

EssGenuss mit 3 Ecken

Tipps und Wohlfühlrezepte

Eine Gesundheitsinitiative des Landes Oberösterreich



Was heißt gesund essen?	04
EssGenuss mit 3 Ecken	06
Wasser ist Lebenselixier Nr. 1	07
Bunt ist besser als eintönig	08
Vollkorn hat Vorrang	10
Weißer Kraft voraus	12
Nicht ins Fettnäpfchen treten	14
Qualität vor Quantität	15
Das Tellerprinzip	17
EssGenuss Pyramide	18
Der feine Unterschied	20
Die Menge macht´s	22
Bewusst genießen	23
Portionsgrößen	24
Richtige Lagerung im Kühlschrank - Küchenhygiene	25
Genuss statt Frust	26
Sich Zeit lassen - den Moment genießen	28
Normalgewicht oder nicht?	30
Individuelles Wohlfühlgewicht	31

Weitere Literaturquellen:
www.forum-ernaehrung.at
www.arbeiterkammer.at
www.bmg.gv.at
www.oege.at



Sie interessieren sich für Ihre Gesundheit? Sie möchten mehr zu optimalen Portionsgrößen und Lebensmittel-mengen erfahren, die helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten?

Ziel der Broschüre ist es, seine persönliche, gesunde und abwechslungsreiche Essensphilosophie zu finden. Dabei müssen Sie weder auf den Hamburger verzichten, noch die traditionelle Hausmannskost wie Schweinsbraten zum Feind werden lassen. Wesentlich dabei ist nur, dass diese Schmankerl nicht täglich oder wöchentlich am Speiseplan stehen.

Internationale Gesellschaften empfehlen eine pflanzenbetonte Ernährung, die Fleisch und Wurst nicht ausschließt, aber nicht in den Vordergrund stellt, um Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern. Nach dem Motto: Gemüse, Hülsenfrüchte und Stärkebeilagen werden zur Hauptspeise am Teller und Fleisch, Wurst sowie Fisch zur Beilage.

Gesundes Essen ist nicht schwer und auch nicht unbedingt teuer. Selbst der Genuss kommt mit den Rezept-ideen nicht zu kurz. Wir wünschen einen gesunden Appetit und gutes Gelingen!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stelzer'.

Mag. Thomas Stelzer
Landeshauptmann

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Christine Haberland'.

Mag.ª Christine Haberland
Gesundheitsreferentin und Landeshauptmann-Stellvertreterin

Was heißt gesund essen?

Gesundes Essverhalten ist ein komplexes und vielschichtiges Zusammenspiel des menschlichen Organismus mit seiner Umwelt, das durch Erfahrungen, Gewohnheiten und Vorlieben geprägt wird.

Doch wie kann jede/r Einzelne dazu beitragen es zu verbessern?

Es bedarf Wissen um die Gesunderhaltung, aber das alleine führt noch nicht ausreichend zu einem gesunden Verhalten. Wichtig ist, dass jeder für sich seine persönlichen Motivationsgründe für ein bewusstes und gesundes Ernährungsverhalten findet und dazu gehört auch, dass es schmeckt.

Der hohe Stellenwert einer gesunden Mischkost mit Betonung der pflanzlichen Lebensmitteln ist ein grundlegender Baustein für gesundheitsförderliches Verhalten, ob Kinder oder Erwachsene – jede Altersgruppe kann davon profitieren.

Gesunde Mahlzeiten zeichnen sich aus durch:

- die richtige Portionsgröße nach Alter und Geschlecht
- eine hohe Nährstoffdichte (ausreichend Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett, viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe*) bei ausgewogenem Energieanteil
- einen guten Sättigungseffekt

Darüber hinaus bringt regelmäßige körperliche Aktivität Körper und Geist auf Hochtouren und macht Lust auf gesunden Essgenuss.

* Sekundäre Pflanzenstoffe dienen der Pflanze unter anderem als Abwehrstoff gegenüber Schädlingen sowie als Geschmacks-, Duft- und Farbstoff. Auch beim Menschen erfüllen sie wichtige Schutzfunktionen. Auch beim Menschen erfüllen sie wichtige Schutzfunktionen. Ein Teil der Wirkung von Obst und Gemüse wird auf diese bioaktiven Substanzen zurückgeführt.



Beim Essen
kommen die
Lent'zam

Gemeinsam ist besser als einsam!

