoffen. Und auch Ballaststoffe bleiben auf der Strecke. Außerdem haben rund 50 % der SteirerInnen mit Ihrem Gewicht zu kämpfen.

Wir schlagen vor: Es ist Zeit für einen umsetzbaren Neujahrsvorsatz!

Wussten Sie, dass …

- ein hoher Gemüse- und Obstverzehr das Risiko von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall senkt?
- Nahrungsergänzungsmittel nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt eingenommen werden sollten?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Wenn Kinder bei Gemüse und Obst streiken, nicht die Geduld verlieren, sondern immer wieder zwanglos kosten lassen!

Wohlbefinden durch die richtige Mischung

Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt nicht in restriktiven Diäten oder speziellen Nahrungs(ergänzungs)mitteln, sondern in einer genussvollen, ausgewogenen und vor allem abwechslungsreichen Kost, die sich an der Ernährungspyramide orientiert. Ein Wiener Schnitzel hat in einer solchen Ernährung genauso Platz wie ein Vollkornweckerl. Es geht um ein gesundes Mengenverhältnis.

Möchten Sie dauerhaft an Gewicht verlieren?

- Entgehen Sie dem Jo-Jo-Effekt! Pro Woche sollten Sie maximal 0,5 kg an Gewicht abnehmen.
- Essen Sie mindestens 3 x täglich. Genießen Sie dabei bewusst und schlingen Sie nicht nebenbei.
- Steigern Sie vor allem Ihren Gemüsekonsum und essen Sie auch regelmäßig Obst.
- Bevorzugen Sie Produkte aus Vollkorn!
- Reduzieren Sie die Mengen an Butter, Schlagobers und Co.!
- Wählen Sie jeweils die fettärmeren Milchprodukte und Wurstsorten!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Putenfrankfurter mit Schwarzbrot vs. Käsekrainer mit Semmel

1 Paar Putenfrankfurter mit 1 Scheibe Schwarzbrot: 245 kcal ;
1 Stück Käsekrainer mit 1 Semmel: 615 kcal

Karotten-Krautfleckerl

1 kleiner Krautkopf, 2 Karotten, 2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
Ca. 1/8 l Wasser
Ganzer Kümmel, frisch gemahlener Pfeffer, Salz
300 g Fleckerl

Vom Kraut die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Anschließend feinnudelig schneiden. Karotten waschen und feinblättrig schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und fein schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Kraut und Karotten zugeben und mindestens für 10 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Wenn das Gemüse eine gute Bräunung angenommen hat, Wasser hinzugeben, mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze ca. 15 Minuten fertig dünsten lassen. Während das Kraut dünstet, können die Fleckerl laut Packungsangabe gekocht werden. Zum Schluss die gekochten Fleckerl mit dem Kraut vermengen und nochmals abschmecken.

Beilagenempfehlung: Vogerlsalat

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
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	**So**

Heilige Drei Könige

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) ✳ Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Februar
2016

» Februar: Erdäpfel

Gerne wird die Knolle, von der wir durchschnittlich 49 kg pro Jahr essen, als Dickmacher dargestellt. Erdäpfel sind jedoch ein hochwertiges und günstiges Grundnahrungsmittel. Sie liefern, richtig zubereitet, nur wenige Kalorien, enthalten aber Stärke, Ballaststoffe, hochwertiges Eiweiß, so gut wie kein Fett, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Wussten Sie, dass …

- Erdäpfel eine bedeutende Vitamin-C-Quelle sind? Gedämpft enthalten sie ebenso viel Vitamin C wie frische Mandarinen!
- grüne Stellen ungenießbar sind?
- Erdäpfel mit sehr großen, farbigen Trieben nicht mehr verzehrt werden sollten?
- man Erdäpfel bedenkenlos aufwärmen kann?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

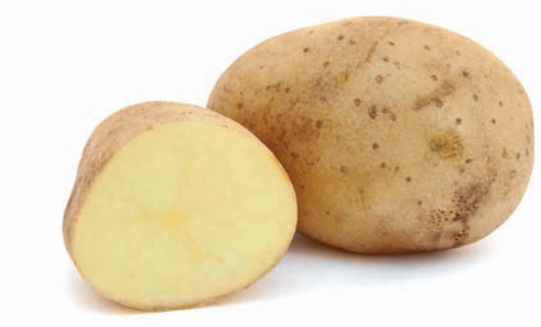
Fett- und salzreiche Knabbereien, wie Chips oder gesalzene Reiswaffeln, sollen nur selten gegessen werden. Gelegentlich kann eine Kinderhand voll als Snack angeboten werden - diese soll aber keinesfalls eine Mahlzeit ersetzen!

Tipps

Nicht jede Kartoffelsorte eignet sich für jedes Gericht gleich gut. Der Unterschied liegt im Stärkegehalt.

Hier das kleine Kartoffel-Einmaleins:

- Festkochende (speckige) Kartoffeln eignen sich besonders gut für die Herstellung von Salaten, Eintöpfen, Aufläufen und zum Braten.
- Vorwiegend festkochende Kartoffeln sind eigentlich Allrounder, aber besonders geeignet sind sie für Salzkartoffeln.
- Mehlig kochende Kartoffeln sind ideal für Püree, Suppen, Knödel und Erdäpfelteig.



