



Gesund essen –
gesund leben

GESUND

STIFTUNG
FONDAZIONE



bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani

„Weil’s fein isch...“

Genuss und Gesundheit sind kein Widerspruch, beides ist möglich. Oder um es mit Küchenchef Hannes Pignater, dem ersten Südtiroler Weltmeister bei der Berufsolympiade 2003, zu sagen: „Essen sie xsund, weil’s fein isch!“ Wie das geht oder gehen könnte, zeigt dieser Leitfaden, den die Stiftung Vital gemeinsam mit Ernährungsexperten erarbeitet hat.

Gesundes Essen beginnt beim Einkauf. Wo kommen die Lebensmittel her, aus Übersee oder vom heimischen Bauern? Wie wurden sie angebaut, geerntet, gelagert, und wie gelangten sie in die Kaufhausregale? Eine weitere Voraussetzung für gesundes Essen ist die Zubereitung, und berücksichtigt werden sollte bei der Auswahl der Lebensmittel auch, ob gerade Sommer oder Winter ist: Müssen es wirklich Orangen im Juli und Erdbeeren im Jänner sein?

Die Stiftung Vital hat gemeinsam mit Ernährungsfachleuten, mit Köchen, Fachschulen, Verbänden und öffentlichen Einrichtungen das Netzwerk „gesund essen – gesund leben“ gegründet. Das gemeinsame Ziel dieses Netzwerkes ist es, die Bevölkerung bei der Erhaltung ihrer Gesundheit zu unterstützen.

Die Stiftung Vital ließ sich dabei von der Überzeugung leiten, dass das gesundheitliche Wohlbefinden vom Lebensstil abhängig ist. Wer sich ausreichend körperlich bewegt, soziale Kontakte pflegt und geistig aktiv bleibt, wer genügend entspannende Momente im Leben findet und gesund isst, hat gute Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Die art- und umweltgerechte Herkunft der Lebensmittel, die Region, in der die Lebensmittel produziert werden, sollten Sie dabei nicht außer Acht lassen. Und natürlich finden Sie in diesem Leitfaden zum gesunden Essen auch zahlreiche Tipps für den Alltag und Anregungen, die zeigen, dass Gesundheit mit kulinarischen Leckerbissen vereinbar ist.

Ausreichend Zeit für die Lektüre dieses Leitfadens, vor allem aber auch Zeit fürs Probieren und Genießen wünschen Ihnen

Mag. Franz Plörer

Direktor der Stiftung Vital

Dr. Florian Zerzer

Präsident der Stiftung Vital



Übersicht

> I. Netzwerk „gesund essen - gesund leben“	Seite 4
Genuss und Qualität	4
> II. Zwölf Empfehlungen für mehr Genuss in Ihrem Leben	Seite 6
> III. Leitlinien für mehr Wohlbefinden	Seite 8
Vielseitig essen: Warum?	8
Gesundes Essen beginnt beim Einkauf	8
Lebensmittel verlangen besondere Sorgfalt	9
Trinken, bevor der Durst kommt	9
Aromenvielfalt durch frische Kräuter und Gewürze	10
Power-Lebensmittel: Getreide und Kartoffeln	10
Obst und Gemüse bringen Farbe ins Leben	11
Hochwertiges Eiweiß in Milch, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchten	11
Fett ist nicht gleich Fett - die richtige Auswahl	12
Zucker in Maßen, naschen erlaubt	12
Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie	13
Regelmäßige Bewegung hält fit	14
> IV. Xsund essen, weil's fein isch!	Seite 16
Startklar zum Frühstück	16
Gönn' dir eine Jause	16
Mittags in die Kantine?	16
Wasser, Wasser, Wasser ...	17
Vitaminspritze am Nachmittag	17
Am Abend wird's gemütlich	17
Frisch schmeckt's am besten	17
> V. Wussten Sie, dass ...	Seite 18
Wussten Sie, dass ...	18
Kühlschrank: Die richtigen Produkte im richtigen Bereich	22
Wie lange kann man Lebensmittel aufbewahren?	24
> VI. Küchentipps und -tricks	Seite 26
Küchentipps	26
Garmethoden	27
Saisonkalender für Gemüse und Obst	28
> VII. Was Ihnen beim Einkauf hilft	Seite 30
Die wichtigsten Gütesiegel	30
Notizen	31



I. Netzwerk „gesund essen - gesund leben“

Die Stiftung Vital, Ernährungsfachleute, Köche, Institutionen, Fachschulen und Verbände haben sich zum Netzwerk „gesund essen - gesund leben“ zusammengeschlossen, um die Bevölkerung mit praxistauglichen Empfehlungen für die Erhaltung ihrer Gesundheit zu unterstützen und um Krankheiten vorzubeugen. Genuss und Wohlbefinden sollen dabei trotzdem immer im Mittelpunkt stehen.

Wie das geht, soll der vorliegende Leitfaden zeigen, der zugleich die Basis für ein mehrjähriges Ernährungsprogramm darstellt.