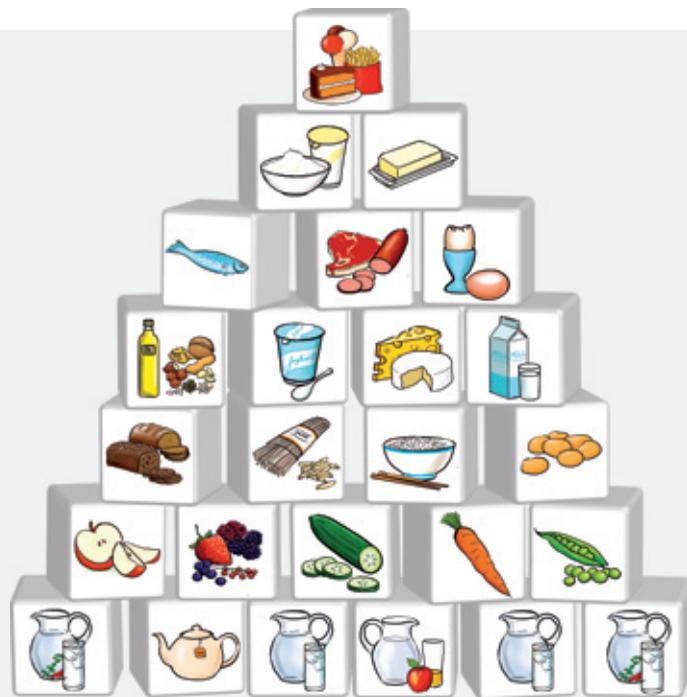
Gemeinsam zu essen oder zu kochen ist eine der ursprünglichsten Wege eine Verbindung mit anderen einzugehen. In geselliger und entspannter Runde fördert es Appetit und Wohlbefinden.

Vielseitig essen ist besser als eintönig.

EssGenuss mit 3 Ecken

Abwechslung macht das Essen bunt!

Die Ernährungspyramide zeigt, dass auf kein Lebensmittel verzichtet werden muss. Es gibt keine „verbotenen“ Lebensmittel.*



» Gesundes Essen beginnt beim Einkaufen! Auf die Menge, Auswahl und Kombination kommt es an!

Die Basis unserer Ernährung sind Getränke, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, Getreide sowie Milch(produkte). Als Ergänzung dazu, aber in reduzierter Menge, dienen Fleisch, Fisch und Ei. Auch Süßes ist erlaubt, bildet jedoch die Spitze der Pyramide.

Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion und das Maß dafür ist eine Hand bzw. ein Glas (250 ml).

Mengenangaben und Portionsempfehlungen in dieser Broschüre sollen helfen „das richtige Maß“ zu finden, erprobte Rezepte zum Nachkochen motivieren und für Genussmomente sensibilisieren.

*Spezielle Diäten, die eine Einschränkung der Lebensmittelvielfalt notwendig machen, werden in dieser Broschüre nicht behandelt.

Täglich 6 Portionen alkoholfreie Getränke

1 Portion = 1 Glas (250 ml)

Wasser ist Lebenselixier Nr. 1

Tipps:

- Die besten Durstlöscher sind Wasser, Soda- oder Mineralwasser, ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee und verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (mindestens 1:3 gespritzt).
- Bis zu 4 Tassen Kaffee oder schwarzer Tee sind für Erwachsene tolerierbar und können zum täglichen Flüssigkeitsbedarf dazu gezählt werden.
- Bei vermehrtem Schwitzen braucht der Körper Extraportionen an Flüssigkeit.
- Reine Trainingssache – Trinken bevor Durst entsteht!
Stellen Sie ein kalorienfreies Getränk in greif- und sichtbare Nähe. Leitungswasser mit Melisse, Pfefferminze, Zitronen-, Orangenscheibe, Ingwer sowie verschiedene Teesorten bringen Abwechslung.

» **Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt fördert Konzentration und Verdauung.**



Obst-Bowle

Zutaten für 8 Gläser:

500 g Obst der Saison klein geschnitten
900 ml (Mineral)wasser
300 ml Traubensaft
ein paar Zitronenscheiben

Zubereitung:

Das Obst sowie die Zitronenscheiben in die Wasser-Saftmischung geben und einige Zeit kühl stellen.

**Bunt ist besser
als eintönig**

Täglich 5 Portionen Gemüse und Obst



1 Portion = 1 Faust

Tipps:

- Bringen Sie Farbe in Ihr Essen und bevorzugen Sie Gemüse und Obst möglichst frisch, roh oder schonend gegart, um wertvolle Inhaltsstoffe zu erhalten.
- Tiefkühlgemüse und -obst sind eine tolle Alternative, wenn das regionale und saisonale Angebot gering ist.
- Knackige Gemüsesticks sind ein guter Ersatz für fette und salzige Knabberereien.
- Cremesuppen und Saucen erhalten eine sämige Konsistenz, wenn man einen Erdapfel, rote Linsen oder Gemüse mitpüriert. Das spart Fett und Kalorien!
- Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind kein Ersatz für frisches Gemüse und Obst.

