

# Kluge Ernährung für schlaue Köpfchen



Brainfood

Meine AK. Ganz groß für mich da. AK-Hotline ☎ 05 7799-0





”

Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, über den Tag verteilt, sorgen dafür, dass der Energiehaushalt nicht abfällt, und geben die nötige Power für den Tag. Um konzentriert arbeiten oder lernen zu können, braucht es „das richtige Futter für die grauen Zellen“. Deshalb will Ihnen die Arbeiterkammer mit dieser Broschüre hilfreiche Tipps für die Auswahl des richtigen „Brainfoods“ mit auf den Weg geben.

Ihr

**Josef Pessler**  
AK-Präsident

# KLUGE ERNÄHRUNG FÜR SCHLAUE KÖPFCHEN – BRAINFOOD

Autorin: Dipl.-Ernährungstrainerin Astrid Moder  
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Steiermark  
Stand: Jänner 2014



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Kluge Ernährung für schlaue Köpfchen – Brainfood</b>	<b>7</b>
Timing ist alles	10
Immer in Bewegung bleiben	12
Die Bausteine zur gesunden Ernährung	14
Nicht in die Falle tappen ...	16
<b>Rezepte</b>	<b>19</b>
Frühstück	19
Jause	20
Mittagessen	27
Abendessen	34
<b>Serviceteil</b>	<b>39</b>
Weiterführende Informationen	39
Buchtipps	41
Broschüren zum Thema Ernährung	43



## Kluge Ernährung für schlaue Köpfchen – Brainfood

Dein Gehirn macht zwar nur zwei Prozent deines Körpergewichts aus, benötigt aber etwa die Hälfte der täglich mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate, in Stresssituationen sogar noch um einiges mehr. Das heißt, wir sprechen vom Hauptenergieverbraucher deines Körpers. Da das Gehirn selbst aber über keine eigenen Energiespeicher verfügt, muss es ständig versorgt werden. Somit hast du es in der Hand, dein Gehirn durch regelmäßige, ausgewogene Ernährung mit dem richtigen Treibstoff zu versorgen.

Zwar kannst du mit der richtigen Auswahl der Nahrungsmittel nicht deine Intelligenz steigern, aber auf jeden Fall deine Konzentration und Merkfähigkeit beeinflussen. So kannst du auch die Leistung deines Gehirns bis ins Alter besser bewahren. Wer mit dem Köpfchen arbeitet, ist erst mal auf ausreichende Energie in Form von Glukose (Traubenzucker) angewiesen.

Deshalb ist die ausreichende Versorgung mit **Kohlenhydraten**, dem wichtigsten Brennstoff, sozusagen das „Benzin für unseren Körper“, auch so wichtig. Für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Vollkornprodukten, Reis, Gemüse, Obst und verschiedenen Getreidearten (z. B. Dinkel, Hafer, Weizen, Roggen etc.) enthalten sind. Sie werden im Körper langsam abgebaut und geben dadurch nach und nach kleine Mengen Glukose an das Gehirn ab.

Einfache Kohlenhydrate, wie sie in Süßigkeiten enthalten sind, sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel rasch steigt und ebenso schnell auch wieder fällt. Diese Achterbahn ist für deine Konzentrations- und Lernfähigkeit nicht sehr förderlich. Außerdem macht dich ein niedriger Blutzuckerspiegel auch müde.

Für die Nachrichtenübermittlung im Gehirn brauchst du **Eiweiß**, genauer gesagt die richtigen Eiweißbausteine (Aminosäuren) als Baustoffe für deine Hirnnervenzellen. Diese Eiweißbausteine sind der Neurotransmitter, der schnelle Nachrichtenüberbringer im Nervensystem. Hochwertige Eiweißlieferanten sind fettreiche Seefische, mageres Fleisch und Geflügel, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja etc.), Eier, Milch sowie Nüsse und Saaten (z. B. Sesam).

Damit der Informationsfluss im Gehirn „wie geschmiert“ läuft, brauchst du die richtigen „Schmiermittel“, sprich Öle mit einem hohen Anteil an **ungesättigten Fettsäuren**, wie fettreiche Seefische und hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle (Raps, Erdnuss, Maiskeim, Distel, Traubenkern, Soja etc.) sowie Nüsse und Hülsenfrüchte. Die Fettsäuren machen deine Zellwände elastischer und sorgen so für regen Stoffaustausch und Informationsweitergabe.

Auch die Reserven an **Sauerstoff** sind im Gehirn knapp bemessen, deshalb ist die ausreichende Sauerstoffzufuhr ganz wesentlich. Diese kannst du mit einer ausreichenden Eisenversorgung gut unterstützen, da Eisen für den optimalen Transport und die Speicherung von Sauerstoff benötigt wird. Eisenmangel hat Konzentrations- und Lernstörungen zur Folge und lässt dich schneller ermüden. Gute Eisenlieferanten sind mageres Fleisch sowie Getreide bzw. -produkte (Brot, Müsli, Hafer, Hirse, Quinoa etc.) und Gemüse. Noch besser aufnehmen kann dein Körper das Eisen, wenn du gleichzeitig Vitamin C zu dir nimmst. Gute Quellen hierfür sind Paprika, Erdäpfel, Paradieser, Petersilie, Brokkoli, Erdbeeren, Acerolakirschen, Orangen, Grapefruits etc.

Last but not least zählt auch die **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** zu den Grundbedürfnissen deines Körpers. Das merkst du schnell an deiner nachlassenden Konzentration, wenn du zu wenig trinkst. Das passiert, weil die Blutverdünnung nicht ausreichend gegeben ist und so auch die Leistung für den Sauerstofftransport zum Gehirn rasch nachlässt.

Außerdem fördert ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Durchblutung der Haut und verhilft dir so zu einer reineren und schöneren Haut. Deshalb achte darauf, über den Tag verteilt 1,5–2 Liter Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Ideale Durstlöscher sind Mineral- bzw. Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

Ungeeignete Quellen, um deinen Durst zu stillen, sind süße Limonaden und Energydrinks. Sie sorgen zwar für einen kurzen Energieschub, doch sie sind wahre Zucker- und Kalorienbomben. Wenn du auf solche Getränke verzichtest, kannst du eine ganze Menge unnötiger Kalorien einsparen. Denn schon in einem halben Liter kann ein beachtlicher Gehalt an Zucker versteckt sein. Mineralwasser mit Geschmack enthält in die-



ser Menge schon rund 4 Stück Würfelzucker, in Eistee sind es 10 Stück, und Fruchtsirup verdünnt mit Wasser im Verhältnis 1 : 6 enthält sogar 13 Stück, also gleich viel wie Fruchtsaft und Limonaden. Noch mehr Zucker versteckt sich in Fruchtmolke und Energydrinks, da sind es stolze 14 Stück. Der Verzicht hilft außerdem, deine Zähne zu schonen, denn der hohe Säuregehalt vieler dieser Getränke schadet deinem Zahnschmelz.