Genuss und Qualität

Qualität ist die Voraussetzung für ein genussvolles und gesundes Essen. Dabei sind folgende Kriterien zu berücksichtigen:

- > die ökologische Qualität eines Lebensmittels, das heißt seine umwelt- und artgerechte Herkunft und seine möglichst geringe und natürliche Verarbeitung;
 - > die Regionalität eines Lebensmittels, das heißt die Verankerung in der Region unter Beachtung der traditionellen Herstellungsverfahren und der lokalen Wirtschaftskreisläufe;
 - > die Frische der Lebensmittel durch Saisonalität und kurze Transportwege;
 - > die ethische Dimension der Lebensmittel durch fairen Handel und Respekt vor den Schätzen der Natur.
-
-



Folgende Experten für eine gesunde Ernährung haben den Leitfaden erstellt:



- > **Dr. Cristina Herz:** Lebensmitteltechnologin und Lebensmittelchemikerin, Fachlehrerin an der Landeshotelfachschule Kaiserhof Meran



- > **Mag.a Petra Heschgl:** Ernährungswissenschaftlerin und Fachlehrerin an der Fachschule für Hauswirtschaft Haslach/Bozen



- > **Dr. Michael Kob:** Facharzt für Ernährungsmedizin, Arzt im Dienst für Diätetik und klinische Ernährung im Gesundheitsbezirk Bozen



- > **Andreas Koehne:** Küchenmeister, dipl. Diätkoch DGE, Vizepräsident des Südtiroler Köcheverbandes, Dozent bei der Diätkochausbildung



- > **Dr. Gudrun Ladurner:** Direktorin der Fachschule für Hauswirtschaft Haslach/Bozen



- > **Hannes Pignater:** Küchenchef im Restaurant „Zum Steinbock“, Villanders, und Sieger der Berufsweltmeisterschaft im Handwerk (World Skills) 2003



- > **Dr. Christian Thuile:** Arzt und Ernährungsmediziner mit eigener Fachpraxis



II. Zwölf Empfehlungen für mehr Genuss in Ihrem Leben

1. Essen Sie vielseitig

Genießen Sie die Vielfalt der Lebensmittel. Je vielseitiger die Ernährung, desto ausgewogener die Versorgung mit Nährstoffen.

2. Qualität und Umwelt gehen vor

Die Qualität fängt bei der Produktion und beim Einkauf an. Tun Sie etwas für unsere Umwelt und kaufen Sie mit Bedacht ein.

3. Mit Lebensmitteln schonend umgehen

Lagern Sie Lebensmittel nur kurz, bereiten Sie sie schnell zu und verwenden Sie dabei schonende Garmethoden.

4. Reichlich Flüssigkeit

Trinken Sie ausreichend Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte.

5. Würzen statt salzen

Würzen Sie bewusst und kreativ mit Kräutern und anderen Gewürzen, verwenden Sie Salz in geringen Mengen.

6. Täglich Getreide und Kartoffeln

Getreide und Getreideprodukte – am besten aus Vollkorn – und Kartoffeln sind die Basis einer abwechslungsreichen Kost.

7. Gemüse und Obst: Fünfmal am Tag

Essen Sie reichlich Obst und Gemüse – möglichst frisch, roh, nur kurz gegart oder auch als frisch gepressten Saft.



8. Eiweiße richtig kombinieren

Gute Quellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte. Nutzen Sie die wertvollen Kombinationen ohne Fleisch.

9. Fett ist nicht gleich Fett

Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle. Schränken Sie den Verzehr von Fetten ein.

10. Zucker in Maßen

Nehmen Sie nur wenig Zucker, zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke zu sich. Entdecken Sie die fruchteigene Süße von Obst.

11. Nehmen Sie sich Zeit

Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten und genießen Sie Ihr Essen.

12. Bleiben Sie in Bewegung

Regelmäßige körperliche und geistige Aktivität, eine positive Lebenseinstellung und ein vielseitiges Essen tragen wesentlich zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden bei.



III. Leitlinien für mehr Wohlbefinden

Vielseitig essen: Warum?

Wer sich gesund ernähren will, der sollte von allen Grundnahrungsmitteln etwas essen. Denn nur so ist sichergestellt, dass der Körper alles bekommt, was er braucht. Über das Essen wird unser Organismus mit den notwendigen Nährstoffen versorgt: Wasser, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe.

In den Lebensmitteln sind diese Nährstoffe unterschiedlich verteilt. Manche, z. B. Süßwaren, enthalten zwar viel Energie, aber leider nur wenige oder gar keine wertvollen Inhaltsstoffe. Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen, z. B. Vollkornprodukte und Gemüse, besitzen eine hohe Dichte an Nährstoffen und sind deshalb empfehlenswert.

Das Körpergewicht ist ein einfacher Indikator dafür, ob die zugeführte Energiemenge stimmt: Bleibt das Körpergewicht stabil, dann heißt das, dass die aufgenommene Energie der verbrauchten entspricht. Wie viel Energie verbraucht wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt sehr stark vom Lebensstil ab. Eines ist jedoch erwiesen: Starkes Unter- oder Übergewicht vergrößert die Wahrscheinlichkeit krank zu werden. Deshalb sollten alle, die fettleibig oder stark untergewichtig sind, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Gesundes Essen beginnt beim Einkauf

Beim Einkaufen stellen Sie die Weichen dafür, was auf den Tisch kommt.

Viele Faktoren beeinflussen die Lebensmittelqualität und sollten bei der Wahl der Lebensmittel berücksichtigt werden. Hier die wichtigsten Faktoren im Überblick:

- >> Bevorzugen Sie frische, saisonale, regionale und nur gering verarbeitete Lebensmittel. Damit tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit einen Gefallen; Sie unterstützen damit auch die Bauern im eigenen Land und sichern den Fortbestand der bäuerlichen Kultur und Tradition für die nächsten Generationen.
- >> Greifen Sie zu Waren aus dem gerechtem Handel, denn so unterstützen Sie die ländliche Bevölkerung in den Entwicklungsländern (Faire Trade).
- >> Vermeiden Sie industriell hergestellte Fertiggerichte.
- >> Achten Sie auf kurze Transportwege und einen schonenden Umgang mit den Umweltressourcen beim Anbau und in der Tierhaltung, der Produktion, der Verpackung, beim Transport und der Entsorgung.