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Salzkartoffeln vs. Pommes

100 g Salzkartoffeln: 73 kcal ; 100 g Pommes frites: 332 kcal

Potatoe Wedges mit Topfendip

1 kg festkochende Erdäpfel, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 250 g (Mager-)Topfen, 4 EL Mineralwasser, 1 EL edelsüßes Paprika, Salz, Pfeffer, Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian …)

Erdäpfel schälen, nach Größe vierteln oder achteln und auf dem Blech mit Knoblauch, Paprika, Salz, Pfeffer sowie dem Olivenöl gut vermengen. Bei 180 °C Heißluft ca. 30 Minuten backen. Zwischenzeitlich für den Dip den Topfen mit dem Mineralwasser cremig rühren und mit Salz, Pfeffer sowie frischen Kräutern abschmecken. Das ist eine Pommesalternative, die auch bei Jugendlichen gut ankommt!

Beilagenempfehlung: Rote-Rüben-Birnen-Rohkost

2 Rote Rüben, 2 Birnen, Salz, Pfeffer, Kümmel, Kren nach Geschmack, 4 EL Apfelessig, 2 EL Walnussöl

Rohe Rote Rüben schälen und fein reiben. Birnen waschen und mit der Schale grob reiben, mit Roten Rüben mischen und würzen. Schließlich mit Essig und Öl abschmecken und mit Kren bestreut anrichten.

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
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

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) ✳ Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Möhrz
2016

März: Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Mal gekocht und mal roh soll Gemüse gegessen werden, denn beides hat seine Vor- und Nachteile. So werden hitzeempfindliche Vitamine zwar beim Kochprozess reduziert, die Nahrung wird aber leichter verträglich und manche Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) sind sowieso nur gekocht verträglich.

Wussten Sie, dass …

- Lycopin, eine Substanz, die als gesundheitsförderlich gilt, besser aus Tomaten aufgenommen wird, wenn diese gekocht sind? Tomatensauce enthält reichlich davon.
- eine Portion Linsensalat bereits den halben Tagesbedarf an Ballaststoffen deckt?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Keimlinge und Sprossen sind eine wertvolle Bereicherung für den Speiseplan. Sie sollten vor dem Verzehr aber immer ausreichend erhitzt werden.

Tipps

- Essen Sie mehr Gemüse als Obst, denn auch Obst kann im Übermaß gegessen – aufgrund des enthaltenen Zuckers zu – zu Übergewicht führen.
- Planen Sie Ihr Essen am besten danach, welches Obst und Gemüse gerade saisonal verfügbar ist. Der Saisonkalender auf der Rückseite dieses Kalenders hilft Ihnen dabei. Natürlich ist aber auch Tiefkühlgemüse ohne Zusätze eine tolle Alternative.
- Genießen Sie mindestens 1x in der Woche Hülsenfrüchte! Sie sind gut lagerfähig und extrem vielseitig einsetzbar.

  Muss es einmal sehr schnell gehen, können Sie auch zu Hülsenfrüchten aus der Dose greifen, oder Sie verwenden Rote Linsen.

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Banane vs. Bananenchips

100 g Banane frisch: 93 kcal ; 100 g Bananenchips: 532 kcal

Roter-Linsen-Aufstrich

1 Tasse Rote Linsen
2 Tassen Wasser
1 Zwiebel
2 EL Butter
Salz
1 TL gemahlener Kümmel

Linsen in ein feines Sieb geben und mit heißem Wasser abspülen. Anschließend mit dem (ungesalzenen!) Wasser aufkochen und danach 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischenzeitlich die Zwiebel schälen, klein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Wenn die Linsen nach ca. 10 Minuten breiig verkocht sind, die Zwiebelwürfelchen untermengen und würzen.

Abkühlen lassen und am besten mit Vollkornbrot zur Jause genießen!

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

Tag der gesunden Ernährung

Karfreitag

Ostersonntag

Zeitumstellung

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3)

* Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

April
2016

April: Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte sind wichtige Lebensmittel. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliche Fette und versorgen uns mit Vitamin A, D, B2, B12, Folat und Pantothensäure. Weiters sind sie bei uns DIE traditionellen Kalziumlieferanten. Grundlos sollte man Milch und Milchprodukte deshalb nicht aus dem Speiseplan streichen.

Wussten Sie, dass …

- rund 60 % des täglich aufgenommen Kalziums aus Milch und Milchprodukten stammt?
- Laktoseintoleranz weltweit gesehen ziemlich normal ist, aber unser Körper sich angepasst hat, um Milchzucker auch im Erwachsenenalter gut zu vertragen? „Nur" 20 % der ÖsterreicherInnen sind laktoseintolerant, weltweit sind es 75 %.
- Laktoseintoleranz keine Allergie ist? Kleinere Mengen können von den Betroffenen durchaus vertragen werden.

