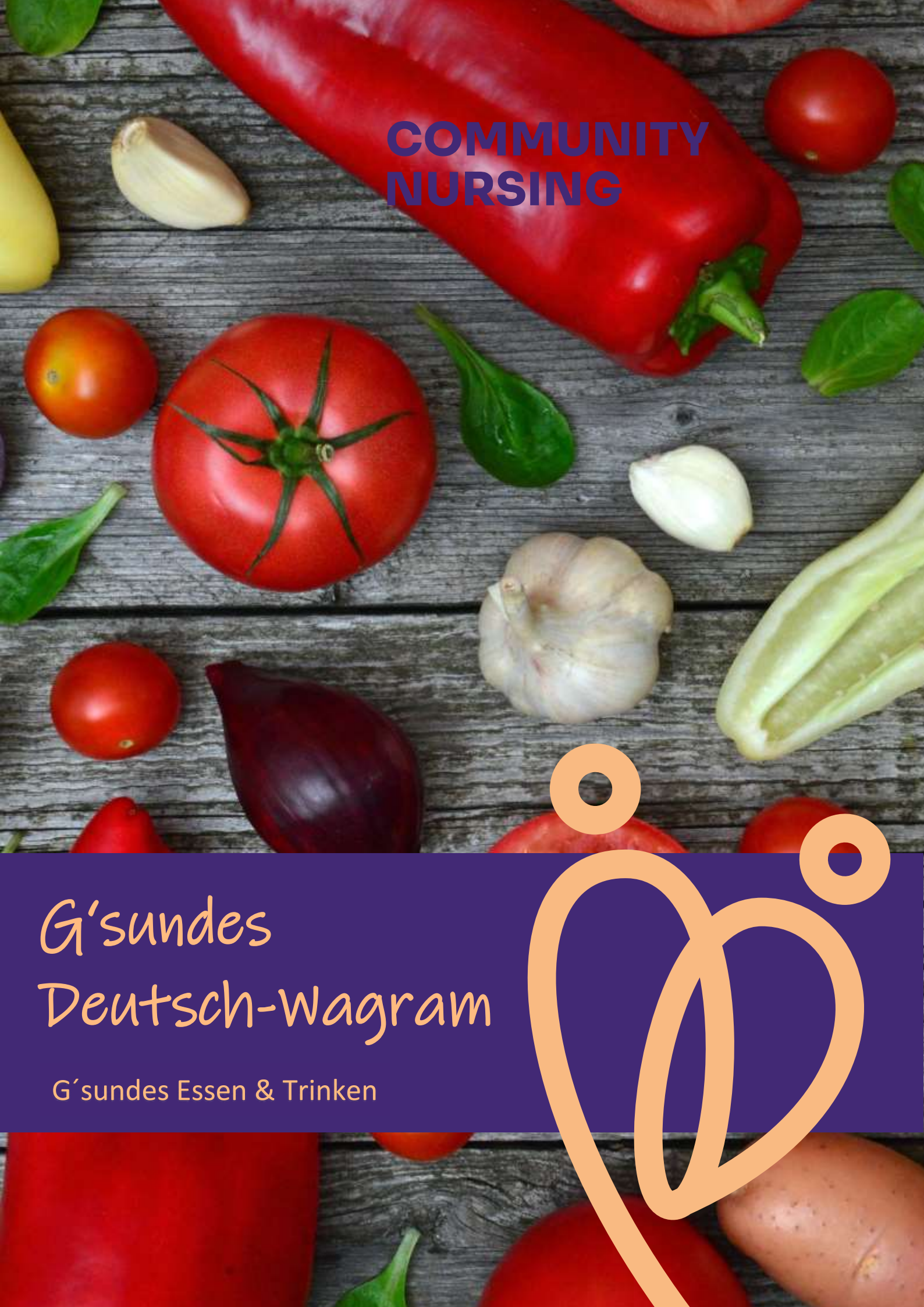


COMMUNITY NURSING

G'sundes Deutsch-Wagram

G´sundes Essen & Trinken

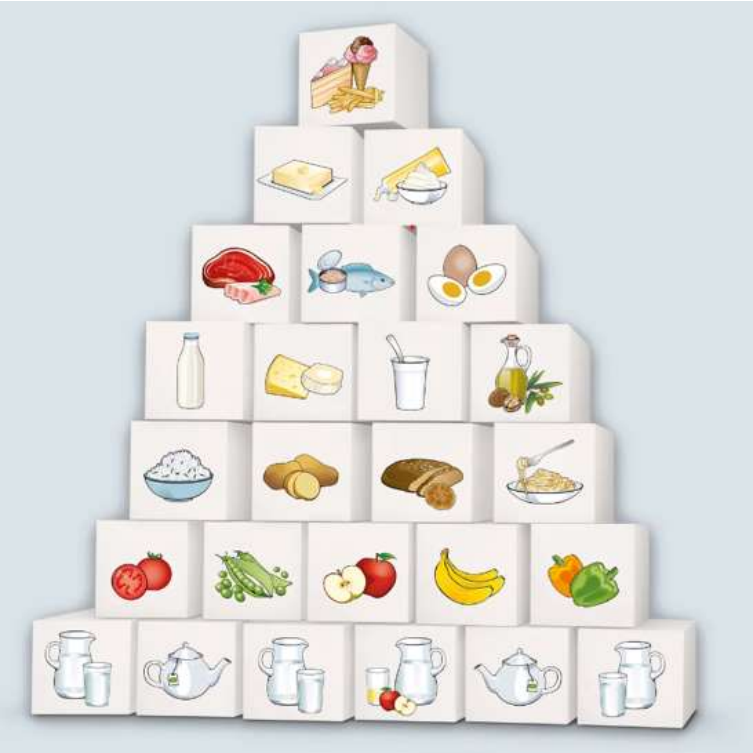
Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ (Sebastian Kneipp)

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Winston Churchill)

1.Einführung

Wir möchten Ihnen mit diesem Heft, das sie in den Händen halten, einen kleinen Anstoß in Richtung gesündere Ernährung geben.

Starten möchten wir mit der sicher vielen bekannten **Lebensmittelpyramide**.
Sie soll die Grundlage unserer Ernährung bilden.



© Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz

Beginnen wir von unten; den größten Teil der Pyramide nehmen die **Getränke** ein. Wir sollten täglich mindesten 1,5 Liter Wasser oder alkoholfreie ungezuckerte Getränke zu uns nehmen.

Weiters sollten wir täglich 3 Portionen **Gemüse/Hülsenfrüchte** und 2 Portionen **Obst** zu uns nehmen. 1 Portion = was in eine Hand passt!

