



## Superfood – super gut?

In den kommenden Wochen steht das **neue Modul** unserer Fortbildungsreihe zum Thema **Superfood** auf dem Programm. Der Termin am 26. Juni ist bereits ausgebucht. **Freie Plätze** gibt es noch für den zweiten Termin am **12. Juli**.

Obwohl der Begriff „Superfood“ seit 1915 bekannt ist, erlangte er erst seit Aufkommen des Interesses an gesunden Lebensmitteln ein Comeback. Die Anzahl neu eingeführter Superfoods ist von 2011 bis 2015 um 200 % gestiegen. Kaum ein Monat vergeht, in dem nicht im Internet, in Supermärkten oder Buchläden ein neues Lebensmittel als Superfood angepriesen wird. Doch was hat es mit den Superfoods Acai, Spirulina & Co auf sich? Ist es ein neu gelüftetes Geheimnis zu mehr Gesundheit oder nur ein inflationär verwendeter Marketingbegriff?

Fazit: Eine einheitliche fachliche Begriffserklärung gibt es nicht, auch nicht aus ernährungswissenschaftlicher Seite. Die meisten angepriesenen Superfoods stammen aus exotischen Ländern und es bleibt offen, ob sie die Gesundheit positiv beeinflussen, zumal in einigen Produkten auch hohe Belastungen an Pestiziden, Schwermetallen und polyzyklische aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) gefunden wurden und die langen Transportwege aus ökologischer Sicht bedenklich sind. Viele unserer heimischen Lebensmittel z. B. Leinsamen, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Beerenobst, Paprika, Brokkoli, Kohl, Petersilie,... bieten eine hohe Nährstoffdichte, die den exotischen Superfoods in Nichts nachstehen.

Mit den Rezepten dieser Ausgabe möchten wir Ihnen eine Auswahl an saisonalen heimischen Superfoods geben und wünschen Ihnen einen schönen Sommer!

Das *Gesunde Küche* Team

### **Vorschau auf die nächste *Gesunde Küche* – NEWS:**

Expertentipps zum Rahmenspeiseplan sowie dessen Vorteile

## Gerüchte-Küche

Mit der *Gerüchte-Küche* möchten wir ab dieser Ausgabe aktuelle Fragen zu verschiedenen Themen aus der Beratungspraxis behandeln.

### **Bio – ein Muss in der *Gesunden Küche*?**

Die Verwendung von Bio-Lebensmitteln wird empfohlen, jedoch ist es KEIN Muss der *Gesunden Küche*-Kriterien und damit keine Voraussetzung, um die Auszeichnung zu erlangen.

### **100 % Vollkorn – ein Muss in der *Gesunden Küche*?**

Vollkornprodukte sind in den Kriterien verankert, aber es müssen NICHT ausschließlich Vollkornprodukte

verwendet werden. Im Folgenden die Kriterien, die Vollkorn-Anteile beinhalten:

- Bei **Süßen Hauptgerichten** ist ein Mindestanteil von 25 % an Vollkornprodukten vorgesehen, d.h. wenn eine Rezeptur 400 g Mehl enthält, dann sind zumindest 100 g davon als Vollkornmehl zu verwenden. Der Vollkornanteil kann aber auch höher liegen oder in einer anderen Komponente des Menüs vorkommen, z. B. wenn es sich um ein Fertigprodukt handelt, könnte man den Vollkornanteil in der Suppe einbauen.
- Bei **Nachspeisen** ist ebenso ein Mindestanteil von 25 % Vollkornprodukten vorgesehen, d.h. wenn es sich um Kuchen oder andere Mehlspeisen handelt.
- Wird **Brot/Gebäck** angeboten, muss es auch als Wahlmöglichkeit an Brot/Gebäck mit Vollkornanteil geben.
- **Vollkorngetreide und/oder Pseudogetreide** sind je nach Häufigkeit der Verpflegungstage mindestens viermal bis sechsmal pro Monat zu verwenden. Dabei können sie zu 100 % oder nur anteilig in den Speiseplan (bei Vorspeise, Hauptspeise oder Nachspeise) eingebaut werden.