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Fettarme Milchprodukte helfen Kalorien und Fett zu sparen und sollen bevorzugt angeboten werden. Die Verwendung fettarmer Milch und Milchprodukte ist aber erst ab dem dritten Lebensjahr passend.

Tipps

Möchte man auf Milch und Milchprodukte verzichten, sollte man insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium achten und seine Ernährung gut planen.

Außer Milch und Milchprodukten sind folgende Produkte kalziumreich:

- Mineralwasser mit einem Kalzium-Gehalt über 150 mg/l
- Nüsse und Samen wie Sesam, Mohn, Mandeln und Haselnüsse
- Vor allem grüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Blattspinat, Brokkoli und Fenchel
- Obstsorten wie Kiwi und Orange
- Kräuter wie Kresse und Petersilie
- Sojabohnen und Tofu. Sojamilch nur, wenn sie mit Kalzium angereichert ist!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Fettreduzierte Milch vs. Vollfettmilch

100 ml Kuhmilch (1,5 % Fett): 48 kcal ; 100 ml Kuhmilch (3,5 % Fett): 65 kcal

Polentapizza

900 ml Wasser, 1 EL Butter, 250 g Polenta (= Maisgrieß)
1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Dose gewürfelte Paradeiser (oder Tomatenmark)
100 g Käse
Salz, Pfeffer, Oregano

Wasser mit Salz und Butter aufkochen, Polenta einrühren und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten einkochen lassen. Anschließend 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und abkühlen lassen.
In der Zwischenzeit das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken und im Rapsöl glasig dünsten. Tomaten dazugeben und würzen. Diese Mischung auf die Polentamasse streichen, eventuell mit weiterem Gemüse oder Schinken belegen. Mit geriebenem Käse bestreuen und ca. 30 Minuten lang backen.

Beilagenempfehlung: Apfel-Lauch-Karottensalat

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
					*							*								*							*			

Weltgesundheitstag

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) * Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Mai
2016

Mai: Getreide und Brot

Brot und Getreide werden gerne schlechtgemacht. Aber dick macht höchstens eine zu große Menge: Selbst wenn Vollkornprodukte immer bevorzugt werden sollten, ist eine riesige Portion Vollkornspaghetti auch nicht ratsam.

Wussten Sie, dass …

- nur Menschen mit vom Arzt diagnostizierter Zöliakie vollständig auf Gluten verzichten müssen?
- Gluten nicht nur in Weizen, sondern auch in Dinkel, Emmer, Einkorn, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer enthalten ist?
- Reisprodukte auch Arsen enthalten können? Reisprodukte wie Reiswaffeln, Reisbrei und Reisgetränke sollten deshalb nicht täglich verzehrt werden. Reis kann aber natürlich trotzdem Bestandteil einer ausgewogenen Mischkost sein.

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Bieten Sie Ihrem Kind Vollkornbrot anfangs aus fein vermahlenem Mehl an. An gröberem Brot (bestreut mit Körnern oder Nüssen) können sich kleine Kinder noch leicht verschlucken.

Tipps

Bei Brot sollte immer die Vollkornvariante bevorzugt werden. Mit ihr beugen wir Heißhungerattacken vor und stehen lange Tage sicher durch! Doch wie erkennt man Vollkornbrot und -gebäck?

a Durch die Farbe?

NEIN! Nicht jedes dunkle Brot ist ein Vollkornbrot.

b Durch die sichtbaren Körner?

NEIN! Ein paar Körner machen aus einem Weckerl noch kein Vollkornweckerl.

c Durch die Kennzeichnung?

JA, aber schauen Sie genau hin! Achten Sie beim Kauf auf die Bezeichnung und die Zutatenliste. Nur wo „Vollkorn" drauf steht, muss auch Vollkornmehl oder -schrot drin sein!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Kipferl vs. Croissant

1 Kipferl (50 g): 190 kcal ; 1 Croissant (50 g): 255 kcal

Würziges Blitzbrot

500 g Dinkelvollkornmehl, 1 Packung Trockengerm
Jeweils 50 g Walnüsse, Leinsamen und Kürbiskerne (oder andere Nüsse und Samen)
Jeweils 1 TL Koriander, Anis, Kümmel, Fenchel
1 TL Salz
500 ml lauwarmes Wasser
2 EL Apfelessig

Schalten Sie das Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) ein und beginnen Sie dann mit dem Brotteig. Dazu zerstoßen Sie die Gewürze in einem Mörser und mischen anschließend alle trockenen Zutaten gut durch. Nun können Sie das lauwarme Wasser und den Apfelessig zugeben. Den Teig gut durcharbeiten, in eine befettete und bemehlte Kastenform füllen und, ohne das Brot aufgehen zu lassen, ca. 50 Minuten backen. Zusätzlich ein hitzefestes Gefäß mit Wasser ins Rohr stellen.