» **Hülsenfrüchte – (Kicher)erbsen, (Soja)bohnen, Linsen – haben den höchsten Eiweißgehalt unter den pflanzlichen Lebensmitteln und liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Für Vegetarier/innen und Veganer/innen sind sie eine wichtige Eiweißquelle und Ersatz für tierische Lebensmittel.**

Rote Linsencreme mit Gurkenpommes und Knabberottis

Zutaten für 4 Portionen:

50 g Apfel säuerlich gewürfelt
40 g Karotte gewürfelt
40 g Zwiebel gehackt
Knoblauch
100 g rote Linsen getrocknet
40 ml Apfelsaft
40 ml Gemüsefond
100 g Tomate gewürfelt
1 EL Olivenöl
60 g Joghurt 1%
Salz, Pfeffer, Chili
Zimt gemahlen
Petersilie gehackt
Zitronensaft
120 g Gurke
120 g Karotte

Zubereitung:

Die grob geschnittenen Zutaten in Öl anschwitzen, gekochte Linsen, Tomaten, Fond und Apfelsaft dazugeben, weichdünsten, pürieren, abschmecken und mit Joghurt vollenden. Unmittelbar vor dem Anrichten etwas Zitronensaft und Petersilie dazugeben. Mit Gurken- und Karottenstäbchen servieren.

Als Jause für Schule und Job bestens geeignet.

Vollkorn hat Vorrang

Täglich 4 Portionen Getreide und Erdäpfel



1 Portion = 1 Hand voll
Brot, Gebäck, Getreideflocken, Erdäpfel, Nudeln, Reis, ...

Tipps:

- Brot und Erdäpfel werden fälschlicherweise als Dickmacher bezeichnet. Die wahren Kalorienbomben sind üppige Saucen, fetter Brotbelag oder deftige Zubereitungsarten z. B. Pommes frites statt Ofenerdäpfel.
 - Schneiden Sie Ihr Brot dicker und tragen dafür den Belag oder Aufstrich dünner auf und ergänzen Sie die Mahlzeit mit Gemüse.
 - Sportlich Aktive brauchen Extraportionen.
 - Die in den Randschichten des Getreidekorns enthaltenen Ballaststoffe sind kein unnötiger „Ballast“. Sie regen die Darmtätigkeit an und wirken gegen Verstopfung und können verschiedene Darmerkrankungen verhindern. Pflanzenfasern helfen bei der Gewichtsregulation, erhöhtes Cholesterin zu senken und sorgen für gleichmäßigere Blutzuckerkurven.
- » **Getreideflocken, besonders aus Hafer, mit (Trocken)obst, Nüssen, Milch, Joghurt oder Buttermilch eignen sich nicht nur zum Frühstück, sondern können bei Zeitknappheit auch eine Hauptmahlzeit ersetzen.**



Im Wok gebratener Kamut* mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Kamut (Weizen oder Dinkel)
800 g geschnittenes Gemüse
Ingwer (Dosierung wie Knoblauch)
Petersilie geschnitten
Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung:

Getreide über Nacht mit 3-facher Menge Wasser einweichen, abseihen, anschließend in reichlich frischem Wasser ca. 50 Minuten kochen und abseihen. Das Gemüse dem Garpunkt entsprechend im Wok braten, Kamut mitschwenken, Petersilie und gehackten Ingwer dazu geben. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Würfelig geschnittener Tofu oder Seitan kann mitgebraten werden und bereichert dieses Gericht als hochwertige vegetarische (vegane) Eiweißquelle.

* Kamut ist eine alte Weizensorte, die sich durch einen höheren Gehalt an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen auszeichnet.

Weißer Kraft voraus

**Täglich
2 Portionen weiß
und 1 Portion gelb**



oder

- 1 Portion weiß = 1 Glas (250 ml) Milch, Joghurt, Buttermilch
- 1 Portion weiß = 1 Hand voll Topfen, Hüttenkäse
- 1 Portion gelb = 2-3 Scheiben Käse

Tipps:

- Das wertvolle Eiweiß und der hohe Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen dieser Lebensmittelgruppe sind im Wachstum ebenso wichtig wie im höheren Alter.
- Für Vegetarier/innen ist die Kombination von pflanzlichem Eiweiß mit Milch-Eiweiß sehr wichtig. Ergänzt durch das Eiweiß eines Hühnereis kann es der Körper noch besser zum Aufbau neuer Zellen verwenden.

Beispiele für gute Eiweiß-Kombinationen:

Getreide + Milch(produkte) (+ Ei): Hirseauflauf, Überbackene Gemüsefleckerl, Müsli mit Joghurt, Palatschinken, ...

Erdäpfel + Milch(produkte) (+ Ei): Ofenkartoffeln mit Kräuterdip und Spiegelei, Kartoffelpüree, -gratin, ...

Getreide + Hülsenfrüchte: Linsengemüse mit Semmelknödel, Vollkornbrot mit Kichererbsenaufstrich, vegetarisches Chili mit Reis, ...

Schon gewusst?

Bis zum 30. Lebensjahr baut der Körper seine maximale Knochendichte (peak bone mass) auf. Milch und Milchprodukte sind mit dem hohen Kalziumgehalt dafür bestens geeignet und sie unterstützen gemeinsam mit Vitamin D und ausreichend körperlicher Aktivität die Erhaltung Ihrer Knochendichte bis ins hohe Lebensalter.