Lebensmittel verlangen besondere Sorgfalt

Die richtige Lagerung hat einen positiven Einfluss auf die Haltbarkeit und Qualität Ihrer Lebensmittel. Lagern Sie die Produkte grundsätzlich kühl, dunkel und verschlossen. Lebensmittel, die im Kühlschrank aufbewahrt werden, gehören in die dafür vorgesehenen Fächer.

Farbe, Aroma und Inhaltsstoffe schützen Sie am besten durch eine rasche Vor- und Zubereitung. Ein Großteil des Obstes und Gemüses ist ungeschält wertvoller und schmeckt besser.

Verzehren Sie zerkleinertes oder ausgepresstes Obst bzw. Gemüse so schnell wie möglich.

Lassen Sie Salat und Gemüse nicht zu lange im Wasser liegen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Der Geschmack und die Qualität der Lebensmittel sollte auch beim Kochen bewahrt werden, schonende Garmethoden, insbesondere das Dämpfen und Dünsten, helfen dabei.

Mit Ausnahme von getrockneten Hülsenfrüchten sollte Gemüse bissfest zubereitet werden.

Vermeiden Sie mehrmaliges Aufwärmen.

Trinken, bevor der Durst kommt

Trinken ist lebensnotwendig. Empfehlenswert sind: Leitungswasser, kalziumreiches Mineralwasser¹, ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees, grüner Tee sowie verdünnte, ungezuckerte Frucht- oder Gemüsesäfte. Kinder und ältere Leute haben ein eingeschränktes Durstempfinden. Daher gilt: Trinken, bevor der Durst kommt! Für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit ist eine kontinuierliche Flüssigkeitszufuhr wichtig. Fangen Sie deshalb bereits vormittags an. Und so geht's:

- >> Beginnen Sie den Tag regelmäßig mit einem Getränk.
- >> Stellen Sie bereits morgens eine Flasche mit Wasser oder eine Kanne mit Tee an Ihren Arbeitsplatz.

¹ Kalziumreiches Mineralwasser: ab 150 mg Ca/l und/oder magnesiumreiches Mineralwasser (auch wichtig für den Knochenstoffwechsel): ab 100 mg Mg/l



- >> Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mehrmals täglich Wasser zu trinken.
- >> In folgenden Fällen besteht ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf: beim Sport, beim Spiel, bei Hitze, trockener Luft, Krankheit, erhöhter Salz- und Zuckerzufuhr und in der Höhe (Berg, Flugzeug).

Als Durstlöcher ungeeignet sind Getränke mit einem hohen Zuckergehalt bzw. die Koffein, Aroma- und Farbstoffe oder zugesetzte Vitamine enthalten. Sportlergetränke sind unnötig. Mischen Sie bei sportlichen Aktivitäten naturrübigen Apfelsaft mit Wasser. Auch Gemüse und Obst tragen zum Flüssigkeitshaushalt bei. Alkoholische Getränke sind Genussmittel, die dem Körper lebenswichtige Nährstoffe entziehen und keinesfalls zur Flüssigkeitsaufnahme beitragen. Milch oder Kakao sind Nahrungsmittel und keine Getränke.

Aromenvielfalt durch frische Kräuter und Gewürze

Bereichern Sie Ihre Küche durch das Würzen mit frischen Kräutern oder Gewürzen aus fremden Ländern. Kräuter und Gewürze enthalten Vitamine, Mineralstoffe und viele andere gesundheitsfördernde Stoffe. Frische Kräuter und Gewürze regen zudem die Verdauung an und ihr Geruch hebt die Stimmung. Nutzen Sie das Eigenaroma verschiedener Lebensmittel. Verwenden Sie Salz nur sehr sparsam, am besten jodiertes Speisesalz. Schonende Zubereitungsarten wie das Dünsten oder Dämpfen intensivieren den Eigengeschmack.

Achten Sie auch auf versteckte Salzquellen in Wurstwaren, Salzgebäck, eingelegtem Gemüse, manchen Käsesorten, Ketchup, Suppenwürfeln, Sojasoße und Senf. Verwenden Sie ausschließlich natürliche Gewürzmischungen ohne Zusatzstoffe. Wer glaubt, dass salzarmes Essen fad schmeckt, irrt: Das individuelle Geschmacksempfinden für Salziges entsteht durch Gewöhnung.

Power-Lebensmittel: Getreide und Kartoffeln

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln sind stärkereiche, gut sättigende Lebensmittel, die Heißhungerattacken verhindern. Die Ballaststoffe in Vollkornprodukten bewirken durch intensiveres Kauen eine schnellere Sättigung. Sie fördern die Verdauung, schützen den Darm und wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Ballaststoffe haben diese Wirkung aber nur bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr! Getreideprodukte enthalten außerdem Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, wenige, aber hoch-

² Sekundäre Pflanzenstoffe: gesundheitsfördernde Wirkstoffe ohne Nährstoffcharakter. Sie können u. a. antikanzerogen, antimikrobiell, entzündungshemmend und Cholesterinspiegel senkend wirken.



wertige Fette und sekundäre Pflanzenstoffe². Kartoffeleiweiß ist für unseren Körper wichtig. Kartoffeln haben einen großen Anteil an der Versorgung unseres Organismus mit Vitaminen und Mineralstoffen. Sie enthalten kaum Fett. Diese Eigenschaften machen Getreide und Kartoffeln zu besonders wertvollen Lebensmitteln. Bevorzugen Sie fettarme Kartoffelgerichte, zum Beispiel Pellkartoffeln oder gedämpfte Kartoffeln.