	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

Christi Himmelfahrt · Pfingstmontag · Fronleichnam · Staatsfeiertag · Muttertag

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) * Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Juin
2016

Juni: Nüsse, Samen, Öle und Streichfette

Pflanzliche Öle liefern Fett und damit Energie, aber auch Vitamin E und Vitamin K sowie lebensnotwendige Fettsäuren. Lein-, Raps-, Walnuss- und Sojaöle sind wichtige Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten. Nüsse und Samen enthalten zudem wertvolle Mineralstoffe.

Wussten Sie, dass …

- pflanzliche Öle und Fette immer cholesterinfrei sind?
- Kokosöl einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren enthält?
- es keinen großen Unterschied im Fettgehalt macht, ob Sie Butter oder Margarine aufs Brot streichen?
- Walnüsse und Kürbiskerne eisenreich sind?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Nüsse können von Kleinkindern leicht ungewollt eingeatmet werden, deshalb nur fein gerieben (verarbeitet in Speisen) anbieten.

Qualität vor Menge, heißt es bei der Fettzufuhr. Tipps dazu:

- Versuchen Sie verstecktes Fett zu reduzieren. Bevorzugen Sie Schinken und magere Wurstsorten wie Krakauer und wählen Sie fettarme Milch und Milchprodukte.
- Sind Sie der „süße" Typ, dann bevorzugen Sie Germ- bzw. Strudelteig gegenüber dem fettreicheren Plunder- oder Blätterteig.
- Sparen Sie Fett beim Überbacken und mischen Sie den geriebenen Käse mit Semmelbröseln!
- Verwenden Sie hochwertige Öle für Ihre Salate. Messen Sie die Fettmenge aber trotzdem mit dem Löffel ab!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Margarine vs. Butter

100 g Margarine: 709 kcal ; 100 g Butter: 741 kcal

Nuss-Porridge mit Erdbeeren

1 Häferl feine Haferflocken
2,5 Häferl fettarme Milch
4 EL geriebene Nüsse
1 Prise Salz,
eventuell Zimt
Pro Person 1 Handvoll Erdbeeren
Honig nach Bedarf

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Danach die Haferflocken mit den geriebenen Nüssen ohne zusätzliches Fett kurz anrösten. Von der Platte nehmen, mit Milch aufgießen, mit Salz und evtl. Zimt würzen und anschließend unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme zum Brei einkochen. Mit den klein geschnittenen Erdbeeren anrichten und nach Bedarf mit Honig süßen. Wer es cremiger mag, kann ein paar Esslöffel Joghurt zugeben!

Tipp: Mit Früchten der Saison oder auch exotischen Gewürzen wie Ingwer oder Kardamom abwandeln.

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
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
✳				Weltumwelttag			✳				Vatertag			✳							✳							✳	

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) ✳ Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Juli
2016

Juli: Alkoholfreie Getränke

Jetzt, wo die heißen Tage wieder da sind, ist eines wichtig: viel trinken. Am besten bevorzugen Sie dabei Wasser, das frisch und unverpackt aus der Leitung strömt.

Wussten Sie, dass …

- man täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken sollte?
- Smoothies und 100%ige Fruchtsäfte gleich wie Milch zu den Lebensmitteln zählen und keine Durstlöscher sind?
- drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag zur Flüssigkeitszufuhr gezählt werden können? Am besten trinken Sie trotzdem zu jeder Tasse ein Glas Wasser!
- alle ein bis fünf Jahre Trinkwasseruntersuchungen bei privaten Hausbrunnen durchgeführt werden sollten?

Tipp für 1- bis 3-Jährigee

Ungesüßter Kräutertee soll nur bei Bedarf über kürzere Zeiträume und nicht als Trinktee verwendet werden.

Tipps für den kalorienarmen Trinkgenuss

Wasser ist der Durstlöscher schlechthin. Ist Ihnen Wasser zu „langweilig", können Sie es aromatisieren:

- mit frischen Kräutern (etwas zerstoßen oder angerissen) z. B. Melissenblättern, Minzblättern, Basilikumblättern;
- mit Fruchtstücken, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Ribiseln, Apfelstücken, Orangenscheiben, Zitronenscheiben;
- mit Gemüse, z. B. Gurkenscheiben, oder einem kleinen Stück geschältem Ingwer.

Aber auch andere Getränke empfehlen sich als Durstlöscher, etwa nicht aromatisierte Früchtetees sowie gespritzte Frucht- oder Gemüsesäfte (Verhältnis: 1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Für Erwachsene sind auch mit Süßstoffen gesüßte Getränke in Maßen okay!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Gespritzter Orangensaft vs. Orangensaft pur

250 ml gespritzter Orangensaft (1:3): 27 kcal ; 250 ml Orangensaft pur: 108 kcal

Gewinnen Sie Lebensmittel im Wert von € 50!

Wie viele Zuckerwürfel beinhalten folgende Getränke pro 500 ml? Verbinden Sie richtig!

13 Zuckerwürfel	Fruchtsaft verdünnt (1:3)
3 Zuckerwürfel	Cola/Limonaden
0 Zuckerwürfel	Wasser

Mein Tipp für gesundes Essen und Trinken mit Genuss:

Name:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift:

Bitte geben Sie Ihre ausgefüllte Karte bei einer steirischen SPAR-Filiale ab. Sie können auch unter www.gemeinsam-geniessen.at am Gewinnspiel teilnehmen!