Einkorn*-Flammkuchen mit Topfen und Gemüse

Zutaten für 5 Portionen:

125 g Einkornmehl
300 g Weizenmehl
1/2 Würfel Germ
200 ml Magermilch lauwarm
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz
(Koriander, Kümmel, Anis)
3 rote Zwiebeln gewürfelt
200 g Karotten in Streifen
250 g Zucchini in Streifen
400 g Magertopfen
125 ml Obers
3 Eier
Salz
Pfeffer
Petersilie geschnitten

* Einkorn ist eine der ältesten Weizenarten, die sich durch einen höheren Gehalt an Eiweiß, Mineralstoffen und Karotinoiden auszeichnet.



Zubereitung:

Mehl mit Milch, Germ, Zucker, Salz, Öl und Gewürz zu einem seidigen Teig kneten. Unter einem Tuch ungefähr eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen. Den Teig dünn ausrollen und auf ein geöltes Blech oder Backpapier legen. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren und kräftig würzen, auf den Teig streichen und bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Der Belag kann sehr vielseitig variiert werden z. B. Käse, Schinken, Speck, ...

» Bei Originalrezepten können Sie ein Drittel bis die Hälfte des weißen Mehls durch Vollkornmehl ersetzen. Nicht vergessen etwas mehr Flüssigkeit zum Teig geben, weil die enthaltenen Ballaststoffe mehr Wasser binden.

Nicht ins Fettnäpfchen treten

Frischkäseballchen

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 l Joghurt (3,6 % oder 1 %)
80 g Magertopfen
Salz

zum Wälzen:

Kräuter, Paprikapulver, Chilipulver, grob geschroteter Pfeffer, Sesam, Leinsamen, geriebene Nüsse,...



Zubereitung:

Joghurt in ein sauberes Tuch geben und über einem Gefäß im Kühlschrank einen Tag abtropfen lassen. Mit Magertopfen und Salz verrühren. Kleine Bällchen formen und beliebig in Kräutern, Gewürzen, Samen oder Nüssen wälzen.



Der Fettgehalt von Käse wird in Form von Fett in der Trockenmasse (F.i.T.) angegeben.

Zur Bestimmung des tatsächlichen Fettgehalts helfen nebenstehende Formeln.

Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse, Parmesan): **F. i. T. – Angabe x 0,6**
Schnittkäse (Gouda, Edamer, Tilsiter, Butterkäse, ...): **F. i. T. – Angabe x 0,5**
Weichkäse (Camembert, Brie, Blauschimmelkäse, ...): **F. i. T. – Angabe x 0,4**
Frischkäse (Mozzarella, Hüttenkäse, Topfen, Mascarpone): **F. i. T. – Angabe x 0,3**

Rechenbeispiel:

100 g Bergkäse mit 45 % F.i.T. enthalten 27 g Fett

100 g Mozzarella mit 45 % F.i.T. enthalten knapp 14 g Fett

So ergibt sich bei unterschiedlichen Käsesorten mit gleicher F.i.T.-Angabe ein anderer tatsächlicher Fettgehalt.



**Qualität
vor Quantität**

**Wöchentlich
bis zu 3 Portionen
Fleisch/Wurst
und 3 Eier sowie
1–2 Portionen
Fisch**

1 Portion Fleisch, Fisch = 1 Hand voll (ohne Finger), fingerdick

1 Portion Ei = 1 Stück

1 Portion Wurst = 2-3 Scheiben

Tipps:

- Gestalten Sie die Fleisch- und Fischmahlzeiten bevorzugt aus heimischen Produkten und bei Seefisch aus nachhaltigem Fischfang, z. B. mit dem MSC-Siegel, asc-Siegel.
- Genießen Sie zumindest eine warme Mahlzeit am Tag. Gerichte mit verschiedenen Lebensmittelkomponenten (Gemüse, Erdäpfel, Getreide, Fleisch, Käse, ...) liefern viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe und eignen sich gut zum Vorkochen und Einfrieren.



Fischbällchen mit Cashewnüssen und Curry-Bananen-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Fischfilet
1 Scheibe Vollkorn-Toastbrot
1 kleine Zwiebel geviertelt
1 Eiklar
Salz, Pfeffer, Knoblauch
50 ml Obers
30 g Cashewnüsse gehackt
70 g Joghurt 1%
30 g Sauerrahm
30 g Banane
Salz, Pfeffer, Currypulver
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Toastbrot in etwas Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Fischfilet und der Zwiebel einmal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs faszieren. Würzen und mit Eiklar binden. Nüsse dazu geben und falls notwendig mit etwas Brösel binden.

Das halbfest geschlagene Obers unterheben und kalt stellen. Bällchen formen und auf einem Backblech im Rohr bei ca. 220°C braten.

Alle Zutaten für den Dip cremig verrühren und abschmecken.

Mit Gemüsereis und Salat servieren.