Auch Kaffee und schwarzen Tee solltest du nicht als Durstlöscher sehen, da beide Koffein enthalten und eine aufputschende Wirkung auf deinen Körper haben. Dasselbe gilt für zuckerreiche Energydrinks, die den Koffeingehalt von Kaffee sogar noch überbieten können. Wenn du zu viel davon trinkst, wirst du vielleicht bemerken, dass du unruhiger wirst. Unter Umständen kannst du sogar Herzklopfen bzw. -rasen bekommen.

Ebenso wenig solltest du Alkohol gegen deinen Durst trinken. Zu viel davon ist schädlich für deine Leber. Gerade im Jugendalter, wenn sich dein Körper im Wachstum befindet, kann Alkoholkonsum Auswirkungen auf Wachstum und Hirnentwicklung haben, da dein Nervensystem viel empfindlicher ist als das eines Erwachsenen. Außerdem ist deine Leber mit dem Abbau des Alkohols voll beschäftigt, sodass in der Zeit keine anderen Nährstoffe im Körper abgebaut werden können. Auch Übergewicht wird durch Alkoholkonsum begünstigt.

## **Timing ist alles**

Da das Gehirn über keine eigenen Energiespeicher verfügt, muss es regelmäßig mit Energie in Form von Glukose versorgt werden, damit es voll leistungsfähig ist.

Der Volksmund sagt: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ Deshalb ist es klug, statt weniger großer mehrere kleine Mahlzeiten zu dir zu nehmen, denn die Energiereserven wachsen erst mit dem Alter, und große Portionen belasten deinen Stoffwechsel daher eher und machen dich müde. Besser sind regelmäßige kleine Portionen. Außerdem entscheidet auch der richtige Zeitpunkt über deine Leistungsfähigkeit.

Dein Tag beginnt am besten mit einem ausgiebigen, ausgewogenen **Frühstück**. In der Nacht arbeiten die Wachstumshormone in deinem Körper, die u. a. für das Muskelwachstum und die Fettverbrennung verantwortlich sind, aber auch für die Erholung deines Körpers sorgen. Diese fleißigen Helfer verbrauchen allerdings Nährstoffe, was bedeutet, dass deine körpereigenen Lager in der Früh aufgebraucht sind und für den bevorstehenden Tag wieder aufgefüllt werden müssen. Nicht umsonst gilt das Frühstück als die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Deshalb sorg für den richtigen Kickstart in den Tag und lenk deine Leistungskurve nach oben, indem du deinen Körper mit einer kohlenhydratreichen Mahlzeit (z. B. Vollkornbrot, Müsli, Haferflocken, Getreidebrei etc.), ergänzt durch hochwertige Proteine für deine Nervenzellen (Joghurt, Käse, Topfen etc.), am Morgen stärkst.

Am Vormittag kannst du der Energiekurve, ergänzend zum Frühstück, nochmals einen Schubs nach oben geben, indem du einen Snack in Form von Obst, Trockenfrüchten oder auch Nüssen zu dir nimmst.

Fällt es dir in der Früh schwer zu frühstücken? Bringst du zu früher Morgenstunde noch keinen Bissen hinunter? Auch kein Problem, dann ist es aber umso wichtiger, dir eine **gesunde Jause** (Vollkornbrot mit Aufstrich, fettarmer Wurst oder Käse, Joghurt etc.), die in diesem Fall auch etwas größer ausfallen darf, einzupacken. Lässt du das Frühstück nach dem Aufstehen ausfallen, versuch zumindest ein Glas Milch, Kakao, Trinkjoghurt oder verdünnten Fruchtsaft bzw. ungesüßten Tee zu dir zu nehmen. Je kleiner das erste Frühstück ausfällt, desto größer sollte dann das zweite sein.

Nach der Mittagszeit überkommt uns das berühmte Mittagstief, das sich aber mit einem gut ausgewählten, leichten **Mittagessen** abschwächen lässt. Dein Mittagessen sollte möglichst ausgewogen sein, hochwertiges Eiweiß enthalten und durch eine kohlenhydratreiche Beilage und auch frischen Salat optimal ergänzt werden (z. B. Fisch mit Gemüse, Geflügel mit Reis, Suppe mit Getreideeinlage etc.).

Den Energieabfall am Nachmittag kannst du mit einer Nachmittagsjause, z. B. in Form von Obst, Vollkornkuchen oder -keksen, umgehen.

Am Abend geht dein Körper in die Erholungsphase über, deshalb solltest du ihn nicht mit einer schweren Mahlzeit und übermäßiger Verdauungsarbeit überfordern, sondern leicht verdauliche Kohlenhydrate (Reis, Teigwaren, Gemüse, Brot/Gebäck) mit hochwertigem Eiweiß (Fisch, Geflügel) kombinieren und bis zum Schlafengehen noch etwas Zeit verstreichen lassen.