Mit der Teilnahme am Gewinnspiel stimmen Sie der Verwendung Ihrer Daten zu Zwecken der Durchführung dieses Gewinnspieles durch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Barablöse der Gewinne ist nicht möglich. Die Gewinner werden schriftlich bzw. telefonisch verständigt.

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

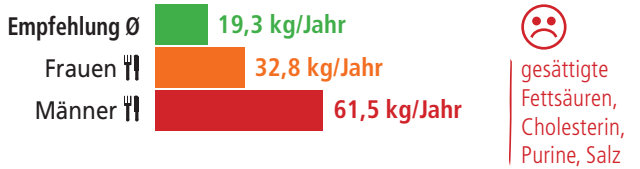
Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) * Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

August
2016

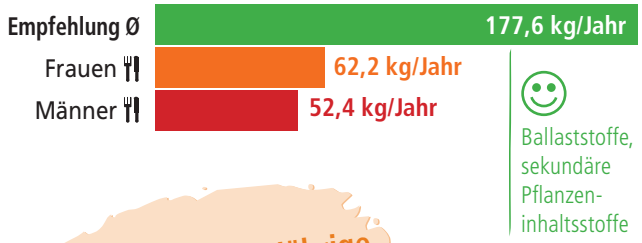
August: Fleisch, Wurst und Schinken

Fleisch ist ohne Frage ein wertvolles Lebensmittel, aber die max. empfohlene Verzehrsmenge wird bei uns um ein Vielfaches überschritten. Das kann unsere Gesundheit negativ beeinflussen und setzt durch den hohen Futtermittelbedarf ganz sicher unserem Klima zu. Andererseits wird viel zu wenig Gemüse gegessen. Damit das Mengenverhältnis wieder stimmt, sind mehr gemüsereiche bzw. fleischarme/fleischlose Speisen, die gut schmecken, gefragt!

Durchschnittlicher Konsum von Fleisch und Wurst



Durchschnittlicher Konsum von Gemüse und Hülsenfrüchten



Tipp für 1- bis 3-Jährige

Nur eine gut geplante, abwechslungsreiche vegetarische Ernährung, die Milch, Milchprodukte und Eier beinhaltet, ist auch für Kinder schon okay! Von einer veganen Ernährung ist aber abzuraten. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

Tipps für mehr Gemüse

- Versuchen Sie Ihre klassischen Rezepte zu adaptieren. Schneiden Sie in Ihr Rindsgulasch z.B. auch zusätzlich Paprikawürfel.
- Probieren Sie neue (alte) Rezepte aus: Vegetarische Pizza, Getreidelaibchen oder auch klassische Gerichte wie Erdäpfelstrudel oder Linsen mit Knödel schmecken auch Fleischtigern.
- Versuchen Sie zur Jause mal fleischfreie Aufstriche und sorgen Sie für mehr Vielfalt am Teller, z. B. mit Liptauer, Käferbohnenaufstrich, Kräutertopfenaufstrich, Erdäpfelkas, Topfen-Nuss-Aufstrich, Kürbiskernaufstrich und Roter-Rüben-Aufstrich.

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Hühnerschnitzel natur mit Reis vs. Hühnerschnitzel gebacken mit Pommes frites

150 g Hühnerschnitzel mit 150 g Reis: 420 kcal;
170 g Hühnerschnitzel mit 175 g Pommes frites: 715 kcal

Faschierte Laibchen mal anders

350 g Faschiertes (2 Teile Rindfleisch mager, 1 Teil Schweinefleisch mager)
125 g Magertopfen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf, ½ rote Paprika
100 g Reste von Vollkornbrot oder -toast
1 Ei, 50 g (Vollkorn-)Brösel
Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran
100 g feine Haferflocken, Rapsöl

Klein geschnittenes Brot mit etwas Wasser einweichen. Zwiebel schälen, klein hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Paprika waschen, klein würfeln und zusammen mit der gehackten Petersilie den Zwiebeln zugeben und kurz dünsten. Die Mischung anschließend zum Faschierten geben. Eier, Topfen, Brösel, Gewürze und das ausgedrückte Brot zugeben und alles gut durchkneten. Die Masse für mindestens 10 Minuten stehen lassen, dann die Laibchen formen, in den Haferflocken wenden und in etwas Öl langsam herausbacken.

Tipp: Die Laibchen können auch fleischlos mit Sojagranulat 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
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
		*	○					○	*							*	○						*	○	○					*

Maria Himmelfahrt

○ Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) * Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

September
2016

» September: Fisch

Fisch ist ein guter Eiweißlieferant, kann aber auch – wenn er etwas fetter ist – eine geeignete Omega-3-Fettsäurequelle sein. Meeresfische sind zusätzlich eine natürliche Quelle für die Jodaufnahme.