Obst und Gemüse bringen Farbe ins Leben

Obst und Gemüse versorgen uns reichlich mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen. Damit diese Inhaltsstoffe optimal wirken, müssen sie sorgfältig gelagert und zubereitet werden. Licht und eine zu starke bzw. zu lange Hitzeeinwirkung (Auslaugen beim Kochen) führen zu einem Verlust der Nährwerte. Essen Sie Obst und Gemüse daher möglichst roh und verarbeiten Sie es immer frisch. Beachten Sie, dass Nüsse, Avocado und Oliven sehr fetthaltig sind, auch wenn es sich dabei um hochwertige Fette handelt.

Greifen Sie auf saisonales und regionales Obst und Gemüse zurück, denn es ist ausgereifter, enthält mehr Vitamine und hat mehr Geschmack. Zur Erhaltung Ihrer geistigen und körperlichen Fitness sollten Sie pro Tag drei Portionen Gemüse (davon mindestens eine Portion roh) und zwei Portionen Obst zu sich nehmen. Für die Menge gilt die Faustregel: Eine Portion sollte so groß sein wie Ihre Hand (bei Salat und Beeren zwei Hände voll). Ein Glas frisch gepresster, ungesüßter Frucht- oder Gemüsesaft oder zwei Esslöffel ungeschwefelte Trockenfrüchte³ können eine Portion ersetzen.

Hochwertiges Eiweiß in Milch, Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Hülsenfrüchten

Eiweißreiche Lebensmittel, zu denen übrigens auch Hülsenfrüchte gehören, sättigen besonders gut und versorgen uns zusätzlich mit vielen wichtigen Nährstoffen: Eisen (Fleisch), Jod (Seefisch) und Kalzium (Milch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte). Qualitativ hochwertige Kombinationen ohne Fleisch sind: Hülsenfrüchte und Getreide, Kartoffeln und Ei, Kartoffeln und Milchprodukte, Getreide und Milchprodukte, Getreide und Ei.

Fleisch, Wurst und Speck sollten insgesamt nicht öfter als zweimal pro Woche verzehrt werden, außerdem maximal vier Eier (dabei sind die Eier, die bereits in verschiedenen Speisen enthal-

³ Ungeschwefelte Trockenfrüchte: Trockenfrüchte werden oft zur Farberhaltung und zum Schutz vor Schimmelpilzen mit Schwefeldioxid und Sulfiten (E 220–228) behandelt. Bei empfindlichen Personen kann der Genuss dieser Zusatzstoffe Kopfschmerzen, Übelkeit und Asthma auslösen. Die Schwefelung führt zu Vitamin B1-Verlusten in Lebensmitteln.



ten sind, mitzurechnen). Innereien sollten Sie ebenfalls nur selten essen. Einmal wöchentlich sollte eine Fischmahlzeit auf dem Tisch stehen, denn Fische sind nicht nur gute Eiweißlieferanten, sondern sie liefern auch hochwertige Omega-3-Fette, vor allem fetthaltige Fische wie Heringe, Makrelen, Lachs oder Sardinen.

Eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen und Linsen sind sehr vielfältig einsetzbar, ballaststoffreich, sättigend und kosten wenig. Sie sind auch vitamin- und mineralstoffreich. Sojabohnen enthalten zusätzlich hochwertige Öle. Versuchen Sie, diese Produkte häufiger in Ihrer Küche zu verwenden.

Fett ist nicht gleich Fett – die richtige Auswahl

Fette sind nicht nur Energieträger und liefern fettlösliche Vitamine, sondern – vor allem pflanzliche Fette – auch lebensnotwendige Fettsäuren. Sie sind darüber hinaus wichtige Geschmacksträger. Da Fette relativ energiereich sind, sollten sie nur sparsam verwendet werden.

Pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja- oder Leinöl gelten als besonders gesundheitsfördernd, da sie ungesättigte Fettsäuren enthalten. Oliven-, Raps- und Sojaöl kann sowohl für die warme als auch für die kalte Küche verwendet werden, Walnuss- und Leinöl sollte dagegen nie erhitzt werden. Zum Frittieren eignen sich Erdnussöl und Palmfett. Nach einmaliger Verwendung sollte es allerdings umweltgerecht entsorgt werden. Essen Sie frittierte Lebensmittel nur selten.

Nüsse und Samen sind wahre Kraftpakete. Maximal zwei Esslöffel schützen das Herz und halten unser Gehirn fit. Margarine, Brat- und Backfette, Nuss-Nougat-Creme, Knabberartikel, Fertigprodukte, fertiger Blätterteig, Gebäck und Süßigkeiten können ungesunde, gehärtete Fette enthalten. Genießen Sie diese Lebensmittel daher bewusst in kleinen Mengen. Achten Sie auf das Etikett! Gehärtete Fette müssen angegeben werden.

Zucker in Maßen, naschen erlaubt

Essen Sie möglichst wenig Zucker und zuckerhaltige Produkte wie Soft Drinks, Süßigkeiten und Backwaren. Reduzieren Sie die Zuckermengen in Kochrezepten um ein Drittel.



