

JULI, 2024



AUSGABE 2

NEWSLETTER HIGHLIGHTS

Aktuelles aus dem Projekt

Das Projektteam stellt sich
vor

Gewusst, dass?

Klimafitte Ernährung und
Lebensmittel-
verschwendung
reduzieren - So geht's!

Rezept des Monats

Gorillabrot

Obst und Gemüse des Monats

Saisonales Obst und
Gemüse spielerisch
entdecken

Aufgepasst

Das sind die
Gewinnerinnen des
Mitmach - Wettbewerbs



ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

NEWSLETTER



AKTUELLES AUS DEM PROJEKT

DAS PROJEKTTTEAM STELLT SICH VOR

Wir beginnen mit der Projektleitung des Projekts EriKa
Ing.in Sabine Wurzer, MPH vom Land Kärnten, Unterabteilung Gesundheitsförderung.



Sabine ist Diätologin und hat den Universitätslehrgang für Public Health abgeschlossen. Als Projektleitung ist sie im Projekt für die inhaltliche und finanzielle Gesamtkoordination verantwortlich. Zudem hat sie die Hauptverantwortung für die Öffentlichkeitsarbeit. Sabine ist auch Mama von 2 Kindern (2,5 und 5,5 Jahren) und bringt neben ihrer fachlichen Expertise auch ganz viel Alltagswissen in das Projekt ein.



Was mir in der Arbeit im Projekt EriKa besonders Spaß macht:

Zu sehen, dass bereits erste Maßnahmen für die Tagesmütter erfolgreich umgesetzt werden können.

Was ich mir durch das Projekt EriKa wünsche:

Tagesmütter sollen durch das Projekt nachhaltig unterstützt und bestärkt werden. Die erhaltenen Tipps und Hilfestellungen sollen die tägliche Arbeit der Tagesmütter, auch nach Projektende bereichern und erleichtern.

Was ich am liebsten koche bzw. am liebsten esse:

Das ist schwierig :-), denn es gibt so viel gutes Essen. Am liebsten frisch gekocht mit heimischen Zutaten mit Familie und Freunden. Die mediterrane und die österreichische Küche mag ich sehr. Ich liebe es mein eigenes Brot zu backen.



GEWUSST, DASS?



KLIMAFITTE ERNÄHRUNG UND LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

REDUZIEREN - SO GEHT'S!

Klimafitte Ernährung – Was bedeutet das?

Klimafitte Ernährung heißt, Lebensmittel zu wählen, die gut für unser Klima sind. Das bedeutet, weniger Fleisch und Milchprodukte zu konsumieren und mehr pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide zu essen. Diese Lebensmittel haben einen geringeren CO₂-Fußabdruck und sind meist gesünder für uns.

Hier sind einige **Tipps von EriKa**, wie Ihr Eure Ernährung klimafitter gestalten könnt:

- ➔ **Regional und saisonal einkaufen:** Obst und Gemüse, das in der Nähe angebaut wird und gerade Saison hat, braucht weniger Transport und ist frischer.
- ➔ **Mehr Pflanzliches essen:** Ein paar fleischfreie Tage in der Woche einzuplanen, hilft nicht nur dem Klima, sondern bringt auch Abwechslung auf den Teller und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.
- ➔ **Auf Bio-Produkte setzen:** Bio-Lebensmittel werden umweltschonender produziert und unterstützen nachhaltige Landwirtschaft.

Die **AGES** hat einen tollen Beitrag zum Thema "Klimafitte Ernährung" bereitgestellt, in dem auch über die Vorteile von Hülsenfrüchte berichtet wird. Zudem gibt es auch ein digitales Kochbuch "**Kochen mit Bohnen, Erbsen & Co**".

Lebensmittelverschwendung reduzieren – So geht's!

Leider landen viele Lebensmittel im Müll, obwohl sie noch genießbar sind. Das verschwendet nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern belastet auch das Klima.

Hier sind einige **praktische Tipps**, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden:

- ➔ **Reste kreativ nutzen:** Aus übrig gebliebenen Zutaten lassen sich oft noch leckere Gerichte zaubern. Beispielsweise kann aus Gemüse eine Suppe oder ein Auflauf werden.
- ➔ **Richtig lagern:** Durch die **richtige Lagerung** bleiben Lebensmittel länger frisch. Informiert euch, welche Lebensmittel im Kühlschrank, der Speisekammer oder im Gefrierfach am besten aufgehoben sind.
- ➔ **Geplant einkaufen:** Mit einer Einkaufsliste kauft man nur das, was man wirklich braucht. So vermeidet man, dass Lebensmittel ungenutzt verderben.