Wussten Sie, dass …

- Zitronensaft nicht nur den Fisch würzt, sondern auch die Gräten weicher macht?
- das MSC-Siegel für nachhaltigen Fischgenuss aus Wildfang und das ASC-Label für umweltgerechtere Aquakulturen steht?
- Omega-3-Fettsäuren unentbehrlich für die Gehirnentwicklung sind und entzündungshemmend wirken?
- Fischölkapseln Fisch nicht ersetzen können?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Bieten Sie Ihrem Kind gut geeignete Fischsorten wie Forelle, Lachsforelle, Saibling oder Lachs an.

Empfohlen werden pro Woche 1-2 Portionen Fisch, am besten

- 1 Portion heimischer Fisch (z. B. Saibling, Forelle, Karpfen)
- 1 Portion Meeresfisch (z. B. Lachs, Makrele, Hering)

Tipps

- Sollten Sie auf Meeresfisch verzichten, essen Sie zusätzlich 1 EL Rapsöl/Tag, Kinder benötigen dann mind. 1 TL Rapsöl/Tag.
- Alufolie darf nicht in Kontakt mit salzigen oder sauren Lebensmitteln (wie Zitrone) kommen. Deshalb bei Fischgerichten in Folie besser Backpapier verwenden.

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Scholle gebraten mit Kartoffelsalat vs. Scholle gebacken mit Kartoffel-Mayonnaisesalat

160 g Scholle mit 190 g Kartoffelsalat mit Essig und Öl: 395 kcal ;
195 g Scholle mit 210 g Kartoffel-Mayonnaise-Salat: 710 kcal

Saibling im Backpapier

4 Saiblingsfilets
4 mittelgroße Erdäpfel
8 Knoblauchzehen
300 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
2 Zitronen
Petersilie, Dill, Salz, Pfeffer
Backpapier

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Fischfilets waschen, trockentupfen, evtl. Gräten entfernen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Erdäpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. 4 Backpapierbögen auflegen, mit Olivenöl dünn bestreichen und Kartoffelscheiben auflegen. Darauf den Fisch platzieren und mit fein geschnittenem Knoblauch, Petersilie und Zitronenscheiben belegen. Halbierte Kirschtomaten zufügen und das Backpapier fest verschließen. Für ca. 25 bis 30 Minuten im Rohr 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
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

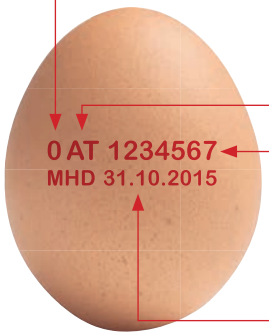
Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) ✳ Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Oktober
2016

Oktober: Eier

Wussten Sie, dass …

- das in den Eiern enthaltene Lecithin die Aufnahme des Cholesterins aus dem Hühnerei verringert?
- Sie während der Osterfeiertage mit ruhigem Gewissen täglich ein bis zwei Eier essen können?
- jedes Ei einen Stempel tragen sollte?



Haltungsform
0 ökologische Erzeugung (Bio)
1 Freilandhaltung
2 Bodenhaltung
3 Käfighaltung

Herkunftsland
AT Österreich
DE Deutschland
IT Italien
NL Niederlande
…

LFBIS-Nummer
landwirtschaftliche Betriebsnummer

Haltbarkeit
optionale Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Das Immunsystem von Kindern ist noch nicht ausgereift, deshalb sind weiche Eier und einseitig gebratene Spiegeleier aufgrund der Salmonellengefahr noch nichts für kleine Kinder.

Hygienetipps

- Lagern Sie Eier mit der stumpfen Seite nach oben im Kühlschrank.
- Waschen Sie sich nach dem Hantieren mit rohen Eiern immer die Hände!
- Entfernen Sie Eireste auf der Arbeitsfläche immer mit einem Einmalhandtuch.
- Setzen Sie Eier keinen großen Temperatur-schwankungen aus.
- Für Speisen, die rohe Eier enthalten, wie Mayonnaise oder Tiramisu, nur frische Eier verwenden und rasch verbrauchen. Bis zum Verzehr ausschließlich im Kühlschrank aufbewahren.

Übrigens: Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, aber das Ei sonst noch okay, können Sie es ruhig noch für Kuchen und zum Kochen verwenden. Aber unbedingt durcherhitzen!

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Gemüsestrudel mit Schnittlauchsoße
vs. Geröstete Knödel mit Ei

150 g Gemüsestrudel mit 35 g Schnittlauchsoße: 390 kcal ;
1 Portion Knödel mit Ei (270 g): 590 kcal

Gemüsefrittata

1 kleine Zwiebel, ½ Dose Mais, 100 g Tiefkühlerbsen, 4 Eier, 100 g (Frisch-)Käse, 1 EL Schnittlauch, Chili, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Rapsöl

Zwiebel schälen, klein würfeln, in Rapsöl glasig dünsten und den abgetropften Mais sowie die Erbsen zugeben. Dann die Eier mit dem Käse und den Gewürzen gut verquirlen und über das Gemüse geben. Pfanne zudecken und die Eier bei kleiner Flamme mind. 10 Minuten stocken lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen und am besten mit Vollkornbrot genießen.