Die 3. Ebene sind **Getreide, Brot und Beilagen** (Reis, Nudeln, Erdäpfel). Hiervon sollten wir täglich 4 Portionen zu uns nehmen.

In der 4. Ebene sind die **Milchprodukte** zu finden. Von ihnen sollten wir 3 Portionen pro Tag zu uns nehmen.

Ebene 5 beinhaltet **Fisch, Fleisch, Wurst und Eier.** Wöchentlich sollten wir nicht mehr als 1-2 Portionen Fisch und max. 3 Portionen mageres Fleisch zu uns nehmen. Eine Portion Fleisch entspricht der Größe des eigenen Handtellers.

Die vorletzte Ebene sind die **tierischen Fette** wie Butter und fettreiche Milchprodukte. Diese sollten generell sehr sparsam verwendet werden.

An oberster Stelle unserer Ernährungspyramide stehen die **Süßigkeiten und salziges Gebäck**. Täglich sollten wir max. 1 Portion fett-, zucker- oder salzreiche Lebensmittel zu uns nehmen.

Und hier fängt es an; wir wissen es und kennen meist die Grundlagen der Ernährung. ABER... Klar essen wir alle oft lieber unser geliebtes Schnitzel, einen Schweinsbraten oder die vielen guten Mehlspeisen als einen Salatteller oder eine Gemüsepfanne.