Süßstoffe⁴ und Zuckeraustauschstoffe sind keine Alternativen und auch nicht Bestandteil einer ausgewogenen Kost. Ungeschwefelte Trockenfrüchte sind Lebensmittel mit viel natürlichem Zucker und einer hohen Nährstoffdichte. Sie können in Maßen ideale Energiespender für zwischendurch sein, die nebenbei noch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe liefern. Als süßer Brotaufstrich eignen sich Honig und Konfitüre mit hohem Fruchtanteil.

Schokolade ist sehr zucker- und fetthaltig, aber einfach durch nichts zu ersetzen. Wenn wir sie langsam und in Maßen naschen, ist sie ein Genuss, der auch bei schlechter Laune oder Traurigkeit als Tröster dienen kann. Achten Sie beim Kauf auf einen Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent. Bitterschokolade enthält weniger Zucker und mehr Polyphenole⁵, die gesundheitsfördernd (vor allem für das Herz) wirken. 20 g Bitterschokolade enthalten genauso viele Polyphenole wie 200 ml Rotwein.

Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie

Es ist schon kurios, dass wir uns heutzutage so wenig Zeit fürs Essen nehmen. Und dabei sollte es doch beim Essen nicht nur um die Nahrungsaufnahme und Sättigung gehen, denn auch wie wir essen, hat einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten daher so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrer Familie, Ihrer Partnerin/Ihrem Partner bzw. mit Freunden ein. Genießen Sie den Geschmack frisch zubereiteter und liebevoll angerichteter Gerichte. Auch die Augen essen mit! Kauen Sie bewusst langsam. Nehmen Sie das Essen mit allen Sinnen noch intensiver wahr. Das macht Spaß und regt an, neue Lebensmittel und Gerichte zu entdecken.

⁴ Süßstoffe: Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Cyclamate (E 952), Saccharin (E 954), Thaumatin (E 957), Neohesperidin DC (E 959), Zuckeraustauschstoffe: Fructose, Sorbit (E 420), Mannit (E 427), Isomalt (E 953), Lactit (E 966), Xylit (E 967)

⁵ Polyphenole gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen.



Regelmäßige Bewegung hält fit

Sportliche Aktivitäten sind in jedem Alter möglich. Sie steigern das Wohlbefinden und die körperliche sowie geistige Leistungsfähigkeit.

Bauen Sie in Ihren Alltag regelmäßige Bewegungszeiten ein, bilden Sie sich stetig weiter, dann bleiben Sie körperlich und geistig aktiv. Das tut der Seele gut und hält Sie im Gleichgewicht. Falls Sie keine Zeit oder Lust zum Sporttreiben finden, versuchen Sie folgende Tipps in Ihren Alltag zu integrieren:

- >> Vermeiden Sie Aufzüge und steigen Sie Treppen.
- >> Verzichten Sie auf das Auto oder den Bus, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad.
- >> Gehen Sie während der Mittagspause an die frische Luft oder machen Sie ein paar Turnübungen am offenen Fenster. Gemeinsam mit Arbeitskollegen, Familienangehörigen oder Freunden macht das natürlich noch mehr Spaß.
- >> Legen Sie während der Arbeit kurze Pausen ein, um ein paar Schritte zu gehen und Dehnübungen zu machen. Das tut Ihrem Rücken gut.
- >> Gehen Sie öfter tanzen.
- >> Planen Sie einen körperlich aktiven Urlaub (z. B. eine Radtour, einen Wanderurlaub), anstatt stundenlang im Auto zu sitzen.
- >> Werden Sie Mitglied in einem Sportverein.
Gemeinsam macht Sport mehr Spaß und hält fit.
- >> Fahren Sie auf Ihrem Hometrainer während Sie Fernsehen schauen.
- >> Planen Sie Ihre täglichen Aktivitäten im Voraus und versuchen Sie diese schrittweise zu erhöhen.
- >> Gründen Sie eine Wandergruppe: Die Initiative „gesund wandern“ der Stiftung Vital zeigt, dass gegenseitige Motivation hilfreich ist.





IV. Xsund essen, weil's fein isch!

Tipps und Tricks
von Hannes Pignater,
Küchenchef und Gastronom
im Restaurant „Zum Steinbock“
in Villanders; erster Südtiroler
Weltmeister bei der Berufs-
olympiade 2003 in
St. Gallen

Startklar zum Frühstück

Wie wär's mit einem frischen Fruchtsaft, selbst zubereitet?

Zu viel Arbeit? Das stimmt nicht, in nicht einmal fünf Minuten kann man sich einen leckeren Frühstückssaft mixen, z. B. aus Äpfeln, Birnen, Orangen, Trauben oder Erdbeeren. Und so geht's:

- >> Man gibt ungefähr 0,5 l Milch, etwas Honig, eine Handvoll Erdbeeren und 2 Minzeblätter in den Mixer und lässt alles gut durchmischen. Zum Schluss rührt man noch 2–3 Esslöffel Müsli unter.
- >> Man nehme 500 g Jogurt (Natur), 1 Handvoll Erdbeeren oder 1 Apfel bzw. 2–3 Marillen oder 1 Pfirsich (gewaschen und geputzt), den Saft einer halben Zitrone, 1–2 Teelöffel Honig und 3–4 Minzeblätter. Alles im Mixer fein pürieren und zum Schluss ein paar Löffel Müsli unterheben.