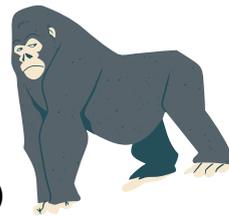


ERIKA'S TIPP: SCHON WIEDER BRAUNE BANANEN DIE KEINER ESSEN MAG ÜBRIG?

Kein Problem - Bananenbrot ist eine super Idee um braune Bananen zu verwerten - denn umso reifer die Bananen umso süßer wird das Brot.

REZEPT DES MONATS

GORILLABROT



Du brauchst (für 1 Kastenform):

- 3 Stück sehr reife Bananen (je reifer desto besser)
- 2 Eier
- 150g Vollkornmehl
- 50g Mehl glatt
- 100g geriebener Apfel oder Apfelmus ohne Zucker
- ½ Pkg. Backpulver
- 50g Nüsse oder Mandeln gerieben nach Wahl
- Zimt nach Wunsch

So geht es:

- Kastenform ausfetten
- Bananen mit der Gabel fein zerdrücken oder mit dem Mixstab pürieren.
- Äpfel fein reiben oder alternativ zuckerfreies Apfelmus zugeben. Mit zwei ganzen Eiern schaumig schlagen.
- Mehl, Backpulver und wenn gewünscht Zimt mischen und mit dem Bananen-Ei-Apfelgemisch kurz aber gut verrühren.
- Zum Schluss geriebene Nüsse oder Mandeln unterheben.
- Die Masse in eine befettete Kastenform füllen und bei 180 Grad Heißluft ca. 45 min backen.

Wer das Brot etwas höher haben möchte kann auch eine kleinere Kastenform verwenden oder Muffins backen. Stäbchenprobe machen.

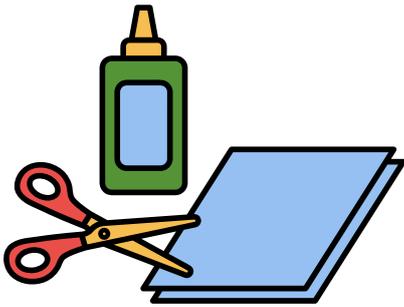
P.S. Über Feedback oder Fotos freuen wir uns!





OBST UND GEMÜSE DES MONATS

SAISONALES OBST UND GEMÜSE SPIELERISCH ENTDECKEN



Diesmal haben wir eine Spielidee für Euch, die schon mit den Kleinsten super umgesetzt werden kann.

Saisonales Obst und Gemüse soll entweder dem Suppentopf oder dem Obstsalat zugeordnet werden. So können Kinder erste Erfahrungen mit den Unterschieden von Obst und Gemüse machen.

Das Spiel kann beliebig erweitert werden, indem man größere Kinder fragt was denn unter/über der Erde oder am Strauch/Baum wächst. Auch können die Lebensmittel dann im Garten/ Supermarkt gemeinsam gesucht und verkostet werden.

Im Anhang findet Ihr die Bastelvorlage für den Suppentopf und den Obstsalat inkl. Obst und Gemüse. Ihr könnt die Unterlagen folieren, ausschneiden und mit Klettband versehen.

AUFGEPASST!

DAS SIND DIE GEWINNERINNEN DES MITMACH - WETTBEWERBS

Viele tolle Ideen haben uns erreicht und dafür möchten wir DANKE sagen.

Das Glücksengerl hat zugeschlagen und wir dürfen folgenden Tagesmüttern zu ihrem Gewinn herzlich gratulieren:

- Manuela Thahlmann
- Elfriede Petschnig
- Iris Stummer

Am 22. Juli fand im Spiegelsaal der Kärntner Landesregierung die Preisverleihung statt. Landesrätin Dr.in Beate Prettner gratulierte den Gewinnerinnen herzlich und überreichte die Gutscheine vom "Der Biobote".



Beteiligung ist alles!

Ideen, Anregungen und Wünsche an unser Projekt?