Jedoch gilt hier wie so oft im Leben: „Die Dosis macht das Gift“.

Im Anschluss haben wir Ihnen ein paar schmackhafte und auch gesunde Rezepte zusammengestellt.

Bei jedem Rezept werden Sie unseren Community Nurse – Gesundheitstipp mit vielen wertvollen Informationen finden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchlesen und noch mehr Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Ihre Community Nurses

Elisabeth Aroeti & Verena Wagner

2. Wissenswertes

Honig statt Zucker?

Honig besteht zu ca. 80% aus verschiedenen Zuckerarten wie Fructose und Glukose. Die restlichen 20% sind Wasser. In nur sehr geringen Mengen sind unter anderem Enzyme, Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Honig ist daher in seiner Zusammensetzung nicht anders zu bewerten als gewöhnlicher Haushaltszucker.

Honig besitzt mit 325 kcal/100g einen hohen Energiegehalt. Die stärkere Süßkraft und das spezielle Aroma des Honigs ermöglichen jedoch eine sparsamere Verwendung als Haushaltszucker.

Entzieht uns Kaffee Wasser?

Das im Kaffee enthaltene Koffein hat einen harntreibenden Effekt. Die Menge des Kaffees und die Frequenz des Kaffeekonsums nehmen darauf Einfluss. Dieser Effekt ist jedoch nur vorübergehend und gleicht sich innerhalb eines Tages wieder aus. Dieser Effekt, ist bei regelmäßigem Kaffeekonsum weniger stark ausgeprägt.

Light Produkte

Light hat viele Bedeutungen: weniger Kalorien, fettarm, alkoholreduziert, weniger gesalzen, leichter verdaulich…

Diese Produkte können beim Abnehmen helfen, jedoch sollte das Wort „light“ keinen Freibrief darstellen um davon das Doppelte zu essen. 😊

Ist Vollkorn besser?

Eindeutig ja! Vollkornprodukte machen länger satt. Sie sorgen für eine stetige Energiezufuhr. Der hohe Anteil an Ballaststoffen wirkt sich positiv auf die Verdauung und auf den Cholesterinspiegel aus. Auch enthält Vollkorn viele Vitamine und Mineralstoffe.

Ist brauner Zucker gesünder als weißer Zucker?

Nein, brauner Zucker ist nicht die gesündere Alternative zu weißem Zucker. Es gibt keinen wesentlichen Unterschied, außer, dass der braune Zucker einen karamellartigen Geschmack hat und man geringfügig mehr Mineralstoffe und Vitamine darin findet.

3. Rezepte

Radieschencremesuppe mit Minze

1 Liter Gemüsesuppe

3 Stk. Erdäpfel

1 Bund Radieschen

1 Bund Frühlingszwiebel

3 Zweige Minze

200 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer

Die geschälten und geschnittenen Erdäpfel in der Suppe kochen. Die Radieschen und den Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden und ebenfalls mit der Minze in die Suppe zum Kochen geben. 10 Minuten kochen lassen und danach pürieren. Schlagobers dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Die in den Radieschen enthaltene Senföle verursachen eine anregende Wirkung auf Leber und Gallenblase und haben eine verdauungsfördernde Wirkung. Radieschen sind zudem ein kalorienarmer Snack und enthalten viel Vitamin C, Folsäure und Kalium.
Radieschen sollten am Besten in einem luftdichten Behälter ohne Blätter im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Spinatspätzle mit Feta

400 g Mehl

200g Blattspinat

2 Eier

1 TL Rapsöl

200 g Feta

Salz, Muskat

Zuerst den Spinat waschen, trockenen und pürieren. Den Spinat mit den Eiern, Gewürzen, Öl, und Mehl vermischen und den Teig durch ein Spätzlesieb drücken. 10 Minuten kochen lassen danach abtropfen und in ein wenig Butter schwenken. Den Feta grob zerbröseln und darüber streuen. Mit grünem Salat servieren.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Spinat ist ein sehr nährstoffreiches Gemüse, in dem sich vor allem die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin K, Beta-Karotin, Vitamin C, Magnesium und Eisen befinden. Durch die Zugabe von z.B. Zitronensaft (Vitamin C) kann das enthaltene Eisen besser im Körper aufgenommen werden.
Wichtig ist den Spinat nicht zu lange zu kochen, da sich sonst seine wertvollen Inhaltsstoffe verflüchtigen - ein paar Sekunden im kochenden Wasser reichen.