### Immer in Bewegung bleiben ...

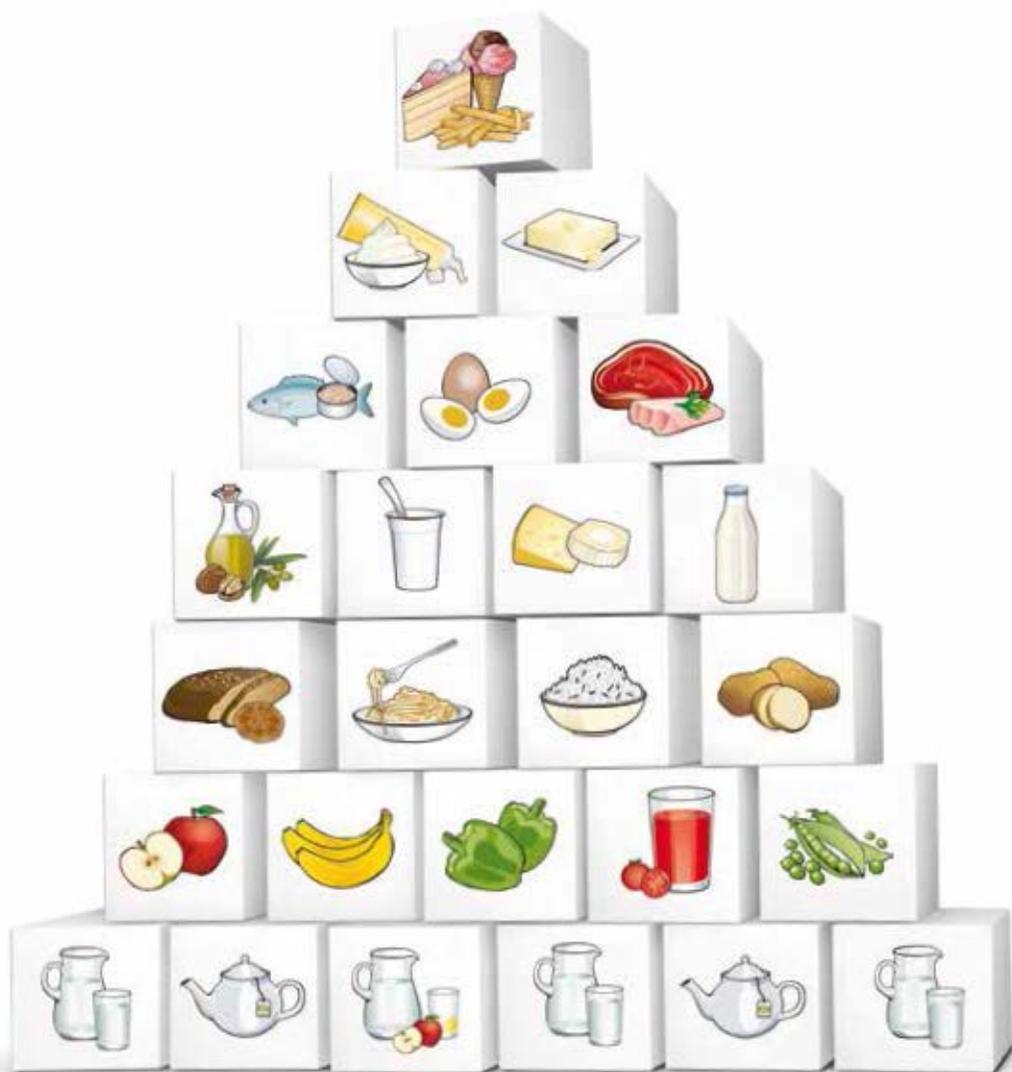
Da für die Hirnleistung eine gute Sauerstoffversorgung ganz wichtig ist, wirkt sich auch regelmäßige Bewegung positiv aus. Sie sorgt für eine bessere Durchblutung, sodass auch die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen gesteigert wird. Außerdem unterstützt die Koordination der Bewegungen deine geistige Fitness.

Regelmäßige Bewegung steigert dein Wohlbefinden, und du verbrauchst damit auch mehr Kalorien. Ein paar Beispiele für sportliche Aktivitäten und den damit verbundenen Kalorienverbrauch (Kalorien pro kg Körpergewicht und Stunde):

Gemütliches Radfahren mit geringer Geschwindigkeit .....	4 kcal
Langsames Joggen (ca. 8 km/h) .....	8 kcal
Schwimmen.....	7–10 kcal
Ski fahren .....	7 kcal
Kraftsport .....	6 kcal
Basketball .....	7 kcal
Gymnastik .....	4 kcal
Reiten (Trab) .....	6 kcal
Inlineskaten, eislaufen .....	7 kcal
Fußball.....	7 kcal
Tennis .....	7 kcal
Volleyball .....	4 kcal
Tischtennis .....	4 kcal
Badminton.....	5 kcal



## Die Bausteine zur gesunden Ernährung



Die 6-5-4-3-2-1-Regel sagt dir, wie viele Portionen du aus den einzelnen Lebensmittelgruppen über den Tag verteilt zu dir nehmen sollst.

### **Alkoholfreie Getränke: 6 Portionen (tägl. 1,5 Liter)**

1 Portion = 1 Glas (250 ml) Mineral- bzw. Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)

### **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst: 5 Portionen**

1 Portion = 1 geballte Faust (Empfehlung: 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst), 2 Handvoll Salat; bevorzugt saisonal und regional

### **Getreide und Erdäpfel: 4 Portionen**

1 Portion = 1 handflächengroße Scheibe Brot, 1 Handvoll Getreideflocken, 2 Fäuste gekochter Reis, Erdäpfel oder (Vollkorn-)Nudeln

### **Milch bzw. -produkte (nach Verträglichkeit): 3 Portionen**

1 Portion = 1 Glas (200 ml) Milch, Joghurt oder Buttermilch, 1 Faust Hüttenkäse, 2 handflächengroße dünne Scheiben Käse

### **Fette und Öle: 2 Portionen**

1 Portion = 2 EL Nüsse und Samen, 1 EL Öl und Streichfett

### **Fleisch bzw. -produkte, Fisch und Eier: 1 Portion**

1 Portion = 1 handteller großes, fingerdickes Stück Fleisch, Wurst, Fisch  
Fisch solltest du 1–2 mal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen haben, Fleisch, Wurst und Eier max. 3-mal. Hier sind ebenfalls fettarme Sorten zu bevorzugen.

### **Fettes, Süßes und Salziges: max. 1 Portion**

Kleine Sünden sind erlaubt, aber fett-, zucker- und salzreiche Produkte sowie Energydrinks besser eher selten konsumieren. Sündiges solltest du nur manchmal essen, dafür aber dann ganz bewusst mit Genuss und ohne Reue.

Deine Zuckeraufnahme sollte max. zehn Prozent der Energiezufuhr betragen. Zucker versteckt sich hinter verschiedensten Bezeichnungen, z. B. Traubenzucker (Glukose, Dextrose), Invertzuckersirup, Fruchtzucker (Fruktose), Milchzucker (Laktose), Malzzucker (Maltose), Maissirup, Reissirup, Fruchtsaftkonzentrat etc.

### **Nicht in die Falle tappen ...**

Ganz praktisch und unkompliziert, ohne lange Wartezeiten und ohne Besteck kann man **Fast Food** im Vorbeigehen ordern. Wenn es ganz schnell gehen soll, kann man es auch ganz nebenbei im Stehen oder Gehen verzehren. Fast-Food-Restaurants sind meist „hippe“ und „trendige“ Lokale, und es wird dort meist auch nicht sonderlich auf Tischkultur geachtet.

Fast Food ist allerdings sehr fett- und zuckerreich, somit sehr kalorienreich und liefert im Gegensatz dazu kaum Ballast- und Nährstoffe. Gemüse ist auch wenig bis gar nicht enthalten. Die verwendeten Fette sind hier oft eher von minderwertiger Qualität, und auch Transfette, die sich sowohl auf deine Gesundheit als auch auf dein Gemüt schlagen können, sind in Fast Food zum Teil in großen Mengen enthalten. Außerdem übersiehst du, wenn du nebenbei isst, oftmals den Sättigungszeitpunkt und isst womöglich mehr, als dein Körper brauchen würde. So wirst du schneller wieder hungrig und förderst damit auch Übergewicht.