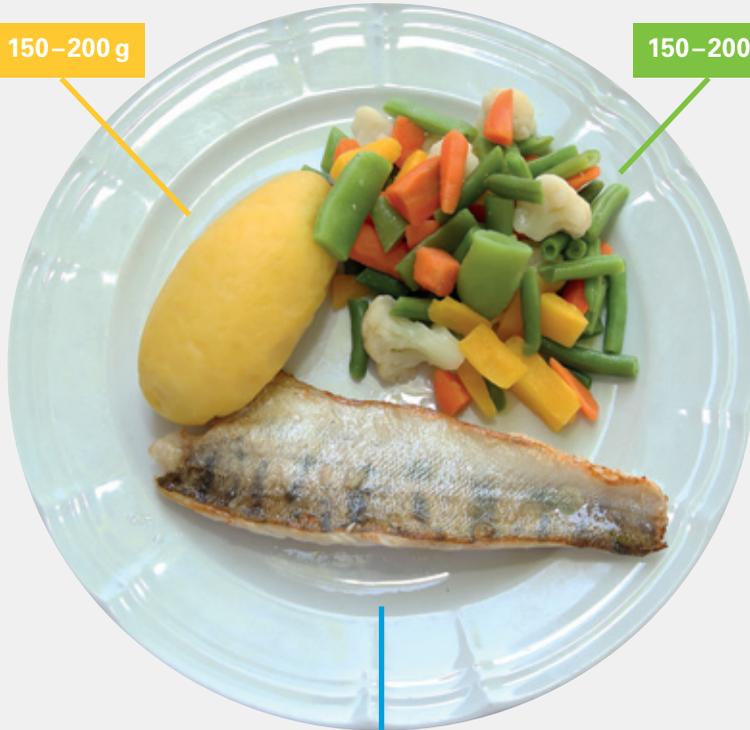
Das Tellerprinzip

bei Fleisch, Fisch
und vegetarischen Speisen

Gemüse/Salat sowie Kohlenhydrate bilden mit **zwei Drittel** die Hauptspeise, Eiweiß mit **einem Drittel** die Beilage.

150–200 g

150–200 g



100–150 g

1/3 Kohlenhydrate =
Nudeln, Reis, Erdäpfel Knödel, ...

1/3 Gemüse, Salat

1/3 Eiweiß =
Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte

Zum Verfeinern



1 Po
Die M



Die richtige Menge



Zum Sattessen und Durstlöschen



Portion

Menge macht's!

Täglich 1-2 Portionen

Pflanzenöl zum Braten und Backen.

Butter/Margarine nur als Streichfett einsetzen!

Wöchentlich bis zu 3 Portionen Fleisch/Wurst, 3 Eier sowie 1-2 Portionen Fisch

Qualität vor Quantität!

Heimische Produkte haben Vorrang!

Täglich 2 Portionen weiß und 1 Portion gelb, 1 Portion Nüsse/Samen oder daraus hergestelltes Pflanzenöl

Täglich 4 Portionen

Vollkorn – so oft wie möglich!

Extraportionen für sportlich Aktive!

Täglich 5 Portionen

Dreimal Gemüse und zweimal Obst!

Roh und gegart genießen!

Täglich 6 Portionen

Extraportionen bei vermehrtem Schwitzen!

Trinken bevor Durst entsteht!

EssGenuss- Pyramide



Lebensmittel bieten viele Möglichkeiten die 5 Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – für Genussmomente zu trainieren.

Der feine Unterschied

**Täglich 1-2 Portionen
Öle/Fette,
1 Portion
Nüsse/Samen**



1 Portion = 1 EL Pflanzenöl
1 Portion = 1 EL Butter oder Margarine
1 Portion = 1–2 EL Nüsse (ohne Schale) oder Samen
(Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, ...)



Pflanzliche Öle sowie Nüsse/Samen sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die unser Körper in kleinen Mengen benötigt.

Verwenden Sie daher zum Braten z. B. Raps- oder Olivenöl und für Salate z. B. Kürbiskern- oder Walnussöl.

Tipps:

- Fett ist der größte Kalorienlieferant. Daher ist der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung die Reduktion von Lebensmitteln mit viel verstecktem Fett wie z. B. Wurst, Schlagobers, Crème fraîche, Kartoffelchips, Schokolade, Plunder- und Blätterteiggebäck etc.
- Verzichten Sie bei Wurst- oder Käsebrot auf die zusätzliche Butter darunter. Als Alternative eignet sich Topfen sehr gut.
- Bevorzugen Sie zum Braten pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Maiskeimöl. Butter, Milchmargarine, Schweineschmalz stellen nur die Ausnahme dar.