**Stimmt es, dass die Lieferscheine routinemäßig bei den Beratungsmodulen durch unsere Beratungskräfte überprüft werden müssen?**

**Nein!** Es gibt keine routinemäßige Überprüfung der Lieferscheine im Rahmen des Projektes Gesunde Küche.

## „Super gute“ – Rezepte

### Karotten-Lauchsalat mit Walnüssen (8 Portionen)

129 Kcal, 8 g Fett, 2 g Eiweiß, 11 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe



© Land OÖ

#### Zutaten:

1/2 kg Karotten  
 400 g Äpfel süß-säuerlich  
 200 g Lauch  
 50 g Walnüsse gehackt  
 Zitronensaft  
 3 EL Walnussöl  
 Apfelessig  
 Salz  
 Pfeffer  
 Honig  
 Petersilie

#### Zubereitung:

Karotten reiben, Äpfel klein würfelig schneiden, Lauch in feine Streifen schneiden. Alles mit Zitronensaft beträufeln. Für die Marinade Essig, Öl, Gewürze verrühren und mit etwas Honig abschmecken. Salat mit frisch gehackter Petersilie und den Nüssen marinieren und etwas ziehen lassen.

**Tipp:** Beta-Carotin kann durch Dünsten der Karotten besser im Körper aufgenommen werden.

## Gebratenes Fischfilet auf Rollgerste-Sommergemüse (4 Portionen)

469 Kcal, 19 g Fett, 35 g Eiweiß, 38 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe



© Land OÖ

### Zutaten:

4 Forellenfilets  
Salz  
Zitronensaft  
5 EL Olivenöl zum Braten  
je 80 g Karotten und Zucchini gewürfelt  
8 Cocktailtomaten halbiert  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Zweige Stangensellerie  
Basilikum  
200 g Rollgerste  
½ – 1 l Gemüsefond  
Salz, Pfeffer  
30 g Parmesan  
Petersilie

### Zubereitung:

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem restlichen Gemüse in der Hälfte des Olivenöls anlaufen lassen. Eingeweichte Rollgerste dazu geben und mit Fond aufgießen und die Gerste bei geringer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig etwas Gemüsefond zugießen. Rollgerstengemüse sollte eine körnige Konsistenz haben. Dann mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern. Die Fischfilets würzen und langsam im restlichen Olivenöl anbraten und mit dem Rollgersten-Sommergemüse anrichten.

**Tipp:** Die Fischfilets können auch im Rohr bei 130° C – 70° C Kerntemperatur gebraten werden.

## Kohl-Aufstrich mit Fladenbrot (8 Portionen)

247 Kcal, 12 g Fett, 11 g Eiweiß, 24 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe



© Foto: Adobe Stock / HandmadePictures / womue

### Zutaten:

4 Blätter Grünkohl  
40 g Walnüsse gehackt  
300 g Magertopfen  
2 EL Dijonsenf  
5 EL Leinöl  
Zitronensaft und -zeste  
Knoblauch  
1 Chilischote  
150 g Weizenmehl  
100 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
100 g Joghurt 1%  
Salz  
Zucker  
Kümmel gemahlen  
100 ml Milch halbfett  
1 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Grünkohlblätter waschen, fein schneiden, mit Walnüssen und den übrigen Zutaten vermengen, mit Gewürzen abschmecken. und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Für das Brot alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten, in 8 Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett beidseitig braun rösten.

### Apfel-Topfen-Nockerl mit Rhabarberragout (6 Portionen)

176 Kcal, 4 g Fett, 7 g Eiweiß, 27 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe



© Land OÖ

#### Zutaten:

250 g Apfelmus  
200 g Magertopfen  
150 g Joghurt  
3 Blatt Gelatine  
1 EL Honig  
Prise Zimt  
Zitronensaft und -zeste  
50 g Obers  
(steif geschlagen)

400 g Rhabarber  
200 g Erdbeeren  
60 g Zucker  
1 Pkg. Vanillezucker  
Minze frisch, fein geschnitten

#### Zubereitung:

Topfen, Apfelmus, Joghurt, Honig, Zimt und Zitrone glatt rühren. Vorbereitete Gelatine unterrühren sowie Obers unterheben und mind. fünf Stunden kalt stellen. Rhabarber schälen, in 2 cm große Rauten schneiden, mit Zucker bestreuen und den Saft ziehen lassen. Anschließend im eigenen Saft kurz aufkochen, geviertelte Erdbeeren zugeben und überkühlen lassen. Mit einem Löffel Nocken ausstechen, mit Ragout anrichten und mit frischer Minze bestreut servieren.

### Marillen-Shake mit Zitronenmelisse (10 Portionen)

100 Kcal, 4 g Fett, 4 g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe



© Foto: Adobe Stock / kostrez

#### Zutaten:

800 g Marillen  
60 g Mandeln geschält  
0,5 l Buttermilch  
0,5 l Mineral oder Soda  
frische Zitronenmelisse  
2 EL Honig

#### Zubereitung:

Marillen, Flüssigkeiten, Zitronenmelisse und Mandeln gemeinsam in Mixglas pürieren, mit Honig nachsüßen und sofort in Gläsern servieren.