**1 Portion Pommes (100 g)**

300 kcal, 15 g Fett © ExQuisine - Fotolia.com



**1 Hamburger (ca. 100 g)**

270 kcal, 13 g Fett © ExQuisine - Fotolia.com



**1 Tafel (100 g) Vollmilkschokolade**

569 kcal, 33 g Fett © ExQuisine - Fotolia.com



**1 Döner Kebab (~ 300 g)**

636 kcal, 36 g Fett © irisfoto - Fotolia.com



**1 Schoko-Donut (50 g)**

205 kcal, 11 g Fett © Ideenkoch - Fotolia.com



**1 Pizza-Salami (350 g)**

858 kcal, 42 g Fett © Markus Mainka - Fotolia.com



Beim Versuch, Kalorien einzusparen, ist die Versuchung groß, auf sogenannte **Light-Produkte** zurückzugreifen. Der Begriff „light“ bezieht sich auf einen bestimmten Inhaltsstoff (Salz, Zucker, Fett etc.), der nur in reduziertem Ausmaß enthalten ist.

Aber lass dich nicht täuschen, denn eine zuckerreduzierte Schokolade beispielsweise hat deshalb nicht viel weniger Kalorien, denn der Hauptenergielieferant in Schokolade ist Fett. Die statt Zucker verwendeten Süßstoffe können unter Umständen statt der gewünschten Kalorieneinsparung zu Heißhungerattacken führen und zum Mehrverzehr anregen. Außerdem sind diese Produkte oft weit entfernt von natürlich, denn um Fett oder Zucker wegzulassen, ist der vermehrte Einsatz von Chemie nicht wegzudenken.

Willst du bei Wurst Kalorien einsparen, gibt es auch von Natur aus magere Schinkensorten. Fruchtojoghurt selbst gemacht, mit frischen Früchten, gibt eine natürliche Süße. Obstsaft mit Mineralwasser verdünnt ist eine natürliche „Light“-Variante zu Limonaden.

Wenn du die Nährwerttabellen auf der Packung mancher Produkte vergleichst, wirst du außerdem feststellen, dass im Kaloriengehalt oft keine großen Unterschiede gegeben sind, dafür aber im Preis, der meist nicht gerade „light“ ist.

Aufschluss über die Inhalte eines Produktes gibt dir die Inhaltsangabe auf der Verpackung. Je mehr von einem Inhaltsstoff enthalten ist, desto weiter vorne ist er angeführt. Das heißt, wenn an erster Stelle Zucker angeführt ist, dann kannst du davon ausgehen, dass davon am meisten enthalten ist.

Vertraust du der Werbung, so kannst du dir sicher sein, dass gesunde Ernährung „kinderleicht“ ist, denn so wird es dir verkauft. Viele **Kinderprodukte** enthalten das „Extra an Milch“, viele „wertvolle Mineralstoffe“ und sind „nur mit der natürlichen Süße aus Früchten“ gesüßt. Noch attraktiver werden viele dieser Produkte durch die beigelegten Extras, wie Spielzeug oder Gewinn- und Spielcodes, die du auf der jeweiligen Homepage eingeben kannst.

Viele dieser speziellen Kinderprodukte fallen nach neuesten Erkenntnissen allerdings in die Kategorie „süße und fettige Snacks“, statt wie beworben „einen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung von Kindern zu leisten“. Auch wenn sie gesund beworben werden, solltest du diese Produkte in der Ernährungspyramide ganz oben einstufen und nur selten konsumieren. Damit schonst du auch deinen Geldbeutel, denn viele dieser Produkte sind im Vergleich zum normalen Pendant nicht gerade „kindgerecht“, was den Preis betrifft.

## Rezepte

### Frühstück:

#### Amerikanische Pancakes (2 Portionen)

3 Eier  
100 ml Milch (oder auch Sojamilch)  
2 EL Honig  
1 Pckg. Vanillezucker  
etwas Salz  
80 Vollkornmehl  
Apfelmus  
Zimt

Eier trennen und Eigelb mit (Soja-)Milch, Salz, Honig und Vanillezucker verrühren. Mehl zugeben und nochmals gut durchrühren. Eiweiß zu Schnee schlagen und unterheben. In einer heißen Pfanne in wenig Öl portionsweise braten und mit Apfelmus und Zimt servieren.

#### Frühstückscouscous (1 Portion)

75 g Couscous  
200 ml Milch  
1 Apfel  
1 Banane  
etwas Honig  
1 TL Zimt

Milch in einem Topf mit etwas Honig erwärmen, den Couscous zugeben und quellen lassen (ca. 5–10 Minuten, je nach Packungsangabe). Apfel entkernen und raspeln, Banane mit einer Gabel zerdrücken und alles zum Couscous geben. Mit Zimt bestreut genießen.

**Tipp:** Statt der Milch kann man auch Orangensaft verwenden und nach Belieben auch noch Rosinen untermischen.

### **Powermüsli (2 Portionen)**

4 EL Haferflocken  
4 EL Hirseflocken  
125 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 Becher fettarmes Joghurt (250 g)  
1 Mandarine  
½ Banane  
Zimt

Hafer- und Hirseflocken in eine Schüssel geben, mit Orangensaft vermischen und gute 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Joghurt untermischen. Mandarine klein schneiden, Banane schälen und in Scheiben schneiden, beides zum Joghurt geben und mit Zimt abschmecken.

**Tipp:** je nach Jahreszeit beim Obst variieren (Weintrauben, Him-/Erd-/Heidelbeeren, Äpfel, Birnen etc.)

### **Topfencreme mit Beeren (4 Portionen)**

½ kg Magertopfen  
300 g Beeren (z. B. Heidelbeeren  
oder gemischte Beeren nach Geschmack)  
2 EL Blütenhonig  
2 EL Zucker  
½ TL Zimt

Beeren zusammen mit Honig, Zucker und Zimt unter Rühren ganz kurz aufkochen, abkühlen lassen und unter den Topfen heben.

**Tipp:** Wer mag, kann ein paar gehackte Nüsse unterrühren.

### **Jause:**

#### **Bagel mit Ei (1 Portion)**

1 Blatt Salat  
1 Bagel  
4 TL Kräutertopfen  
1 hart gekochtes Ei  
1 EL gehackte Kräuter

Salat waschen und in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden, Bagel aufschneiden und den Salat auf der unteren Hälfte verteilen, den



Kräutertopfen auf dem Salat verteilen, das Ei in Scheiben schneiden und auf den Topfen legen, mit Kräutern bestreuen.

**Tipp:** Nach Belieben kann der Topfen auch mit Curry gewürzt werden. Den Salat kannst du auch durch 2 Radieschen, die du in Scheiben schneidest, ersetzen. Statt eines Bagels kannst du auch einfach 2 Scheiben Vollkornbrot verwenden.