Mit diesen Früchtedrinks kann man schon ein Viertel des Tagesbedarfs an Flüssigkeit, Calcium, Eiweiß, Vitaminen und Ballaststoffen decken. Wer am Morgen keine Zeit hat, kann die Drinks auch in eine Flasche füllen und unterwegs trinken.

Gönn' dir eine Jause!

Als Pausensnack hervorragend geeignet sind Obst und Gemüse. Karotten, Fenchel, Salatgurke oder Sellerieknolle schmecken roh sehr gut – probieren Sie es einmal aus. Oder lieber Obst? Bananen, Äpfel, Zitrusfrüchte oder Nüsse (nicht die gesalzenen!) sind lecker, gesund und überall zu bekommen.

Mittags in die Kantine?

Schauen Sie sich das Essen in der Kantine genau an. Wenn etwas länger warm gehalten wird, die Farbe eher grau ist, das Essen im Öl schwimmt oder eine dicke Sauce die Speisen



überdeckt, greifen Sie lieber zum Salat oder suchen Sie sich einen anderen Ort für Ihre Mittagsmahlzeit.

Wasser, Wasser, Wasser ...

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit einen halben Liter Wasser.

Vitaminspritze am Nachmittag

Auch für die Nachmittagspause besteht der ideale Imbiss aus Obst und nicht aus einem Schokoriegel. Eine Birne, ein Pfirsich oder ein Apfel liefern neben Vitaminen auch Fruchtzucker. Trinken Sie dazu ebenfalls ein Glas Wasser.

Am Abend wird's gemütlich

Kochen sollte kein Stress, sondern Entspannung sein. Nehmen Sie sich für die Zubereitung Ihres Essens Zeit. Kochen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, der Familie oder Freunden – das Kochen verbindet, schafft Raum für gute Gespräche und verspricht gemeinsamen Genuss. Es muss kein mehrgängiges Menü sein. Mit wenigen Zutaten kann man ein gutes Essen zaubern und sich und andere glücklich machen.

Frisch schmeckt's am besten

Zum Schluss noch ein Tipp: Kaufen Sie nie mehr ein, als Sie verarbeiten können, denn frisch schmecken alle Dinge am besten. Greifen Sie zu regionalen Produkten, denn die kommen frisch in den Handel – sie haben noch keine Weltreise hinter sich. Außerdem kann man auf diese Weise auch die heimische Landwirtschaft unterstützen. Mit dem Kauf von „Fair-Trade-Produkten“ kann man etwas für die Umwelt und die Produzenten in der Dritten Welt tun. Verwenden Sie beim Kochen öfter mal Kräuter, und gehen Sie sparsam mit Salz um.



V. Wussten Sie dass

Wussten Sie, dass ...

.... man zwischen Gewürzen, Gewürzmischungen, Gewürzzubereitungen, Gewürzsalzen, Gewürzextraktzubereitungen und Würzmitteln unterscheidet?

- >> **Gewürz:** entspricht dem Reingewürz, zum Beispiel Kümmel, ganz oder gemahlen
- >> **Gewürzmischungen:** enthalten mehrere Gewürze, aber kein Kochsalz oder Glutamat (= Geschmacksverstärker); „Pizzagewürz“ enthält z. B. Oregano, Salbei, Knoblauch
- >> **Gewürzzubereitung:** enthält außer den Gewürzen auch Kochsalz, Glutamat und andere Zusätze (z. B. Milchzucker, Stärke); zum Beispiel Gewürzzubereitung für Faschiertes
- >> **Gewürzsalze:** enthalten mehr als 40 % Kochsalz, verschiedene Gewürze und oft noch andere Zusätze (Glutamat); zum Beispiel Gewürzsalz für Brathuhn oder Kräutersalz
- >> **Gewürzextraktzubereitungen:** enthalten keine Gewürze, sondern nur noch deren Extrakte sowie andere Zusatzstoffe; zum Beispiel Glühwein-Instant
- >> **Würzmittel:** sind Glutamat, Kochsalz, aber auch Mischungen von Kochsalz mit Gewürzen und Gewürzextrakten, oft sind noch andere Zusätze wie Zucker, Hefe, Stärke, Fett enthalten

Es lohnt sich, vor dem Kauf von Gewürzprodukten einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen!

... Polyphenole in höherer Konzentration auch in ungeschälten Äpfeln, Zwiebeln, grünem Tee und roten Beeren vorkommen?

Bevorzugen Sie naturtrübe Apfelsäfte und hochwertige grüne Teesorten, da der Gehalt an Polyphenolen in den obersten Blattspitzen am größten ist.

Polyphenole wirken antioxidativ, wahrscheinlich auch antikanzerogen und schützen das Herz. Die Polyphenole im grünen Tee sollen bei kontinuierlicher Aufnahme über einen langen Zeitraum sogar die geistige Fitness unterstützen.



... es nachreifendes (Äpfel, Tomaten, Bananen, Kaki, Kiwi, Nektarinen, Feigen, Paprika, Pfirsich, Gurken, Honigmelonen ...) und nicht nachreifendes (Zitrusfrüchte, Trauben, Wassermelonen, Ananas, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Granatäpfel) Obst und Gemüse gibt?

Die meisten Gemüsesorten sind ethylenempfindlich. Ethylen ist ein Reifegas, das z. B. von Tomaten, Äpfeln und Melonen produziert wird. Deshalb sollten diese Gemüsesorten nicht in der Nähe von Ethylen produzierendem Obst und Gemüse gelagert werden. Ethylenschäden zeigen sich u. a. in Vergilbung, Welke und Fäulnis. Möhren werden durch Ethyleneinwirkung bitter, Blumenkohl verliert seine feste Struktur.