Brokkolimuffins

1 Brokkoli

1 Stange Porree

2 Handvoll gewürfelter Speck

250 g Mehl

2 TL Backpulver

1 Becher Joghurt

2 EL Sonnenblumenöl

3 Eier

½ TL Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian

Brokkoli und Porree waschen und schneiden und gemeinsam mit dem Speck in einer Pfanne anbraten. Das Mehl mit dem Backpulver und den Gewürzen mischen. Joghurt, Öl, Eier in einer Schüssel vermengen und die Gemüsemischung dazu geben und die Mehlmischung beimengen.

Muffinsformen mit dem Teig befüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 200° C ca. 35 Minuten backen. Dazu passt sehr gut ein Dip aus Joghurt, Sauerrahm mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Brokkoli ist ein leicht verdauliches Gemüse, schonend für Magen und Darm, enthält viele Ballaststoffe, Vitamin C, Vitamin K, Folsäure und B-Vitamine.
Brokkoli lagert man an besten kühl und dunkel und nicht mit anderen Obst- oder Gemüsesorten die Ethylen abgeben wie z.B. Äpfel. Das ausströmende Reifegas beschleunigt das Verderben.

Leinsamen – Mohn – Weckerl

600 g Dinkelmehl

2 EL Leinsamen

2 EL Mohn

1 TL Salz, 1 Ei

400 ml Milch

40 g frische Germ

Die trockenen Zutaten vermengen, die Germ in der lauwarmen Milch auflösen und zur Mehlmischung geben und mit dem Ei zu einem Teig kneten. Den Teig 1 Std. gehen lassen.

Danach den Teig ihn ca. 50 g schwere Stücke teilen und Kugeln formen. Die Teiglinge auf ein Backblech legen und mit Leinsamen und Mohn bestreuen. Eine hitzebeständige Schüssel Wasser in das Backrohr geben und bei 180 Grad 25 Minuten backen.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Leinsamen enthalten eine hohe Menge wasserlöslicher Ballaststoffe, die die Verdauung anregen. Auf Grund ihres hohen Anteils an Omega 3 Fettsäuren sind Leinsamen besonders gesundheitsförderlich.
Mohn enthält reichlich Mineralstoffe (Eisen und Kalzium) und essenzielle Aminosäuren. Das einschläfernde und suchterzeugende Morphin wurde weitestgehend aus dem Speisemohn herausgezüchtet. Vorsicht ist nur bei Verzehr von größeren Mengen bei Schwangeren und Kleinkindern geboten.

Erdäpfelaufstrich mit Leinöl

250 g mehlige Erdäpfel

2 EL Sauerrahm

1 kleiner Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Leinöl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Die Erdäpfel kochen, schälen und zu einem Brei passieren oder zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und mit dem Leinöl und dem Sauerrahm zu den abgekühlten Erdäpfeln geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Schmeckt besonders gut zu Vollkornbrot!

Community Nurse - Gesundheitstipp

Erdäpfel sind Nachtschattengewächse. Ihr hoher Vitamin C Gehalt stärkt unser Immunsystem. Weiters enthalten sie auch hochwertiges Eiweiß, welches essenzielle Aminosäuren liefert. Ebenfalls enthalten sie viele Ballaststoffe, die unsere Verdauung ankurbeln.
Erdäpfel sollten möglichst kühl und vor Licht geschützt gelagert werden.