### **Vollkornbrot mit Karotten-Apfel-Aufstrich (6 Portionen)**

1 Karotte  
½ Apfel  
etwas Zitronensaft  
125 g Magertopfen  
1 EL Mineralwasser  
Salz und Pfeffer  
6 Vollkornbrotscheiben  
Gemüsebelag nach Geschmack:  
Gurkenscheiben, rote Paprika in Streifen,  
Radieschen in Scheiben etc.

Karotte waschen und fein reiben, Apfel waschen, schälen, ebenfalls fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln, damit er sich nicht verfärbt. Topfen mit Mineralwasser glatt rühren und mit Apfel und Karotte zu einer streichfähigen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Vollkornbrote streichen. Mit Gemüse nach Geschmack oder gehackten Kräutern dekorieren.

### **Schinkenschnecken (4 Portionen)**

2 Eier  
200 ml fettarme Milch  
80 g Dinkelvollkornmehl  
1 Prise Salz  
1 EL Öl  
1 EL gehackte Kräuter nach Geschmack  
200 g Magertopfen  
Salz und Pfeffer  
15 dag Putenschinken  
Zahnstocher



Eier, Milch, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren und aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl vier Palatschinken zubereiten. Kräuter mit Topfen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Mitte der ausgekühlten Palatschinken verstreichen. Anschließend mit Schinken belegen und vorsichtig einrollen. Rollen in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und mit je 2 Zahnstochern als Schnecken anrichten.

### **Kokos-Obstsalat (4 Portionen)**

2 Bananen  
1 Orange  
1 Apfel  
1 Birne  
1 Becher Joghurt (250 ml)  
4 EL Kokosraspel  
etwas Zitronensaft  
etwas Orangensaft  
1 Pckg. Vanillezucker  
1 TL Zimt  
Honig nach Geschmack

Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orangen schälen und würfeln. Äpfel und Birnen waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Obststücke in eine Schüssel geben und mit dem Zitronen- und Orangensaft beträufeln. Joghurt mit Kokosraspeln und Vanillezucker verrühren und zum Obst geben. Abschmecken und eventuell mit wenig Honig nachsüßen.

**Tipp:** Statt der Kokosraspel kannst du auch je 2 EL Haferflocken und ungesüßte Cornflakes oder auch 1 EL gehackte Nüsse nach Geschmack nehmen. Je nach Jahreszeit beim Obst variieren: ein Pfirsich, eine Handvoll Weintrauben, Erdbeeren etc.

### **Apfel-Zimt-Küchlein (ca. 14 Stück)**

$\frac{3}{4}$  kg Äpfel  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
 $\frac{1}{2}$  TL Zimt  
100 g Butter  
80 g Zucker  
 $\frac{1}{2}$  Pckg. Vanillezucker  
etwas Salz

2 Eier  
200 g Mehl  
½ Pckg. Backpulver

Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, Äpfel in kleine Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft und Zimt vermischen und zugedeckt etwas ziehen lassen. Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

Inzwischen die weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Eier einzeln unterrühren und auf höchster Stufe mit dem Mixer gut durchrühren. Mehl mit Backpulver mischen und unterheben. Die Apfelstücke mit der Flüssigkeit zum Teig geben und locker unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem feuchten Esslöffel Teighäufchen daraufsetzen.

Im vorgeheizten Backrohr ca. 20–25 Minuten goldgelb backen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

### **Müsliriegel (ca. 15 Stück)**

300 g Getreideflocken (Dinkel/Hafer/Hirse nach Geschmack)  
150 g gehackte Haselnüsse/Mandeln  
50 g geschrotete Leinsamen  
170 g flüssiger Honig  
1 unbehandelte Orange  
1 unbehandelte Zitrone  
1 Banane  
1 Apfel  
2 Eiweiß

Getreide, Nüsse und Leinsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Die Zitronen- und Orangenschale abreiben und den Saft ausdrücken. Die Banane klein schneiden, den Apfel reiben und anschließend alles vermischen, die Eiweiß vorher etwas verrühren und zuletzt untermischen.

Die Masse auf Backpapier streichen, mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken, ca. 1,5 cm dick ausrollen und anschließend in kleine Riegel nur vorschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Zuerst 20 Minuten bei 160 °C, dann weitere 8 Minuten bei 250 °C backen und im leicht geöffneten Rohr nachtrocknen lassen, bis die Riegel etwas ausgekühlt sind, erst dann in Stücke schneiden.

### **Apfel-Zimt-Muffins (ca. 12 Stück)**

2 Äpfel  
250 g Dinkelmehl (½ Vollkorn, ½ helles)  
2 TL Backpulver  
½ TL Natron  
1 ½ TL Zimt  
1 Pckg. Vanillezucker  
1 Ei  
150 g Honig  
100 ml neutrales Öl  
300 g Buttermilch

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Zimt, Vanillezucker und Apfelstücken mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen und mit Zucker, Öl und Buttermilch vermischen. Mehlmischung dazugeben und vorsichtig unterheben. Papierförmchen in das Muffinblech geben und je zu 2/3 mit Teig befüllen. Etwa 20–25 Minuten backen und 5 Minuten im Blech auskühlen lassen.

### **Bratapfel (4 Portionen)**

4 große Äpfel (Boskoop)  
4 EL Honig  
Rosinen  
50 g Haselnüsse  
50 g Mandeln  
Zimt  
Butter

Die gehackten Nüsse mit Honig und Zimt vermengen. Etwas Wasser in eine Auflaufform geben, die ungeschälten, ausgehöhlten Äpfel hineinlegen und mit der Honig-Nuss-Mischung füllen. Rundherum Rosinen und Butterflocken verteilen und bei 180 °C ca. 30 Minuten zugedeckt backen, bis die Apfelschale Risse bekommt.

## Mittagessen:

### Karottenbratlinge mit Joghurdip (4 Portionen)

Bratlinge:

- 200 g Haferflocken
- 20 g zerlassene Butter
- 150 ml Milch
- 200 g geschälte Karotten
- 1 Zwiebel
- 150 g Käse
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie

Dip:

- 1 Becher Joghurt
- 1 EL gemischte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Haferflocken, Butter und Milch in einer Schüssel etwa 15 Minuten quellen lassen und in der Zwischenzeit Karotten und Käse raspeln und Zwiebel und Petersilie klein schneiden. Dann alle Zutaten vermischen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl portionsweise anbraten.