Tipp: Dieses Gericht kann mit Gemüse je nach Saison und mit verschiedenen Kräutern (z. B. Thymian, Basilikum, Petersilie) abgewandelt werden. Versuchen Sie auch die Brennnesselvariante im Frühling. Dazu einfach 2 Hände voll junger Brennnessel mitdünsten!

Welternährungstag — Nationalfeiertag — Zeitumstellung

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
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	**So**	Mo

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) * Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

November
2016

November: Zucker

Fast jeder liebt Süßes. Gerade zur kalten Jahreszeit scheinen wir ein fast unstillbares Verlangen danach zu haben.

Wussten Sie, dass …

- unser Gehirn ausschließlich mit Glukose (Traubenzucker) als Brennstoff funktioniert, aber reiner Traubenzucker vor einer Schularbeit trotzdem keine gute Idee ist, weil dem kurzen Hoch ein schnelles Leistungstief folgt.
- Honig, brauner Zucker u. a. zwar toll schmecken, aber nicht wirklich „gesünder" sind als weißer Zucker?
- Light-Produkte oft weniger Fett, dafür aber mehr Zucker enthalten?
- Süßstoffe für manche beim Abnehmen eine wirkliche Alternative sein können?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Machen Sie Süßwaren & Co nicht interessanter, als sie sind. Ihr Kind darf diese Lebensmittel ruhig essen, aber legen Sie dazu die Regeln fest: 1 kleine Kinderhand voll – und das am besten nicht täglich – ist genug!

Tipps

Zucker gehört zum Leben dazu. Deshalb: Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie Süßes essen oder trinken.

Etwas weniger Zucker schadet aber nicht!

- Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum Schritt für Schritt. Statt zwei Stück Würfelzucker in den Kaffee nehmen Sie zukünftig z. B. nur mehr ein Stück.
- Prüfen Sie Ihre Rezepte. Bei traditionellen Kuchenrezepten kann gut ein Drittel Zucker ohne Geschmackseinbußen weggelassen werden. Sollte der Kuchen dann doch einmal zu wenig süß sein, kann man leicht mit Puderzucker nachsüßen – was nebenbei auch noch dekorativ aussieht.
- Versuchen Sie zuckergesüßte Getränke zu meiden. Soll es doch z. B. einmal eine Limonade sein, zählt sie als Süßigkeit.

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Biskuitroulade mit Marmeladenfüllung vs. Schwarzwälder Kirschtorte

1 Stück Biskuitroulade (40 g): 100 kcal ; 1 Stück Torte (125 g): 385 kcal

Hirseauflauf mit Äpfeln

1 Häferl Hirse
1 Häferl Wasser
1 Häferl (fettarme) Milch
2 mittelgroße Äpfel
3 Eier
2 EL Margarine
4 EL Honig oder Zucker
Salz, Zimt

Hirse in einem Sieb heiß abspülen. Das Wasser-Milch-Gemisch mit einer Prise Salz zum Kochen bringen, die Hirse einrühren, aufkochen und dann quellen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel waschen und fein reiben. Dann die zimmerwarme Margarine cremig rühren und den Honig, die Eier und die Äpfel schrittweise untermengen. Schließlich die etwas abgekühlte Hirse löffelweise zugeben und mit Zimt würzen. In einer befetteten Auflaufform bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 45 Minuten backen.

Tipp: Der Auflauf kann auch pikant zubereitet werden. Dann natürlich Zucker und Zimt weglassen und die Äpfel durch Gemüse ersetzen.

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
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
	✳							✳							✳							✳							✳

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3) ✳ Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Dezember
2016

Dezember: Alkohol

Punsch oder Glühwein am Christkindlmarkt gehört für viele zum Advent wie der Christbaum zum Heiligen Abend. Und auch bei mancher Firmenfeier wird gerne angestoßen. Gerade im Dezember ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol gefragt.

Wussten Sie, dass …

- Alkohol fast so viel Energie liefert wie Fett (7 kcal/g vs 9 kcal/g) und zudem noch appetitanregend wirkt?
- der Alkoholabbau weder durch Schwitzen, Wassertrinken oder andere Maßnahmen beschleunigt werden kann?
- die gesundheitlichen Nachteile von Alkohol die gesundheitlichen Vorteile immer übersteigen?
- die Fettverbrennung durch Alkohol stark gebremst wird?
- alkoholfreies Bier meist immer noch etwas Alkohol enthält?

Tipp für 1- bis 3-Jährige

Alkohol ist in keiner Form für Kinder geeignet. Kochen Sie deshalb auch nicht mit Alkohol! Die in der Speise verbleibende Restmenge kann – je nach Zubereitungsart – erheblich sein!

Tipps

- Führen Sie alkoholfreie Tage ein! Mindestens an zwei Tagen pro Woche sollten Sie gar keinen Alkohol trinken!
- Verdünnen Sie alkoholhaltige Getränke und genießen Sie z. B. Sekt-Orange oder (Soda-)Radler.
- Man muss nicht bei jeder Runde dabei sein. Bestellen Sie beim Feiern zwischendurch immer wieder Alkoholfreies! Greifen Sie auch am Glühweinstand auch öfter zu alkoholfreien Alternativen bzw. fragen Sie danach!
- Trinken Sie Alkoholhaltiges nicht gegen den Durst! Das sollte dem Wasser vorbehalten sein.

