



Amaranth-Nockerl mit Kürbis

Zutaten: 4 Personen

80 g Amaranth
 150 g Magertopfen
 2 Eier
 80 g Weizengrieß
 Salz, Muskat

 700 g Kürbis in Würfel
 1 Zwiebel klein geschnitten (ca. 80 g)
 2 EL Pflanzenöl
 200 ml Gemüsfond oder Wasser
 1-2 TL Paprikapulver
 2-3 Lorbeerblätter
 Majoran, gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer
 ca. 1 TL Stärke

Zubereitung Nockerl:

Amaranth in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Min. weichkochen. Die restlichen Zutaten verrühren, den ausgedrückten Amaranth dazugeben und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen.

Danach mit einem Löffel Nockerl formen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Kürbisgemüse:

Zwiebel bei wenig Hitze mit dem Öl bräunen und das Paprikapulver unterrühren. Mit Fond aufgießen, Gewürze und Kürbis dazu geben. Bei geringer Hitze gar ziehen lassen, gegebenenfalls Flüssigkeit nachgeben.

TIPP

Alternativ zu Amaranth kann auch Quinoa verwendet werden.

Inhalte

- ✖ **Aktuelles**
 - **Neue Projektleiterin**
 - **Fortbildungsprogramm**
- ✖ **Jahresschwerpunkt 2022/2023**
- ✖ **Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen**
- ✖ **Herbstliche Redewendungen rund ums Essen – kennen Sie sie auch?**
- ✖ **Herbstzeit ist Kürbiszeit – Tipps und Rezeptideen**

Aktuelles

Neue Projektleiterin

Wir dürfen Sie in diesem Mail darüber informieren, dass es Änderungen hinsichtlich der Zuständigkeit für das Projekt Gesunde Küche gibt. Diese Aufgaben übernimmt seit August 2022 Mag. Birgit Heidlberger.

Steckbrief Birgit Heidlberger

Ernährungswissenschaftlerin

verheiratet, 2 Töchter, geb. 1976

seit 14 Jahren in der Abteilung Gesundheit beschäftigt:

- 2008 -2022 Betreuung und Begleitung der Gesunden Gemeinden im Bezirk KIRCHDORF (Regionalbetreuung)
- 2011 – 2022 Betreuung und Begleitung der Gesunden Kindergärten/Krabbelstuben und Gesunden Küchen ebenfalls im Bezirk Kirchdorf
- Ab 2011 fachliche Mitarbeit bei der Konzeption und Weiterentwicklung im Projekt Gesunde Küche und Gesunder Kindergarten/Gesunde Krabbelstube in der Abteilung Gesundheit



Ich freue mich auf die neue Herausforderung und die künftige Zusammenarbeit!

Sie erreichen mich unter:

**birgit.heidlberger@ooe.gv.at oder
0732/7720-16165**

Fortbildungsprogramm

Die Umsetzung des Fortbildungsprogramms 2022 ist in vollem Gange. Ein paar Restplätze sind bei manchen Seminaren noch verfügbar. Bitte um Anmeldung auf unserer Webseite unter www.gesundes-oberoesterreich.at / Gesunde Küche / Fortbildungsprogramm.

Das Fortbildungsprogramm für 2023 ist derzeit in Arbeit und wird Anfang nächsten Jahres veröffentlicht.

Seminar	Datum	Ort	Restplätze
Basisseminar Gesunde Küche (mit Praxisteil)	23. November 2022	Linz	ausgebucht
Zucker (mit Schaukochen)	29. November 2022	Mauerkirchen	6
Basisseminar (ohne Kochteil)	02. Dezember 2022	Linz	10

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Jahresschwerpunkt 2022/2023

In den Gesunden Gemeinden steht jährlich ein aktuell wichtiges Thema der Gesundheitsförderung im Mittelpunkt. In diesem und im nächsten Jahr lautet dieses „*gesund betreuen.gesund bleiben*“ und widmet sich Menschen, die für andere sorgen oder Angehörige pflegen. Auch in der Gesunden Küche möchten wir uns diesem Thema verstärkt annehmen und Informationen und Serviceleistungen für Sie anbieten.