Für den Dip Knoblauchzehe schälen, in den Joghurt pressen und mit Gewürzen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Räuberschnecken (ca. 15 Stück)

Teig:

- 250 g Dinkelmehl (½ Vollkorn, ½ hell)
- 150 ml lauwarme Milch
- 20 g Germ (½ Würfel)
- 1 gestr. TL Salz
- 1 gestr. EL Oregano
- 3 EL Olivenöl

Füllung:

- 1 EL Öl
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- ½ kg Faschiertes

2 Knoblauchzehen  
100 g Mozzarella  
100 g TK-Blattspinat  
1 kleiner roter Paprika  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Senf  
2 EL Oregano  
1 Ei + 1 Ei zum Bestreichen  
Salz und Pfeffer

Für den Teig Germ in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl, Salz, Oregano und Olivenöl in eine Schüssel geben, die Germ-Mischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat auftauen lassen, etwas ausdrücken und fein hacken. Die Zwiebel in wenig Olivenöl anschwitzen, das Faschierete dazugeben und anbraten. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, die Knoblauchzehen dazupressen, Mozzarella und Paprika in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit den restlichen Zutaten dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 30 x 40 cm) und mit der Fülle bestreichen. An einer Längsseite einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen, diesen mit einem versprudelten Ei bestreichen und eng einrollen, beginnend auf der Seite mit der Füllung. Von der Teigrolle mit einem scharfen Messer ca. 2 cm breite Scheiben abschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und zugedeckt noch einmal ca. 15 Minuten aufgehen lassen. Vor dem Backen mit versprudeltem Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

### **Gemüseburger (2 Portionen)**

2 Graham-/Vollkornweckerln  
2 Scheiben Paradeiser  
2 Blätter Häuptelsalat  
Laibchen:  
100 g Erdäpfel  
50 g Karfiol  
50 g Brokkoli  
50 g Karotten



50 g Lauch  
20 g Dinkelvollkornmehl  
1 Ei  
Salz, Pfeffer und gemischte Kräuter  
etwas Olivenöl  
Kräutersauce:  
¼ kg fettarmer Joghurt  
Schnittlauch  
2 Essiggurkerln  
1 TL Senf  
etwas Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

Erdäpfel in Salzwasser kochen, schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken. Gemüse waschen, Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen und in etwas Wasser 1–2 Minuten dünsten. Karotten fein raspeln und Lauch in sehr dünne Streifen schneiden.

Erdäpfel mit Gemüse vermengen, Vollkornmehl und Ei hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, gut durchmischen und vier Laibchen formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Laibchen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten ca. 5 Minuten braten.

Für die Kräutersauce Joghurt mit fein geschnittenem Schnittlauch und klein geschnittenen Essiggurkerln vermischen, Senf und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Weckerln halbieren, die Unterseite mit Kräutersauce bestreichen, Salatblatt auflegen, Laibchen daraufsetzen, noch ein wenig Kräutersauce darauf, Paradeiserscheibe und Deckel vom Weckerl auflegen.

### **Marillenknoedel (4 Portionen)**

1 kg Marillen  
Würfelsucker  
¾ kg mehlig kochende Erdäpfel  
225 g Dinkelmehl  
2 Eier  
etwas Salz  
Butter  
Sammelbrösel  
Zimt und Staubzucker

Für den Teig die Erdäpfel weich kochen, schälen, pressen und auskühlen lassen. Anschließend mit Mehl, Salz und Eiern vermischen und zu einem glatten Teig verkneten.

Die Marillen längs aufschneiden, entkernen und mit einem Stück Würfelzucker füllen. Teig ausrollen und jede Marille mit Teig gut umschließen. Mit bemehlten Händen zu Knödeln formen, in kochendes Wasser legen und etwa 7 Minuten ziehen lassen, bis die Knödel von selbst an die Oberfläche kommen.

Semmelbrösel mit Butter bräunen, etwas Zimt dazu und die Knödel darin wälzen. Nach Geschmack noch mit Zimt und Staubzucker bestreuen.

**Tipp:** Die Knödel können stattdessen auch mit Zwetschken, Erdbeeren oder anderem Obst zubereitet werden.

### **Döner mit Pute (4 Portionen)**

Döner:

400 g Putenfleisch

etwas Olivenöl

Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

1 Fladenbrot (ca. ½ kg)

150 g Weißkraut

200 g Paradeiser

200 g Salatgurke

ein paar Blätter Häuptelsalat

Sauce 1:

1 Becher Joghurt (250 g)

1 EL gemischte Kräuter

Salz und Pfeffer

Sauce 2:

Rapsöl

50 g Zwiebeln

1 Dose geschälte Tomaten

etwas Olivenöl

Salz, Cayennepfeffer

Putenfleisch in feine Streifen schneiden, würzen und in wenig Olivenöl anbraten. Fladenbrot vierteln und eine Tasche hineinschneiden. Weißkraut in feine Streifen schneiden, Gurken und Paradeiser in Scheiben und den Salat in Stücke schneiden.

Für die Joghurtsauce den Joghurt glatt rühren und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paradeissauce die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz und Cayenne je nach gewünschter Schärfe abschmecken.

Das Fladenbrot zuerst mit Fleisch, dann mit dem geschnittenen Gemüse füllen und zuletzt die Joghurt- und Paradeissauce über das Gemüse geben. Bei trockener Hitze im Rohr bei 160 °C erwärmen. Den Salat erst vor dem Servieren hineingeben.

### **Thunfischpizza (4 Stück)**

Teig:

½ kg Dinkelmehl (300 g Vollkorn, 200 g Type 1050)

1 Pckg. Trockengerm

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

¼ l lauwarmes Wasser

Sauce (Pizzaiola):

1 Dose passierte Tomaten

2 Knoblauchzehen

etwas frischer Thymian, Salbei, Oregano, Basilikum

Belag:

2 Dosen abgetropfter Thunfisch

200 g Büffelmozzarella

100 g geriebener Käse

einige Pfefferoni

1 Zwiebel in Ringe geschnitten

Beide Mehlsorten mit Salz und Trockengerm vermischen und mit dem lauwarmen Wasser und dem Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort ca. 1 Std. aufgehen lassen.

Inzwischen für die Pizzaiola Knoblauch pressen und mit Paradeisern und Kräutern verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig nochmals kurz durchkneten und auf bemehlter Arbeitsfläche zu 4 Pizzen ausziehen. Jede mit der Pizzaiola bestreichen (Rand dabei auslassen) und Mozzarella darüber zerbröseln. Belag darauf verteilen und den geriebenen Käse und etwas gehackten Oregano darüberstreuen. Den Rand mit wenig Olivenöl bepinseln (nach Geschmack auch Knoblauchöl verwenden) und im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Umluft nacheinander auf mittlerer Schiene etwa 15–20 Minuten backen.



