

Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice

Holunder

Die ersten Holunderblüten sind schon zu entdecken. Von Mai bis Ende Juni entfaltet der Holunderbusch seine weißen Blütendolden, die ein angenehm süßliches Aroma verströmen. Der optimale Zeitpunkt um Holunderblütensaft anzusetzen. Aufgespritzt mit Mineralwasser und frisch gepresster Zitrone ein optimaler Durstlöcher zwischendurch. Die schwarzen Holunderbeeren, die etwas später reif werden, wiederum gelten als wahre Vitamin C Bomben und eignen sich optimal als Kompott oder Saft genossen zur Stärkung der Abwehrkräfte.

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/uebersicht/obst/holunder.html>

Käse

Wie kommen bloß die Löcher in den Käse? Wie viel Fettgehalt hat eigentlich ein Hartkäse und was fange ich mit dem Begriff "Fett in der Trockenmasse" an? Käse zählt mittlerweile zu unseren Grundnahrungsmittel und die Produktpalette scheint stetig zu steigen. Eine schöne Option für den Feinschmecker jedoch umso verwirrender für den kritischen Konsumenten. Informieren Sie sich was in dem Kalziumpaket Käse steckt und genießen Sie umso mehr die geschmackliche Vielfalt, die in den heimischen Regalen zu finden ist.

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/lebensmittel/uebersicht/milchprodukte/kaese.html>

Ernährung für Kinder

Eine ausgewogene Ernährung von Kindesbeinen an ist nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder wichtig. Doch wie sieht das optimale Frühstück für Kinder aus? Welche Lebensmittel unterstützen beim Lernen und fördern die Konzentration und Merkfähigkeit? Und wie mache ich das vor allem den Kindern schmackhaft? Lesen Sie mehr dazu unter

<http://www.wien.gv.at/lebensmittel/ernaehrung/kinder/index.html>

Fond Soziales Wien (FSW)

Ernährung und Blutdruck

Herztipp: Blutdruck messen - nicht vergessen

Übergewicht, Alkohol, zu viel Salz und zu wenig Bewegung, all das treibt oft unseren Blutdruck und damit unser Herz-Kreislauf-Risiko in die Höhe. Für die regelmäßige Kontrolle bieten wir bei allen unseren Informationsveranstaltungen kostenlose Blutdruckmessungen und Lebensstilberatungen an.

Mehr Informationen sowie Termine auf <http://www.einherzfuertwien.at/>

Österreichische Gesellschaft der Ernährung (ÖGE)

Kosmopolit und Multitalent Süßlupine

Das neue "Soja des Nordens"

Viele kennen die Lupine nur als farbenprächtige Wildblume, die mit ihren auffälligen Blütenständen Wegränder und Straßenböschungen ziert. Imker schätzen diese Pflanze als Bienenweide, Gärtner als Bodenverbesserer und Landwirte als wertvolle Futterpflanze. In der mediterranen und südameri-

kanischen Küche spielt die Süßlupine nun schon seit 2000 Jahre eine feste Rolle. Vermehrt sind Produkte mit Süßlupinen auch in den Regalen der heimischen Supermärkte zu finden. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist diese Hülsenfrucht herzlich willkommen.

Nähere Informationen finden Sie unter: <http://www.oege.at/>

Verband der DietologInnen Österreichs

Haben Sie gewusst, dass ein erhöhter Blutzuckerspiegel oft jahrelang unerkannt bleibt?

Der Grund dafür ist leicht erklärt: Wir können unseren Blutzuckerspiegel nicht unmittelbar spüren. Da sehr viele Menschen nicht zum Arzt gehen, bevor sie von Schmerzen geplagt werden - ist klar - dass ein Diabetes mellitus oft erst erkannt wird, wenn bereits Schädigungen an den Gefäßen (Herzinfarkt, Schlaganfall, eingeschränkte Nierenfunktion, Verlust des Sehvermögens, Durchblutungsstörungen an Füßen und Händen, ...) auftreten.

Hier erfahren Sie mehr über Diabetes mellitus:

<http://www.diaetologen.at/de/portal/ernaehrung/ernaehrungsmedizin/ernaehrungsbeidiabetes/allgemeines/>

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

Diäten

Einseitige Crash-Diäten bringen Abnehmwillige selten ans Ziel. Vielmehr führen sie geradewegs in eine erneute Gewichtszunahme.

Erfolgreiches Abnehmen ist keine Diät, sondern eine Ernährungsumstellung, die im günstigsten Fall ein Leben lang beibehalten wird.

Der VEÖ erläutert, warum der Weg zur Bikinifigur nicht erst eingeschlagen werden soll, wenn das Thermometer hochsommerliche Temperaturen anzeigt.

<http://www.veoe.org/diaeten.html>