Topfenknödel mit Nussbrösel

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 kg Magertopfen
2 Eier
4 EL Vollkornmehl
6 EL Vollkornbrösel
Zitronenschale
120 g Haselnüsse gemahlen
1 EL Butter
Staubzucker

Zubereitung:

Topfen mit Ei, Mehl, Brösel und Zitronenschale rasch zu einem Teig verarbeiten und 30 Minuten gekühlt rasten lassen. Mit nassen Händen Knödel formen und in siedendem Wasser 15 Minuten leicht wallend kochen lassen. Nussbrösel in etwas Butter anrösten, die Knödel darin wälzen und mit Staubzucker bestreuen.

Dazu Marillen-, Zwetschken-, Hollerröster, Beerensauce oder Apfelmus servieren.

Die Menge macht's

Eine kleine Portion täglich darf sein. Dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!

Tipps:

- Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie energiereiche Getränke sind nicht verboten, bilden jedoch nur die Spitze der EssGenuss-Pyramide.
- Zucker und Salz schrittweise reduzieren, so lässt sich der Geschmacksinn leichter umstellen.

Schon gewusst?

Maximal 60 bis 80 Gramm Fett werden für einen Erwachsenen pro Tag empfohlen.

1 Portion Fettes, Süßes und Salziges

1 Portion = 25 g Schokolade (1–2 Rippen)
weitere Beispiele für je 1 Portion = 250 ml Limonade,
30 g salzige Knabberien, 2–3 Kekse, 1 Stück Kuchen/Torte

Richtwerte für Zucker, Fett und Salz in (Halb)Fertiggerichten:

Pro 100 g Lebensmittel

	Wenig	Mittel	Viel
Zucker	< 5 g	5 – 15 g	> 15 g
Fett	< 3 g	3 – 20 g	> 20 g
Gesättigte Fettsäuren	< 1,5 g	1,5 – 5 g	> 5 g
Salz (Natrium x 2,5)	< 0,3 g	0,3 – 1,5 g	> 1,5 g

Bei Getränken gilt die Hälfte Menge der angegebenen Werte für Zucker, Fett und gesättigte Fettsäuren.

Besonders bei Fertigprodukten lohnt sich der Blick auf die Nährwertangaben und Zutatenliste auf der Verpackung.

Beachten Sie den teilweise hohen Salz-, Fett- und Zuckergehalt von verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Speck, Käse, Pizza, Packerlsuppen/-sauce, Suppenwürfel, Salz- und Knabbergebäck, Keksen, Kuchen, Blätter- und Plunderteiggebäck, ...



Wie viel Inhaltsstoffe man zu sich nimmt, hängt von der Portionsgröße ab!



**Bewusst
genießen**

Saftiger Obstkuchen

Zutaten für 12 Stück:

4 Eier
1/8 L Rapsöl
120 g Zucker
50 ml Joghurt 1 %
200 g Vollkornmehl
1/2 Pkg. Backpulver
1 Pkg. Vanillezucker
ca. 750 g Obst der Saison
Zitronenschale
1 TL Butter
1 EL Brösel für die Form

Den Kuchen vor dem Backen mit Mandelblättchen bestreuen.

Mehr Rezepte auf www.gesundes-oberoesterreich.at

Zubereitung:

Eiklar und die Hälfte des Zuckers zu steifem Schnee schlagen. Abtrieb aus Dotter, restlichem Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Öl herstellen. Milch unterrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und abwechselnd mit dem Schnee unter den Abtrieb heben. Eine rechteckige Backform mit flüssiger Butter auspinseln, bebröseln und die Masse einfüllen. Zerkleinerte und entsteinte Früchte darauf verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 45 Minuten goldbraun backen.



Bei selbstgebackenen Kuchen können Sie ohne nennenswerte geschmackliche Einbuße die Zucker- und Fettmenge vom Originalrezept circa um ein Viertel bis ein Drittel reduzieren.

Schon gewusst?

Honig, Rohrzucker oder Dicksäfte sind eine geschmackliche Variante zu normalem Haushaltszucker, jedoch genauso kalorienreich.

Portionsgrößen



1 Portion

Getränke



1 Portion

Gemüse und Obst



1 Portion



1 Portion

**Brot, Getreide-
produkte, Erdäpfel,
Reis, Nudeln, ...**



1 Portion



1 Portion



1 Portion

**Milch(producte),
Käse**



1 Portion

**Fleisch, Wurst,
Fisch, Ei**



**Die Hand als Maß
für eine Portion
ist praktisch und
immer dabei!**



1 Portion



1 Portion

**Öl, Fette,
Nüsse, Samen**



1 Portion



1 Portion

Süßes, Salziges

Bakterien finden sich überall in der Umwelt und natürlich auch auf unseren Lebensmitteln. Dort fühlen sie sich besonders wohl und vermehren sich bei geeigneten Temperaturen sehr schnell.

Küchenhygiene beginnt bereits beim Einkauf, erstreckt sich weiter über den Transport nach Hause, der Lagerung im Kühlschrank bis hin zur richtigen Verarbeitung.