**Tip:** Pizzaiola selbst gemacht: 2 Fleischparadeiser entkernen und in kleine Würfel schneiden. Eine Schalotte abziehen, ebenfalls würfeln und gemeinsam mit 2 zerdrückten Knoblauchzehen in etwas Olivenöl anschwitzen. Paradeiswürfel dazugeben, ebenso gehackte Kräuter und mit Paprikapulver leicht bestäuben. 2 EL Tomatenmark kurz mitbraten, anschließend alles mit 200 ml Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze einkochen, bis die Sauce dicklich ist (ca. 15 Minuten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Gemüsestrudel**

2 Strudelblätter  
¼ kg Karfiol  
¼ kg Brokkoli  
1 Karotte  
100 ml Gemüsesuppe  
100 g fettarmer Schnittkäse  
¼ l Magerjoghurt  
Salz und Pfeffer  
Schnittlauch  
Knoblauch

Karotte putzen und klein schneiden. Karfiol und Brokkoli in kleine Röschen teilen. Gemüse mit Suppe aufgießen, weich dünsten und abgießen. Käse reiben und mit der Hälfte des abgetropften Joghurts vermengen, unter das Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Strudelblätter auflegen, Gemüsemasse auf dem vorderen Drittel verteilen und aufrollen. Mit etwas Wasser anfeuchten und im vorgeheizten Rohr 180 °C Heißluft ca. 15–20 Minuten backen.

Für die Schnittlauchsauce den restlichen Joghurt mit gehacktem Schnittlauch, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Abendessen:**

#### **Backofen-Pommes selbst gemacht (3 Portionen)**

1 kg Erdäpfel  
2 TL Paprikapulver  
½ TL Salz  
½ TL gemischte Kräuter  
3 EL Olivenöl

Erdäpfel schälen und erst in Scheiben, dann in pommesgerechte Stifte schneiden und anschließend in Wasser legen, bis alle verarbeitet sind. Gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Erdäpfel in eine Schüssel geben und mit Paprika, Salz, Kräutern und Öl vermischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Pommes darauf verteilen.

Im vorgeheizten Rohr bei 200 °C ca. 35 Minuten backen, dann auf 220 °C hochschalten und weitere 10 Minuten bräunen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren.

**Tipp:** Du kannst auch Zucchiniwürfel mit auf das Blech legen.

### **Hirselaibchen (2 Portionen)**

125 g Hirse  
100 g geriebener Käse  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Gemüsesuppe  
2 EL Olivenöl  
1 Ei  
10 g Vollkornbrösel  
1 EL gehackte Kräuter  
Salz und Pfeffer

Die Hirse in einem Sieb gut waschen, zuerst warm, dann kalt – so lange, bis das Wasser klar ist. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, beides in 1 TL Olivenöl glasig anschwitzen, die gewaschene Hirse dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Das Ganze etwa 10–15 Minuten dünsten. Wenn die Hirse etwas ausgekühlt ist, Käse, Ei, Brösel und Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse kleine Laibchen formen, in Bröseln wälzen und in wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

### **Gemüseauflauf (2 Portionen)**

6 mittelgroße Erdäpfel  
300 g Karotten  
1 kleine Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
250 ml Gemüsesuppe  
400 g Brokkoli

250 g fettarmer Joghurt  
1 Ei  
Salz und Pfeffer  
50 g geriebener Käse

Erdäpfel und Karotten waschen, schälen, klein schneiden, mit den fein gehackten Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 15 Minuten zugedeckt garen lassen. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen, zum Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten garen.

Joghurt, Ei, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Gemüse vermischen und in eine Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175 °C ca. 25–30 Minuten überbacken.

### **Thunfisch-Wraps (6 Stück)**

6 Tortillas  
1 Dose Thunfisch  
2 Paradeiser  
1 Paprika, grün oder gelb  
1 rote Zwiebel  
75 g Mais  
2 EL fettarmer Joghurt  
1 EL Frischkäse  
frische Kräuter nach Geschmack  
Salz und Pfeffer  
6 große Blätter Kopfsalat

Gemüse waschen und putzen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Gurke und Paradeiser klein würfeln. Mais und Thunfisch abtropfen lassen und mit Gurken-, Paradeiser- und Zwiebelstücken vermischen. Joghurt und Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Auf die Tortillas zuerst ein Salatblatt legen und dann die Thunfischfüllung verteilen, fest aufrollen und anrichten.

**Tipp:** Für selbst gemachte Tortillas 200 ml fettarme Milch mit einem Ei verquirlen, salzen, 100 g Mehl einrühren und in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl herausbacken.

## Brokkoliauflauf (2 Portionen)

½ kg Brokkoli

40 g fettarmer Schinken

2 Eier

¼ kg Magertopfen

Salz und Pfeffer

30 g Parmesan

Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen zerteilen, in etwas Wasser ein bis zwei Minuten dünsten, abgießen und gut abtropfen lassen. Schinken in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli in eine beschichtete Auflaufform geben.

Eier trennen, Eiklar steif schlagen. Eigelb mit Topfen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Schnee unterheben und über die Brokkoli-Schinken-Masse verteilen. Brokkoliauflauf mit Parmesan bestreuen und bei 170 °C ca. 30–40 Minuten im vorgeheizten Backrohr backen.

**Tipp:** Brokkoli kann durch jedes beliebige Gemüse ersetzt werden.





# SERVICETEIL

## Weiterführende Informationen

### **[www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)**

Österr. Bundesministerium für Gesundheit.

### **[www.foodwatch.de](http://www.foodwatch.de)**

Gemeinnütziger Verein, der sich zur Aufgabe gesetzt hat, sich für das Recht der Verbraucher auf qualitativ gute, gesundheitlich unbedenkliche und ehrliche Lebensmittel einzusetzen, und Aufklärungsarbeit leistet.

### **[www.forum-ernaehrung.at](http://www.forum-ernaehrung.at)**

Informationen zum Thema Ernährung und Bewegung.

### **[www.ages.at](http://www.ages.at)**

AGES, Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH.

### **[www.baes.gv.at](http://www.baes.gv.at)**

Bundesamt für Ernährungssicherheit.

### **[www.oege.at](http://www.oege.at)**

Österreichische Gesellschaft für Ernährung.

### **[www.give.or.at](http://www.give.or.at)**

Eine Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Österreichischen Jugendrotkreuzes zur Information und Beratung von Lehrerinnen und Lehrern sowie Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen von Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen in Fragen der Gesundheitsförderung.

### **[www.unerschulbuffet.at](http://www.unerschulbuffet.at)**

Österreichweite Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit zur Verbesserung des Verpflegungsangebots für Kinder und Jugendliche am Schulbuffet.

### **[www.schulbuffetok.at](http://www.schulbuffetok.at)**

Steirische Plattform, der Institutionen, Organisationen und Personen angehören, die sich zum Ziel gesetzt haben, alle Ansätze zu vereinen und gemeinsam an einem Strang zu ziehen, um so die Basis für eine ausgewogene Ernährung in steirischen Schulen zu schaffen.