Apfel – Vollkornmuffins

100 g Zucker

1 großes Ei

150 g Joghurt 1%

150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)

70 g geriebenen Nüsse

2 TL Backpulver

2 säuerliche Äpfel

Den Zucker mit dem Ei und dem Joghurt verrühren. Die Äpfel mit Schale reiben. (Am besten Bio Äpfel verwenden.) Das Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit den Äpfeln und den Nüssen in die Joghurtmasse geben. Den Teig in Muffinsförmchen geben und bei 180°C 15-20 Minuten backen.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Der Apfel ist ein Kernobst und eine der beliebtesten Obstsorten in Österreich. Er ist ein einheimisches Obst, dass das ganze Jahr über verfügbar ist und daher besonders gut regional gekauft werden kann. Er ist sehr nährstoffreich und enthält viel Vitamin C, E und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe befinden sich vorwiegend in der Schale! Das enthaltene Pektin wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.
Das braun werden des Apfels kann durch das Beträufeln mit etwas Zitronensaft verhindert werden.

Powerkugeln mit Nüssen

100 g gemischte Getreideflocken

50 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln…)

50 g Sonnenblumenkerne

100g Trockenfrüchte

50 g gepuffter Weizen

Honig und Sauerrahm

Nüsse, Sonnenblumenkerne und Trockenfrüchte fein hacken, mit dem Getreideflocken, gepufften Weizen, Honig und Sauerrahm vermischen, bis sich aus dem Teig kleine Kugeln formen lassen. Die Kugeln in geriebenen Nüssen wälzen. Kühl lagern, ca. 1 Woche haltbar.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Neben wertvollen ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse auch B-Vitamine, Ballaststoffe und hochwertiges Eiweiß. Diese ungesättigten Fettsäuren helfen Cholesterinwerte zu verbessern und beugen gemeinsam mit Kalium und Vitamin E Herz-Kreislauferkrankungen vor.
Nüsse sind in Maßen auch ein gesunder Snack für zwischendurch.

Haselnussaufstrich

200 g Haselnüsse

50 g Cashewkerne

50 g Sonnenblumenkerne

5 EL Kakaostücke

3 EL Kakaobutter

6 EL Haselnuss- oder Wallnussöl

80 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)

7 Tropfen Vanille

10 Stk. Datteln

3 EL flüssiger Honig

Die Haselnüsse, Cashewkerne und Sonnenblumenkerne auf einem Backblech für 15 Minuten bei 150 °C Umluft rösten. Danach abkühlen lassen und mit einem leistungsstraken Mixer zu einem Mus verarbeiten.

Die Kakaobutter im Wasserbad oder am Herd langsam flüssig werden lassen und zu dem Mus geben. Die Datteln in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den restlichen Zutaten dem Nussmus beimengen. Je länger nun gemixt wird desto cremiger wird unser Haselnussaufstrich. Anschließend in ein verschraubbares Glas füllen und im Kühlschrank lagern. Haltbarkeit ca. 2-3 Wochen.

Community Nurse - Gesundheitstipp

Datteln enthalten unter anderem viele Nährstoffe wie Vitamin B und C, Eisen, Kalium. Auch jede Menge Ballaststoffe sind enthalten. Diese helfen uns die Verdauung anzukurbeln. Jedoch haben Datteln auch einen hohen Zucker- und Kaloriengehalt. Aus diesem Grund sollten pro Tag nicht zu viele davon gegessen werden. Eine Dattel nach der Mahlzeit kann helfen den Heißhunger auf Süßes nach dem Essen zu bekämpfen!

@cnDeutschWagram

DGKP Elisabeth Aroeti & DGKP Verena Wagner

Tel.: 0660/40 15 180
Mail: cn@deutsch-wagram.gv.at
Montag bis Donnerstag 08.00-15.00 Uhr
Freitag 08.00-12.00 Uhr

Finanziert von der
Europäischen Union
NextGenerationEU

DEUTSCH-WAGRAM

Community Nursing
Deutsch-Wagram

NAH FÜR DICH.
DA FÜR DICH.