Foto: halfpoint – stock.adobe.com

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen

Dass Essen und Emotionen im Zusammenhang stehen, sagen uns auch traditionelle alte Sprüche und Redewendungen. Wer kennt sie nicht, Sprichwörter wie z.B. „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, „Hunger macht grantig“, „Liebe geht durch den Magen“ und viele mehr. Nahrungsaufnahme und -zubereitung ist schließlich mehr als das Stillen von Hunger und Durst. Dem Essen kommt - besonders im Alter - auch eine hohe soziale Bedeutung zu. Gemeinsame Mahlzeiten bringen Menschen an einem Tisch zusammen, geben dem Tag eine Struktur sowie Orientierung und sorgen für Genuss, (Vor)Freude und Geselligkeit.

Jede/r fünfte Österreicher/in nutzt täglich das Angebot der Außer-Haus-Verpflegung. Die meisten davon, nämlich mehr als 1,2 Mio. Menschen essen in Betriebsrestaurants, 192.000 in Krankenhäusern oder Seniorenwohnhäusern und 378.000 in Bildungseinrichtungen (z.B. Schulen, Kindergärten). Die rund 3000 Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe in

Wussten Sie, dass...

... in Österreich 1,8 Millionen Menschen (von 8,9 Mio. EinwohnerInnen) täglich von Gemeinschaftsverpflegungseinrichtungen (z.B. Betriebskantinen, Krankenhäusern, Schulen, Kindergärten, Altenwohnhäusern, ...) verpflegt werden?

Österreich, sind daher stark gefordert, mit einem bedarfsgerechten Speisenangebot nicht nur einen wesentlichen Beitrag zur individuellen Gesundheit, sondern auch zur Gemeinschaft zu leisten.

Egal ob mit der Familie zu Hause, mit Freunden im Schulspeisesaal, mit Arbeitskollegen in der Betriebskantine oder in der Wohngruppe im Altenwohnhaus – gemeinsame Mahlzeiten fördern die Gesundheit.

Dem Genuss kommt dabei eine zentrale Rolle zu - wenn Essen schmeckt, appetitlich angerichtet ist und dabei eine entspannte angenehme Atmosphäre herrscht, wird es auch gut angenommen.

Quelle: <https://www.landschafttleben.at/hintergruende/gemeinschaftsverpflegung>

Herbstliche Redewendungen rund ums Essen – kennen Sie sie auch?

Ans Eingemachte gehen

Bedeutung: an die Substanz gehen, Reserven aufbrauchen

Als es noch keine Kühlschränke gab, wurden Lebensmittel durch Einmachen haltbar gemacht, um für die kalte Jahreszeit genug Vorräte zu haben. Im Herbst wurde damit begonnen, Pilze, Gemüse, Fleisch und Obst einzukochen. Sobald die frischen Lebensmittel aufgebraucht waren, wurde zum Eingemachten gegriffen.

Kraut und Rüben

Bedeutung: Chaos, Durcheinander, Unordnung

Der Ursprung dieses Sprichworts ist nicht genau bekannt. Eine Theorie besagt, dass es sich eventuell auf den früheren Anbau von Kohl und Rüben bezieht. Während andere Gemüsesorten meist getrennt voneinander angebaut wurden, wurden diese häufig als Duo kultiviert. Das Feld mit Kraut und Rüben sah dementsprechend durcheinander aus.

Eine weitere Möglichkeit, wie das Sprichwort entstanden sein könnte, ist die Verwendung von Kraut und Rüben in einem Eintopf. Hier werden alle Zutaten in einen Topf geschmissen, sodass ein buntes „Chaos“ aus verschiedenen Lebensmitteln entsteht.

Die Trauben hängen zu hoch

Bedeutung: Wünsche sind unerfüllbar, etwas ist unerreichbar

Die griechische Fabel „Der Fuchs und die Trauben“ vom Dichter Äsop (6. Jh. v. Chr.) dürfte der Ursprung für diese Redewendung sein. Darin versucht ein Fuchs vergeblich, Trauben von einem Weinstock zu naschen. Da der Fuchs zu klein ist, kann er sie nicht erreichen. Daraufhin gibt er vor, dass er sie ohnehin nicht wolle. "Sie sind mir sowieso noch nicht reif genug und zu sauer", sagt er. Auch heute tun wir oft so, als ob wir etwas Begehrtes nicht haben möchten, damit wir nicht zugeben müssen, dass wir gar nicht in der Lage sind, es zu bekommen. Im Englischen heißt diese Redewendung übrigens: „It's just sour grapes“