### **[www.gesundeschule.at](http://www.gesundeschule.at)**

Initiative des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur, des Bundesministeriums für Gesundheit und des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger.

### **[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)**

Öffentliches Gesundheitsportal, das Ihnen unabhängige, qualitätsgesicherte und serviceorientierte Informationen rund um die Themen Gesundheit und Krankheit bietet.

### **[www.lebensmittel-sind-kostbar.at](http://www.lebensmittel-sind-kostbar.at)**

Tipps und Tricks zu Einkauf, Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln.

### **[www.5xamtag.at](http://www.5xamtag.at)**

Informationen der AMA zur Lagerung und Zubereitung rund um Obst und Gemüse, mit umfassendem Saisonkalender.

### **[www.feelok.at](http://www.feelok.at)**

Internetplattform koordiniert von Styria Vitalis mit Informationen und Dienstleistungen über zahlreiche gesundheits- und gesellschaftsrelevante Themen in Form von Texten, Spielen und Tests.

## **Buchtipps**

### **Angelika Kirchmaier, Tyrolia-Verlag**

„Xunde Jause!“ – mit Ideen und Rezepten für Schule, Arbeit und Freizeit

### **Annette Sabersky, Hans-Ulrich Grimm, Knauer Verlag**

„Die Wahrheit über Käpt'n Iglo und die Fruchtzwerge: Was die Industrie unseren Kindern auftischt“

### **Hans-Ulrich Grimm, Bernhard Ubbenhorst, Dr. Watson Books**

„Echt künstlich: Das Dr. Watson Handbuch der Lebensmittel-Zusatzstoffe“



## **Broschüren zum Thema Ernährung**

### **„Ernährung am Arbeitsplatz“**

Richtig essen und trinken im Berufsleben, Arbeiterkammer Niederösterreich, 2011.

### **„Lebensmittel heute – Schwer zu verdauen?“**

Arbeiterkammer Steiermark, 2008.

### **„E-Nummern“**

Auflistung der Zusatzstoffe, Arbeiterkammer Niederösterreich, 2011.

### **„Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“**

Rezepte speziell für Kinder von 4 bis 10 Jahren, Bundesministerium für Gesundheit, AGES, 2009.

### **„Gesunde Jause von zu Hause“**

Ratgeber gesunde Jause, Oberösterreichische Gebietskrankenkasse – Forum Gesundheit, 2010.

### **„Essen und Trinken in der Schule – 5.–13. Schulstufe“**

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsbildung, 2010.

### **„trinkfit“**

Tipps zum richtigen Trinken im Schulalltag, Gesellschaft der Schulkärztinnen und Schulkärzte Österreichs



# Meine AK. Ganz groß für mich da. -



Frauen | Konsument | Arbeitsrecht | Bildung

**Jugend**

„Wir wollen, dass uns -  
die Zukunft gehört. -

<b>Auskünfte arbeits- und sozialrechtliche Fragen</b> .....	☎ 05 7799-0.....	Fax: 05 7799-2403
<b>Auskünfte Wirtschaftspolitik und Statistik</b> .....	☎ 05 7799-2501.....	Fax: 05 7799-2528
<b>Auskünfte zu Konsumentenschutzfragen</b> .....	☎ 05 7799-0.....	Fax: 05 7799-2521
<b>Auskünfte in Betriebsratsangelegenheiten und in ArbeitnehmerInnenchutzfragen</b> .....	☎ 05 7799-2448.....	Fax: 05 7799-2499
<b>Auskünfte Bildung, Jugend und Betriebssport</b> .....	☎ 05 7799-0.....	Fax: 05 7799-2420
<b>AK-Saalverwaltung</b> .....	☎ 05 7799-2267.....	Fax: 05 7799-2256
<b>AK-Broschürenzentrum</b> .....	☎ 05 7799-2296.....	Fax: 05 7799-2223
<b>Präsidialbüro/Presse</b> .....	☎ 05 7799-2205.....	Fax: 05 7799-2232
<b>Marketing und Kommunikation</b> .....	☎ 05 7799-2234.....	Fax: 05 7799-2223
<b>Bibliothek und Infothek</b> .....	☎ 05 7799-2371.....	Fax: 05 7799-2394

## AUSSENSTELLEN

<b>8600 Bruck/Mur</b> , Schillerstraße 22.....	☎ 05 7799-3100.....	Fax: 05 7799-3109
<b>8530 Deutschlandsberg</b> , Rathausgasse 3.....	☎ 05 7799-3200.....	Fax: 05 7799-3209
<b>8330 Feldbach</b> , Ringstraße 5.....	☎ 05 7799-3300.....	Fax: 05 7799-3309
<b>8280 Fürstenfeld</b> , Hauptplatz 12.....	☎ 05 7799-3400.....	Fax: 05 7799-3409
<b>8230 Hartberg</b> , Ressavarstraße 16.....	☎ 05 7799-3500.....	Fax: 05 7799-3509
<b>8430 Leibnitz</b> , Karl-Morré-Straße 6.....	☎ 05 7799-3800.....	Fax: 05 7799-3809
<b>8701 Leoben</b> , Buchmüllerplatz 2.....	☎ 05 7799-3900.....	Fax: 05 7799-3909
<b>8940 Liezen</b> , Ausseer Straße 42.....	☎ 05 7799-4000.....	Fax: 05 7799-4009
<b>8850 Murau</b> , Bundesstraße 7.....	☎ 05 7799-4100.....	Fax: 05 7799-4109
<b>8680 Mürzzuschlag</b> , Bleckmannngasse 8.....	☎ 05 7799-4200.....	Fax: 05 7799-4209
<b>8570 Voitsberg</b> , Schillerstraße 4.....	☎ 05 7799-4300.....	Fax: 05 7799-4309
<b>8160 Weiz</b> , Birkfelder Straße 22.....	☎ 05 7799-4400.....	Fax: 05 7799-4409
<b>8740 Zeltweg (Murtal)</b> , Hauptstraße 82.....	☎ 05 7799-4500.....	Fax: 05 7799-4509

## AK-VOLKSHOCHSCHULE

Hans-Resel-Gasse 6, 8020 Graz.....	☎ 05 7799-5000.....	Fax: 05 7799-5009
------------------------------------	---------------------	-------------------

## OTTO-MÖBES-AKADEMIE

Stiftingtalstraße 240, 8010 Graz.....	☎ 05 7799-6000.....	Fax: 05 7799-6009
---------------------------------------	---------------------	-------------------

## SIE KÖNNEN SICH AUCH AN IHRE GEWERKSCHAFT WENDEN!