Diese Mengen sind pro Tag noch okay:

Frauen		Männer	
1 Seiterl Bier	1/8 Liter Wein	1/2 Liter Bier	1/4 Liter Wein

DIE LEBENSMITTELWAAGE

Alkoholfreier Punsch vs. Eierpunsch

Punsch (250 ml): 143 kcal ; Eierpunsch (250 ml): 255 kcal

Weihnachtspunsch

1l Apfelsaft oder Traubensaft (z. B. Uhudlersaft), 200 ml Wasser, 1 Zimtstange, 2 Gewürznelken, Saft einer Orange

Saft mit Wasser und Gewürzen erwärmen. Orange auspressen und kurz vor dem Servieren zugeben. Bei Bedarf mit etwas Zucker oder Honig nachsüßen.

Info: Dieser Punsch enthält nicht nur keinen Alkohol, sondern auch weniger Kalorien als ein vergleichbarer alkoholhaltiger Punsch.

Maria Empfängnis (8) · Christtag (25) · Stefanitag (26)

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

Revan-Workshops (Details siehe Seite 3)

* Denk dran! Vegetarischer Genuss-Mittwoch

Der steirische Saisonkalender

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bohnschoten						■	■	■	■			
Brokkoli						■	■	■	■	■		
Butterhäuptel					■	■	■	■	■	■	■	
Chinakohl	■	■	■						■	■	■	■
Eichblattsalat					■	■	■	■	■	■	■	
Eisbergsalat						■	■	■	■	■	■	
Endiviensalat								■	■	■	■	■
Erbsen						■	■	■				
Erdäpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldgurken						■	■	■	■			
Fenchel						■	■	■	■	■		
Friséesalat							■	■	■	■	■	■
Jungzwiebel				■	■	■	■	■	■	■		
Käferbohnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Karfiol						■	■	■	■	■	■	
Karotten	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knoblauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohl	■	■							■	■	■	■
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■		
Kohlsprossen	■	■								■	■	■
Krauthäuptel				■	■	■	■	■	■	■		
Kren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■	■					■	■	■	■	■
Lauch/Porree	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■

Gemüse	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lollo Rosso					■	■	■	■	■	■		
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	
Mais							■	■	■			
Melanzani							■	■	■	■		
Paprika						■	■	■	■	■		
Pastinaken	■	■	■	■					■	■	■	■
Petersilwurzel	■	■	■	■	■				■	■	■	■
Pfefferoni						■	■	■	■	■		
Radicchio									■	■	■	■
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■	■	
Rhabarber				■	■	■	■					
Rettich								■	■	■	■	■
Rote Rüben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rotkraut	■	■						■	■	■	■	■
Rucola		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Schwarzwurzel	■	■								■	■	■
Spargel					■	■						
Spinat				■	■	■	■	■	■	■	■	
Stangensellerie						■	■	■	■	■		
Tomaten						■	■	■	■	■		
Vogerlsalat	■	■								■	■	■
Weißkraut	■	■						■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■		
Zuckerhut	■	■							■	■	■	■
Zwiebel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Obst	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Birnen	■	■					■	■	■	■		
Brombeeren							■	■				
Erdbeeren					■	■	■					
Esskastanien									■	■		
Heidelbeeren							■	■	■			
Himbeeren						■	■	■	■			
Hirschbirnen	■								■	■	■	■
Hollunderbeeren								■	■			
Hollunderblüten				■	■	■						
Kirschen					■	■	■					
Marillen						■	■	■				
Nektarinen							■	■	■			
Pfirsiche							■	■	■			
Preiselbeeren									■	■		
Quitten									■	■	■	■
Ribisel							■	■				
Ringlotten								■	■	■		
Stachelbeeren							■	■				
Wassermelonen								■	■	■		
Weichseln						■	■	■				
Weintrauben									■	■		
Zwetschken								■	■	■		

Aus steirischer Produktion nicht verfügbar
Steirische Lagerware
Aus steirischer Produktion

Broschüre „Ich tu´s: Klimafreundliches Einkaufen – so geht´s ganz einfach", Amt der Steiermärkischen Landesregierung, Abteilung 15 – Fachabteilung Energie und Wohnbau, Referat Technik und Strategie

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

Impressum: GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Eine Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. Wir bedanken uns herzlich bei der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, Projekt „Richtig Essen von Anfang an", sowie bei Spar für die Unterstützung bei der Umsetzung dieses gesundheitsförderlichen Kalenders.

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz, www.gemeinsam-geniessen.at
Druck: Druckhaus Thalerhof; Fotos: Gesundheitsfonds Steiermark, istockphoto.com; Grafik: TORDREI.

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

GESUNDHEITS FÖRDERUNGS FONDS STEIERMARK