Dann schreiben Sie uns!

e.mir@fh-kaernten.at
sabine.wurzer@ktn.gv.at





KÄRNTEN
University of
Applied Sciences



Abt. 5 – Gesundheit und Pflege



**gesundheitsland
kärnten**
www.gesundheitsland.at



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz



**Gesundheit
Österreich** GmbH



**Fonds Gesundes
Österreich**

Gefördert aus Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Impressum

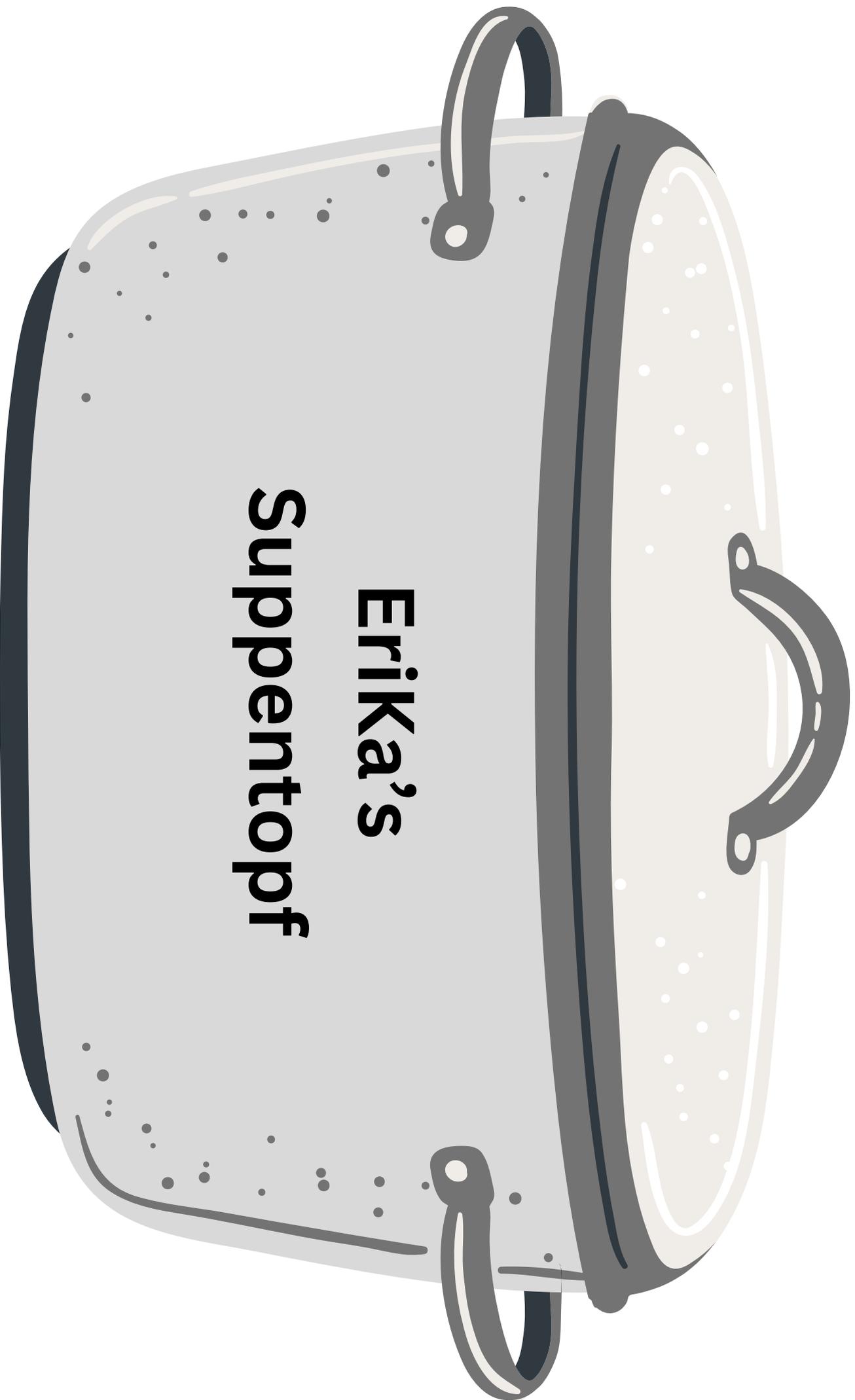
Herausgeber:

ARGE "Ernährung in der Tagesbetreuung"