Starke und mittlere Ethylenproduzenten:

Äpfel, Birnen, Marillen, Melonen, Tomaten, Bananen

Ethylenempfindliches Gemüse:

Salate, Karotten, Bohnen, Erbsen, Spinat, Spargel,

Kohlarten, Gurken, frische Kräuter, Pilze, Kartoffeln

... Trockenfrüchte oft zur Farberhaltung und zum Schutz vor Schimmelpilzen mit Schwefeldioxid und Sulfiten (E 220–228) behandelt werden.





Wussten Sie, dass ...

... für den Knochenstoffwechsel nicht nur eine ausreichende Zufuhr an Kalzium wichtig ist? Kalzium, Vitamin D und Vitamin K sind für ein optimales Knochenwachstum notwendig.

>> Kalziumquellen bei Milchzucker-Unverträglichkeit:

Mineralwasser (über 150 mg/l), Sesam (2,5 EL = 200 mg), Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Azukibohnen und andere Hülsenfrüchte (Sojabohnen)

- › Vitamin C fördert die Kalzium-Aufnahme
(Zitronensaft oder Orangensaft zum Würzen verwenden)
- › Kresse, Schnittlauch sind kalziumreich und
enthalten gleichzeitig Vitamin C
- › Kalziumreiche und Vitamin C reiche Früchte:
Kiwi, Äpfel, Feigen, Orangen, Brombeeren
- › Kalziumräuber sind phosphatreiche Lebensmittel,
z. B. Wurstwaren, Schmelzkäse, Erfrischungsgetränke,
Fertiggerichte und alle Produkte, die die Zusatzstoffe
E 338–341, E 450–452, E 541 enthalten

>> **Vitamin K:** grünes Blattgemüse, Kohlgemüse

>> **Vitamin D:** fetthaltige Fische, Eier, Avocado, Pilze

>> **Damit der Körper aus Cholesterin Vitamin D aufbauen kann,
sind 20 Minuten Bewegung im Freien notwendig!**



Kühlschrank: Die richtigen Produkte im richtigen Bereich

Nahrungsmittel müssen am richtigen Platz in den Kühlschrank eingelagert werden, da die Temperaturen je nach Bereich beträchtlich variieren:

Temperatur	Bereich	Nahrungsmittel
-18°C	im Gefrierfach	eingefrorene und tiefgekühlte Produkte
+5°C bis +8°C	im Kühlschrank, Hauptfach, oben	Räucherfleisch, Käse, Fertiggerichte, Mahlzeitreste, Kuchen, Eier
+4°C	Mitte	Milch und Milchprodukte
0°C bis +2°C (tiefste Temperatur)	unten auf der Glasplatte (mit der das Gemüse- fach abgedeckt wird)	Fleisch, Wurst, Fisch, Weichtiere, Krustentiere, Lebensmittel mit dem Hinweis „gekühlt aufbewahren“
+8°C bis +10°C	im Gemüsefach (Schublade)	Gemüse: Artischocken, Blatt- gemüse, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Karotten, Kohl, Radieschen, Rosenkohl, Rauden, Rüben, Sellerie, Spargel, Spinat, Zwiebel Obst: Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Kiwi, Nektari- nen, Pflaumen, Pfirsiche, Trauben, Zwetschgen
zwischen +10°C und +12°C	in der Tür, oben	Butter, Margarine
	in der Mitte	Konfitüre, Mayonnaise, Senftuben
	unten	Getränke





Wie lange kann man Lebensmittel aufbewahren?

Die nachstehenden Angaben können nur Richtlinien sein. Die Haltbarkeit kann je nach Temperatur, Feuchtigkeitsgehalt und Qualität der Nahrungsmittel unterschiedlich sein. Auf jeden Fall immer das Verfalldatum auf der Verpackung kontrollieren.





Nahrungsmittel	Aufbewahrung	Haltbarkeit
Gemüse: Blattgemüse (Salat, Spinat), Paprika, Tomaten, Auberginen, Salatgurken, grüne Bohnen, Erbsen, roh	Kühlschrank	1-2 Tage 6-8 Tage
Wurzel- und Kohlgemüse (Sellerie, Karotten, Rüben), roh	Kühlschrank	1-2 Tage
Gekochtes Gemüse	Kühlschrank	
Früchte:		
Beeren	Kühlschrank	1-2 Tage
Kernobst	Kühlschrank	2-3 Tage
Exotische Früchte, unreife Zitrusfr.	kühl	unterschiedl.
Reife Zitrusfrüchte	Kühlschrank	8-10 Tage
Gekochte Früchte	Kühlschrank	2-3 Tage
Äpfel	Keller, belüftet, <5°C, dunkel	3-5 Monate
Birnen	Keller, belüftet, <5°C, dunkel	1-3 Monate
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln:		
Frisches Brot	Brotkasten	Weißbrot: 1-2 T. Vollkorn: 10-12 T.
Zwieback, Knäckebrot	trocken	1 Jahr
Gekochter Reis, gekochte Teigwaren	Kühlschrank trocken, belüftet,	1-2 Tage wenige
Kleine Mengen Kartoffeln, roh	kühl	Wochen
Milch und Milchprodukte:		
Pasteurisierte Milch	Kühlschrank	3-4 Tage
Ungeöffneter Joghurt	Kühlschrank	2 Wochen
Geöffneter Joghurt	Kühlschrank	3-4 Tage
Weich- und Frischkäse	Kühlschrank	3-4 Tage
Hartkäse bzw. Scheibenkäse	Kühlschrank	8-10 Tage



VI. Küchentipps und -tricks

Küchentipps

Al dente

(ital. dente = Zahn) Garzustand, bei denen die Speisen noch „Biss“ haben. Gewünscht bei Teigwaren oder Gemüsen

Anbraten (Steif machen)

- >> Erste Phase beim Schmoren, wobei das Gargut zum Zwecke der Krustenbildung (Schließen der Poren), der Farbgebung sowie der Geschmacksstoffbildung in heißes Fett gelegt wird.
- >> Anbraten zum Zwecke der Haltbarmachung ist aus hygienischen Gründen abzulehnen. Gefahr von Lebensmittelvergiftungen!