Quelle: <https://www.forum-ernaehrung.at/artikel/detail/news/detail/News/von-der-beleidigten-leberwurst-und-anderen-redewendungen/>

Herbstzeit ist Kürbiszeit – Tipps und Rezeptideen

Von gelb über orange bis rot – rund 800 verschiedene Kürbissorten gibt es in den verschiedensten Formen, Größen und Farben. Aufgrund seines hohen Nährstoff- und relativ niedrigen Energiegehalts ist der Kürbis sehr gesund. Oft führt er aber ein „Schattendasein“ in Form der Kürbiscremesuppe, dabei gibt es unzählige andere Arten der Verarbeitung. Ob als Vorspeise, Hauptspeise oder Beilage, ob als Salat, in Brot oder auch als Dessert, als Marmelade oder im Kuchen - den kulinarischen Genüssen sind keine Grenzen gesetzt.



Tipps für die Kürbisküche

- ✦ Knackiges, würziges Ofengemüse: Ergänzen Sie Ihren Kürbis mit Wurzelgemüse ihrer Wahl (Pastinaken, Topinambur, Rote Rübe, Knollensellerie, Erdäpfel...) – als Marinade wird in einer großen Schüssel für das würzige Gemüse etwas Pflanzenöl mit Knoblauchpulver und jodiertes Speisesalz vorbereitet. Mit etwas Parmesan oder geriebenem Bergkäse knusprig backen.
- ✦ Winterkürbisse sind reif, wenn sie einen verholzten Stiel aufweisen und beim „Anklopfen“ hohl klingen. Kürbisstücke halten sich im Kühlschrank ein paar Tage. Besser ist es jedoch, das nicht verwendete Fruchtfleisch, roh oder verarbeitet, einzufrieren.
- ✦ Wenn ein Kürbis Druckstellen oder Beschädigungen aufweist, ist dieser möglichst rasch zu verarbeiten, denn das verringert die Lagerfähigkeit.
- ✦ Kürbiskerne im oder auf dem Brot verfeinern den Geschmack.

- ✖ Als Gemüse-/Salatbeilage eignet sich die Kombination von Kürbis mit grünem Gemüse wie zum Beispiel Erbsen, Rucola oder Zucchini hervorragend! Etwas Schnittlauch oder Basilikum darüber und die Beilage ist der wahre Hingucker des Hauptgangs!
- ✖ Versuchen Sie auch einmal ein süßes Kürbisgericht!
- ✖ Zerkleinerte Kürbiskerne machen jeden Salat knackig.
- ✖ Kürbiskerne gerieben als Alternative zu Bröseln in die Panier mischen.
- ✖ Gehackte Kürbiskerne mit Kürbiskernöl und etwas Parmesan über Pasta schmecken wunderbar. Kürbiskerne sind ein guter Pausenfüller und ein gesunder Knabberspaß.

Rezeptideen für die Kürbisküche

Auch diesmal haben wir wieder Rezepte für Sie zusammengestellt. Sie finden diese im Anhang des Mails.

- ✖ Amaranthnockerl mit Kürbis
- ✖ Herbstrollen mit Kürbischutney
- ✖ Kürbis-Apfel-Kompott
- ✖ Kürbis-Käse-Cremesuppe
- ✖ Kürbisrisotto
- ✖ Kürbis-Topfenockerl



Wir wünschen GUTES GELINGEN!



Herbstrollen mit Kürbis-Chutney

Zutaten: 4 Personen

2 Strudelblätter (½ Blatt für 1 Portion)
 60 g Zwiebel
 300 g Gemüse
 (Kürbis, Kraut, Karotten, Zucchini, Pilze, ...)
 Salz, Pfeffer, Knoblauch
 Thymian, Petersilie, Kerbel
 1 EL Pflanzenöl
 1 Ei

0,5 kg Äpfel
 0,5 kg Kürbis
 1 kleiner Zwiebel
 100 g brauner Zucker
 250 g Essig
 1 TL Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 Etwas Salz
 Etwas Zitronen- und Orangenzeste

Zubereitung Strudel:

Zwiebel in Streifen schneiden und in Pflanzenöl anlaufen lassen, restliches Gemüse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen, dann erkalten lassen.