Bahnhofsplatz 5/2

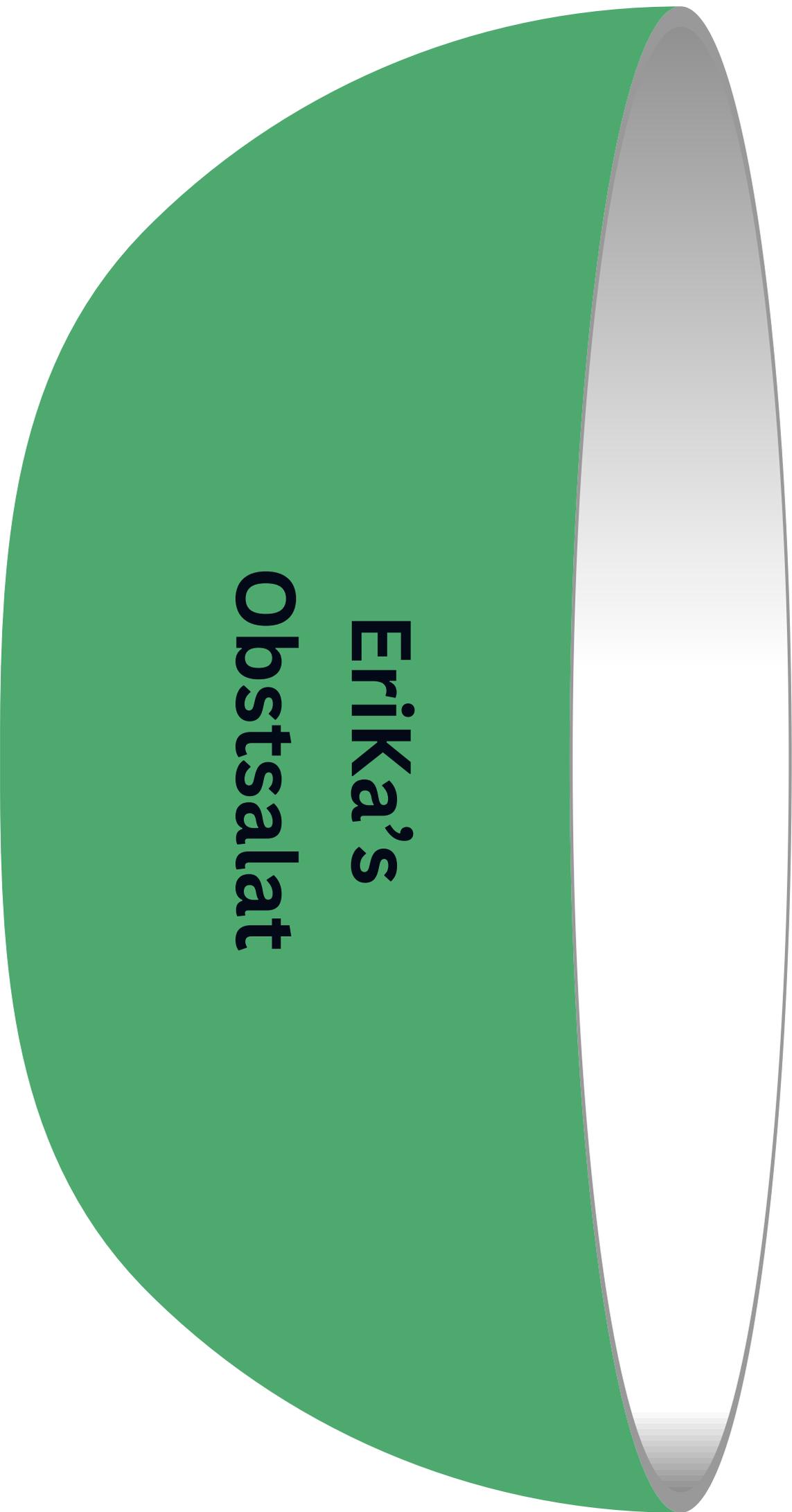
9020 Klagenfurt

Fotocredits: Bild 1 (Sabine Steiner): © Helge Bauer, Bild 2 (Lebensmittel): Shutterstock_2207990715: © ArieStudio_web | shutterstock.com, Bild 3 (Bananenprot): shutterstock_223592943: © Poxel-Shot_web | shutterstock.com, Bild 4 (Bananen): Shutterstock_2426100285: © Yuliia Ushakova_web | shutterstock.com, Bild 5 (Gewinnerinnen Mitmach-Wettbewerb): © Büro Prettnner



Erika's

Suppentopf



Erika's

Obstsalat