Kühlschrank richtig eingeräumt

obere Fächer: Käse, Milchprodukte, Speisereste

untere Fächer: Fleisch, Fisch, Wurst

Obst/Gemüse-Fach

Türfächer: Getränke, Eier, Butter, Milch, Marmelade

Ideale Kühltemperaturen:

Fleisch, Wurstwaren, Geflügel 0°C bis +4°C

Milch und Milchprodukte 3°C bis +9°C

Tiefkühlwaren mindestens -18°C

Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist die Glasplatte über dem Gemüsefach. Empfindliche Lebensmittel sollten daher dort gelagert werden.

Schon gewusst?

Moderne Kühlgeräte sind häufig mit einer speziellen „Nullgradzone“ ausgestattet, die dafür sorgt, dass Gemüse, Obst, Fleisch sowie Wurst länger haltbar sind.

Richtige Lagerung im Kühlschrank - Küchenhygiene

Tipps:

- Beachten Sie die angegebenen Lagerhinweise und Lagertemperaturen auf den Lebensmittelverpackungen.
- Rohe Lebensmittel getrennt von gegarten Speisen aufbewahren, damit der direkte Kontakt zu anderen Lebensmitteln verhindert wird.
- Gefrorene tierische Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur (Vermehrung der Bakterien!), sondern im Kühlschrank auftauen.
- Die Zubereitung von Fleisch, Fisch, rohen Eiern und Gemüse sollte auf der Arbeitsfläche getrennt erfolgen. Dazwischen die Arbeitsflächen gründlich reinigen.
- Regelmäßiges Hände waschen vor und nach der Zubereitung von Speisen.
- Schwämme und Topfreiniger häufig wechseln und saubere Küchentücher verwenden.

Mehr Info zu diesem Thema finden Sie auf:
www.lebensmittelaufsicht-oberoesterreich.org

Genuss statt Frust



Auch das Auge isst mit!

Genuss ist eine angenehme Sinnesempfindung und beim Genießen werden alle fünf Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – angesprochen. Darüber hinaus sind es Erwartungen, Erfahrungen, Einstellungen zum Essen sowie Ge- und Verbote, die Einfluss auf unsere Motivation und somit auf unser Essverhalten und den Genusswert haben.



Damit Sie spüren, was Sie mögen und was Ihnen gut tut, ist das Ausprobieren von Neuem eine gute Möglichkeit, z. B. Speisen aus anderen Kulturkreisen.

Hirsotto orientalisch

Zutaten für 5 Portionen:

250 g Hirse heiß gewaschen
750 ml Gemüsefond
150 g Tofu geräuchert gewürfelt
125 g Champignons blättrig geschnitten
200 g Karotten gewürfelt
200 g Jungzwiebel
grünes und weißes getrennt fein geschnitten
1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten
25 g Trockenfrüchte
(Marillen, Rosinen, Zwetschken, ...)

2 EL Pflanzenöl
125 ml (Getreide)Milch
2 EL Tamari (Sojasauce)
Currypulver, Kreuzkümmel oder Ras-El-Hanout*
Salz
Pfeffer
Petersilie fein geschnitten
evtl. Sesam zum Bestreuen

*Gewürzmischung



Zubereitung:

Hirse im Fond aufkochen, kleingeschnittene Trockenfrüchte zugeben, 10 Minuten auf kleiner Flamme zugedeckt weiter kochen, ausschalten und etwa eine Viertelstunde aufquellen lassen. Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Tofu dazugeben, Kreuzkümmel und Curry mitrösten, mit Tamari ablöschen. Die Champignons kurz mitbraten. Mit den Karottenwürfeln ungefähr 10 Minuten abgedeckt dünsten. Mit (Getreide)Milch auffüllen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die fertige Hirse und das Weiße vom Jungzwiebel untermischen und kurz ziehen lassen.

Das Gericht noch einmal abschmecken, Petersilie und grünen Jungzwiebel unterheben.

Passt auch wunderbar als Beilage zu Fisch oder Geflügel.

Sich Zeit lassen -
den Moment
genießen



Unser Alltag ist überfüllt mit Tun.

Mit Übungen zur Achtsamkeit z.B. Atemübungen, Natur genießen, Entspannungsübungen lassen sich Stress abbauen, Krankheitssymptome lindern und mehr Lebensqualität gewinnen.

Achtsamkeit ist der Schlüssel, um Gedanken und Gefühle ins Hier und Jetzt zu bringen.

Wer das Hier und Jetzt bewusst wahrnimmt, kann auch beim Essen intensiver genießen.

Achtsames Essen

Nehmen Sie einen Bissen, legen Sie das Besteck wieder zur Seite. Richten Sie die Aufmerksamkeit in den Mund bis Sie den Bissen hinuntergeschluckt haben. Nehmen Sie erst dann wieder das Besteck in die Hände und genießen den nächsten Bissen. Wenn Sie mit den Fingern essen, dann legen Sie das Brot, den Apfel, die Waffel zwischen den Bissen immer wieder ab.