Aromenvielfalt

Wenn Sie verschiedene frische Kräuter beim Kochen einsetzen möchten, so achten Sie auf die richtige Mischung in einem Gericht. Entscheiden Sie sich vorher für ein Kraut bzw. für einen Geschmack, der stärker herausschmecken soll. Wenn Sie sich also für Thymian entscheiden, dann müssen Sie die Menge anderer intensiv schmeckender Kräuter wie z. B. Rosmarin, Basilikum, Estragon oder Salbei reduzieren, da sich die Aromen sonst gegenseitig stören und es im Mund zu einer Geschmackskonfusion kommt.

Salate

Salate müssen nach dem Waschen (nur kurz, nicht im Wasser liegen lassen!) gut trocken getupft werden. Je trockener die Salatblätter sind, um so besser verteilt sich das Dressing im Salat. Wässrig schmeckender Salat, der in einer Unmenge an Dressing ertrinkt, wird so vermieden.

Fisch

Fisch, der schonend zubereitet wird, sollte erst nach dem Garen gewürzt, vor allem gesalzen, werden. Durch zu frühes Salzen zieht der Fisch Wasser und wird nach dem Braten (in Verbindung mit zu hoher Hitze) schnell trocken.



Garmethoden

Dünsten:

Dünsten ist eine Garmethode mit möglichst wenig Flüssigkeit. Kochgüter zugedeckt weich dünsten. Nur soviel Hitze einschalten, dass wenig oder keine Flüssigkeit verdunstet. Dünsten kann man: Gulasch, Ragout, Gemüse, Pilze, Früchte usw.

Sautieren:

Sautieren ist eine Garmethode für Fleisch, Fisch, Gemüse usw. Dabei wird das Gargut in wenig erhitztem Fett unter Schwingen oder Wenden ohne Flüssigkeitszugabe gegart. Sautiert werden zarte Fleischstücke, kleinere Fische, Kartoffeln usw.

Pochieren:

Das Gargut wird dabei in wenig Flüssigkeit (z. B. Fond) bei tiefen und genau überwachten Temperaturen schonend gegart (nicht über 80 °C, d. h. meist im Wasserbad mit oder ohne Bewegung).

Poëlieren:

Hellbraundünsten, Variante des Dünstens mit offenem Gargefäß, wobei das Dünsten durch die verdampfende Garflüssigkeit in Braten oder Rösten übergeht. Diese Übergangsphase wird durch Zugießen von wässriger Flüssigkeit wiederholt. Poëlieren ähnelt dem Schmoren und wird bei zarten Fleisch- und Geflügelstücken angewandt. Auf diese Weise wird eine Farbgebung und geschmackliche Aufwertung des Dünstgutes erzielt. Es handelt sich bei diesem Verfahren um ein relativ schonendes Garen, das für die Zubereitung allgemeiner Schonkost geeignet ist.



Saisonkalender Gemüse

Monate	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Ackersalat												
Blumenkohl												
Bohnen												
Brokkoli												
Buntsalat												
Chinakohl												
Eissalat												
Endiviansalat												
Gurken												
Kartoffeln												
Knollenfenchel												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfkohl												
Kopfsalat												
Lauch												
Möhren												
Paprika												
Rettich, Radies.												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Rucola												
Spargel												
Spinat												
Tomaten												
Zucchini												
Zuckermais												
Zwiebeln												



Saisonkalender Obst

Monate	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel/Klaräpfel							■					
Äpfel/J. Grieve								■	■			
Äpfel/Lagers.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen							■	■				
Birnen/Clapps							■	■				
Liebling								■	■			
Birnen/Lagers.	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Brombeeren							■	■	■			
Erdbeeren					■	■	■	■				
Heidelbeeren							■	■	■			
Himbeeren						■	■	■	■			
Johannisbeeren						■	■	■				
Mirabellen							■	■				
Pfirsiche							■	■	■			
Pflaumen							■	■	■	■		
Quitten										■	■	■
Sauerkirschen						■	■	■				
Stachelbeeren						■	■					
Süßkirschen						■	■	■				
Walnüsse	■	■							■	■	■	■
Trauben								■	■	■	■	



■ = Freiland, Haupterntezeit

■ = Unterglasanbau

■ = Gewächshaus und Folien, unbeheizt

■ = Lagerware

IIIV.

VII. Was Ihnen beim Einkauf hilft



Die wichtigsten Gütesiegel



Kanonikus Michael Gamper Straße 1
Tel. 0039-0471-409333
Fax 0039-0471-409707
info@stiftungvital.it
www.stiftungvital.it

STIFTUNG
FONDAZIONE  Vital
bewusst aktiv gesund • consapevoli attivi sani



AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Assessorat für
Gesundheit und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Assessorato
Sanità e Politiche sociali