Strudelblätter quadratisch schneiden, mit kaltem Gemüse füllen, den Rand mit Ei bestreichen und einschlagen.

Zubereitung Chutney:

Geschälte Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Mit fein geschnittener Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zitronen-, Orangenzeste, Knoblauch und Ingwer aufkochen und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren und dick einkochen, auf ein Backblech legen und bei 200°C goldbraun backen. Mit Chutney anrichten.

TIPP

Wer es scharf möchte, kann auch etwas Chili zum Chutney geben.



Amaranth-Nockerl mit Kürbis

Zutaten: 4 Personen

80 g Amaranth
150 g Magertopfen
2 Eier
80 g Weizengrieß
Salz, Muskat

700 g Kürbis in Würfel
1 Zwiebel klein geschnitten (ca. 80 g)
2 EL Pflanzenöl
200 ml Gemüsfond oder Wasser
1-2 TL Paprikapulver
2-3 Lorbeerblätter
Majoran, gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer
ca. 1 TL Stärke

Zubereitung Nockerl:

Amaranth in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Min. weichkochen. Die restlichen Zutaten verrühren, den ausgedrückten Amaranth dazugeben und abschmecken. Die Masse abkühlen lassen.

Danach mit einem Löffel Nockerl formen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Kürbisgemüse:

Zwiebel bei wenig Hitze mit dem Öl bräunen und das Paprikapulver unterrühren. Mit Fond aufgießen, Gewürze und Kürbis dazu geben. Bei geringer Hitze gar ziehen lassen, gegebenenfalls Flüssigkeit nachgeben.

TIPP

Alternativ zu Amaranth kann auch Quinoa verwendet werden.



Kürbis-Käsecreme-Suppe

Zutaten: 4 Personen

750 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
50 g Weizengrieß oder Maisgrieß (Polenta)
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
 $\frac{3}{4}$ l Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Muskat
125 g Tilsiter 35% oder Käsereste

TIPP

Anstelle von Grieß können auch rote oder gelbe Linsen zum Binden verwendet werden.

Zubereitung:

Kürbis in Würfel schneiden.

Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten. Kürbis hinzugeben und ca. 5 Min. dünsten. Mit Gemüsefond aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 20 Minuten weichkochen. Mit dem Grieß die Suppe auf die gewünschte Konsistenz eindicken.

Kürbis pürieren, den Käse sehr fein reiben und $\frac{3}{4}$ in der heißen Suppe schmelzen lassen.

Suppe auf Teller/Schüsseln verteilen und mit Grieß und restlichem Käse bestreut servieren.



Kürbis-Risotto

Zutaten: 4 Personen

250 g Risottoreis
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
350 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
100 g Parmesan
1 kleine Zwiebel
80 g Porree
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Basilikumblätter
Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Porree und Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis hinzufügen und für 5 Minuten mitdünsten.

Risottoreis zugeben, mit dem Rest der Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Flamme köcheln lassen bis das Risotto fein glasig gekocht ist.

Vor dem Servieren abschmecken, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern und Kürbiskernen dekorieren.

TIPP

Probieren Sie doch anstelle von Reis auch einmal Gerste oder Hirse aus - als Kürbis-Gerstotto oder Kürbis-Hirsotto.



Kürbis-Topfennockerl

Zutaten: 4 Personen

300 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
½ Becher Magertopfen
1 EL Rapsöl
1 Ei
120 g (Dinkel)Vollkornmehl
20 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Salbeiblätter

Zubereitung:

Kürbis grob raspeln und in Öl anrösten. Zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.
Den Kürbis mit Topfen, Ei und Mehl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse ca. 10 Minuten rasten lassen.
In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Mit 2 Löffeln Nockerl formen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei geringer Hitze kochen, bis die Nockerl oben aufschwimmen.

TIPP

Die Topfennockerl-Masse kann auch mit Kräutern wie z.B. Petersilie, Basilikum oder auch mit Nüssen wie z.B. Walnüssen, Pistazien ergänzt werden.

Die Topfennockerl eignen sich hervorragend als Suppeneinlage.