Sinnliches führt uns nach innen

Sich an den bunten Farben von Gemüse erfreuen, Röstaromen schnuppern oder der erste Bissen in den lauwarmen Schokoladenkuchen sind Beispiele für Genussmomente beim Essen.

Tipps:

- Nur bei Hungergefühl zum Essen greifen.
- Sich beim Essen Zeit lassen schärft die Wahrnehmung des Sättigungsgefühls.
- Essen ohne Nebenbeschäftigung fördert den Essgenuss!
- Sorgen Sie für eine angenehme und entspannte Atmosphäre.
- Jeder Überfluss an bestimmten Lebensmitteln endet im Verdruss!
Daher: Weniger ist mehr!
- Genuss darf alltäglich sein z. B. Kaffeepause, frisches Brot, ein Stück Schokolade, ...

Normalgewicht oder nicht?



BMI = Körpergewicht in kg : Körpergröße in m²

Ein Rechenbeispiel:

Eine Person wiegt 75 kg und ist 1,80 m groß.

$75 : (1,8 \times 1,8) = 23,2$ BMI

Untergewicht	< 18,5
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	≥ 25,0
Adipositas (Fettleibigkeit)	≥ 30,0

Quelle: WHO 2000,2004

Zur Berechnung des Normalgewichts von Erwachsenen wird der Body-Mass-Index (BMI) verwendet. Er ist eine von mehreren Methoden, die angewendet werden, um das Gewicht einer Person einzuordnen. Der BMI erteilt Auskunft über das Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergröße.

Schon gewusst?

Mit zunehmendem Alter ändert sich die Körperzusammensetzung – Zunahme des Körperfetts, sinkender Anteil an Muskelmasse und Körperwasser.

Daher ist ein aktiver Lebensstil wichtig, um körperlich sowie geistig fit zu bleiben.

Normalgewicht BMI

Alter	Frauen	Männer
19 – 24	19,5	21,4
25 – 34	23,2	21,6
35 – 44	23,4	22,9
45 – 54	25,2	25,8
55 – 64	26,0	26,0
über 64	27,3	26,6

Quelle: National Research Council 1989

Das Körpergewicht darf mit zunehmendem Alter etwas über dem Normalgewicht liegen, da die Lebenserwartung höher liegt.

Individuelles Wohlfühlgewicht

Sofern man sich gesund fühlt und regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt und die gängigen Blutwerte sowie der Blutdruck in Ordnung sind, braucht man weder zuzunehmen noch abzunehmen.

Übergewicht und Adipositas sind zusätzliche Risikofaktoren für Zivilisationserkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wann ist der BMI nicht aussagekräftig?

Bei Kraftsportler/innen und Menschen mit Wassereinlagerungen besitzt diese einfache Berechnung eine eingeschränkte Aussagekraft. Da Kraftsportler eine höhere Muskelmasse haben können sie einen erhöhten BMI aufweisen und fälschlicherweise als übergewichtig eingestuft werden. Auch bei sehr kleinen oder sehr großen Personen ist der BMI nur wenig aussagekräftig.

Der BMI gibt auch keine Auskunft über die Verteilung des Körperfetts, die das Risiko für Herz-Kreislauf-, Gelenk- und Krebserkrankungen sowie für Gallensteine und Diabetes mellitus beeinflusst. Deshalb wäre eine zusätzliche Messung des Bauchumfanges sinnvoll.



Messen Sie Ihren Bauchumfang mittels Maßband an der dicksten Stelle des Bauches – ohne den Bauch einzuziehen.

Frauen
Männer

geringes Risiko	erhöhtes Risiko	Hochrisiko
< 80 cm	≥ 88 cm	> 88
< 94 cm	≥ 102 cm	> 102

Schon gewusst?

Als weitere Methode ist die Bioimpedanzmessung (= Messung der Körperzusammensetzung: Muskel-, Fettmasse, Körperwasser) empfehlenswert, die bei geschulten Fachkräften durchgeführt werden kann.



Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Gesellschaft, Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit – 4021 Linz, Bahnhofplatz 1, Tel.: 0732/7720-14133 – E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at – www.gesundes-oberoesterreich.at – Inhalt: Sandra Stelzmüller

Druckvorstufe: Abteilung Presse / DTP-Center [2019190] – **Druck:** BTS Druckkompetenz GmbH

Fotos: Adobe Stock ©detailblick-foto (Titel) – LIGHTFIELD STUDIOS (S. 5) – pilipphoto (S. 7) – Lemonlord (S. 10) – bit24 (S. 12) – Heike Rau (S. 14) – PhotoSG (S. 15) – efired (S. 20) – bina79 (S. 21) – A_Lein (S. 23) – cdrcom, Julián Rovagnati, Thomas Söllner, Coprid, sommai (S. 24) – Syda Productions (S. 26) – jd-photodesign (S. 28) – Omid Mahdawi (S. 30) – Land OÖ (S. 3) – Abt. Gesundheit (S. 9, 11, 13, 16, 17, 27)

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: <https://www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz>