



Newsletter April 2020

Liebe Interessierte,
liebe AbonentInnen des „Richtig essen von Anfang an!“-Newsletters,

das Corona-Virus fordert, unsere gewohnten Lebensroutinen grundlegend zu ändern. Für die meisten von uns heißt das bis auf weiteres:

„stay@home 2 stay healthy!“

Es gibt nichts Negatives ohne etwas Positives und so hoffen wir, dass Sie die Zeit als Schwangere, als „frisch gebackene“ Eltern und als Eltern von Kleinkindern trotzdem genießen können und das Lächeln Ihrer Kinder Ihnen einen Augenblick der Zuversicht schenkt.

Wir haben wieder für Sie recherchiert, ausprobiert und gesammelt und alles in den aktuellen Newsletter gepackt.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren,
doch vor allen Dingen: Ein frohes Osterfest im Kreise Ihrer Lieben

Ihr „Richtig essen von Anfang an!“-Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Das Team „Richtig essen von Anfang an!“ ist für Sie da: Sie fragen – wir antworten!](#)
- [Schon gewusst?](#)
- [Neue Rubrik: Was ist dran? Was steckt drin? Die Lebensmittel-Detektive!](#)
- [Außergewöhnliche Umstände – Besondere Einblicke](#)
- [„Richtig Müll vermeiden“ – Tipps für den Alltag](#)
- [„Richtig Schmausen“ – Rezepte für den Frühling](#)

Das Team „Richtig essen von Anfang an!“ ist für Sie da: Sie fragen – wir antworten!

Auch wenn wir die Durchführung unserer Ernährungsworkshops in der Steiermark aufgrund der aktuellen Situation stoppen mussten, die Fragen von Schwangeren und „frisch gebackenen“ Eltern zu den Themen:

- Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit,
- Ernährung im ersten Lebensjahr und
- Ernährung der ein- bis dreijährigen Kinder

beantworten wir gerne.

Wir laden Sie ein, Ihre Fragen per E-Mail an uns zu richten:

- richtigessen-15@oegk.at



Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ...der Bärlauch seinen Namen von den Bären hat?
Ob die vorwitzigen Blätter tatsächlich von den aus dem Winterschlaf aufgewachten Bären mit Vorliebe gefressen werden, ist nicht belegt. Vielmehr steht der Bär im Namen als Symbol für eine urtümliche Vegetationskraft, welche im Frühling die Verhärtungen des Winters zu brechen und die für die neue Jahreszeit benötigten Bärenkräfte zu verleihen vermag.
- ...Gänseblümchen essbar sind? Je jünger die Blümchen, desto frischer und weniger bitter schmecken sie. Gänseblümchen können in Salate gemischt werden oder als essbare Dekoration diverse Speisen „verhübschen“.
- ...Sonnenschein glücklich macht? Durch die vermehrte Sonneneinstrahlung im Frühling wird im Gehirn der Botenstoff Serotonin produziert, der auch als Glückshormon bezeichnet wird. Die „Frühlingsgefühle“ werden durch Bewegung im Freien zusätzlich verstärkt.
- ... der Rhabarber im botanischen Sinne ein Gemüse ist? Fruchtsäuren verleihen dem Rhabarber seinen unverwechselbaren Geschmack und machen ihn zu einer tollen Ergänzung für Süßspeisen. Besonders gut harmonisiert Rhabarber mit Erdbeeren oder Äpfeln.
- ... Curcuma die Eier gelb und Zwiebelschalen (je nach Schale) die Eier braun und rote Rüben die Eier rot färben?
Routiniers unter den „biologisch-dynamischen Eierfärbern“ können auch noch mit Pflanzen ein Muster auf die Eier bringen: Blätter vom Löwenzahn oder Hirtentäschl vorsichtig aufs Ei legen, einen Nylonstrumpf zerschneiden und vorsichtig übers Ei ziehen und an den Enden mit Spagat verschnüren!



Neue Rubrik: Was ist dran? Was steckt drin? Die Lebensmittel-Detektive!

Es ist nicht immer Gold, was glänzt! Dieses Sprichwort hat uns dazu ermuntert, eine neue Rubrik ins Leben zu rufen: Die Lebensmittel-Detektive checken Produkte und helfen Ihnen mit Daten und Fakten alle Für und Wider abzuwägen.

In dieser Ausgabe haben die Lebensmittel-Detektive „Fruchtnektare“ unter die Lupe genommen!



Facts (Fakten): Fruchtnektare enthalten je nach Fruchtart 25 % bis max. 50 % Fruchtanteil. Die restliche Menge – und somit oft der Hauptanteil des Getränks – ist Wasser und Zucker oder Honig. In einem kleinen Glas Fruchtnektar (125 ml) verstecken sich rund 5 Stück Würfelzucker.



Fake News (Falschmeldungen): Fruchtnektare versorgen Groß und Klein mit einer Extraportion Vitamine!

Vitamine und Mineralstoffe werden am aller besten über frisches Obst und Gemüse aufgenommen. Mit einer bunten, saisonalen und abwechslungsreichen Ernährung ist die Familie bestens versorgt.

Tipp:

Wasser ist das ideale Getränk! Falls gelegentlich eine Alternative angeboten werden möchte, sind selbst hergestellte Aromawässer (Wasser mit Kräutern, Wasser mit Ingwer, Wasser mit Gemüse) eine einfache Möglichkeit.

Tipp: Selten können auch stark verdünnte 100% Fruchtsäfte angeboten werden (1 Teil Fruchtsaft und 3 Teile Wasser). Diese bestehen ausschließlich aus Frucht, doch Achtung auch im 100%igen Fruchtsaft ist einiges an Zucker enthalten.

Außergewöhnliche Umstände – Besondere Einblicke



Hahnl@homeoffice

So arbeitet das Team „Richtig essen von Anfang an!“ in Zeiten von Corona im Büro und von zu Hause aus:

Wir haben für Sie den aktuellen Newsletter gestaltet ...

..... Rezepte gesammelt und ausprobiert ...

... als Helden der Arbeit die eingegangenen Mails beantwortet!

Für die Neugestaltung unserer Homepage sind wir auf der Suche nach Rezepten.



Kelenc@ögk-office



Pöllabauer@mAusprobieren



Praktikantin
Prenn@mRecherieren

Sollten Sie Ihr Lieblingsrezept mit uns und anderen Interessierten teilen wollen, mailen Sie es uns einfach auf richtigessen-15@oegk.at !

„Richtig Müll vermeiden“ – Tipps für den Alltag

Der bewusste Umgang mit Lebensmitteln beginnt schon vor dem Einkauf: Jede Steirerin/jeder Steirer wirft pro Jahr Lebensmittel im Wert von rund 150 Euro originalverpackt weg! Dabei kann man die Reste noch genussvoll zubereiten.

Mit kleinen Schritten kann jeder Haushalt das Problem für sich selbst in Angriff nehmen.

- **Gute Planung:** Allen voran sollte darauf geachtet werden, nur so viel und das zu kaufen, was man wirklich braucht. Das spart nicht nur Ressourcen, sondern auch jede Menge Zeit und Geld.
- **Richtige Lagerung:** Danach sollte sichergestellt werden, dass die Lebensmittel richtig aufbewahrt werden, um frühzeitiges Schimmeln, Faulen oder Verderben zu vermeiden – so können Lebensmittelabfälle deutlich verringert werden.
- **Check bevor weg:** Das Ablaufdatum auf vielen Produkten ist meist früh angesetzt; also lieber vorher probieren, bevor das Produkt in den Müll kommt.
- **Großpackungen teilen:** Hat man einmal eine größere Packung gekauft als nötig, kann man den Rest einfrieren oder gegebenenfalls mit Familie und Freunden teilen.
- **Richtig entsorgen:** Im Restmüll landen immer noch rund 30% organische Abfälle. Eine saubere Mülltrennung ist jedoch die wichtigste Grundlage für eine qualitätsgesicherte Bio-Abfallverwertung, z.B. Komposterzeugung. Wenn schon entsorgen, dann richtig. Jeder Bioabfall in der Restmülltonne ist daher eine Vergeudung wertvoller Ressourcen und erschwert die Aufbereitung des Restmülls.

Lebensmittel sind schließlich kostbar – und jeder einzelne kann etwas gegen die großen Mengen an unnötigen Nahrungsmittelabfällen tun.

Vor allem jetzt in der Coronakrise, aber auch zu den bevorstehenden Oster-Feiertagen, ist es wichtig, verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen umzugehen.

(Beitrag: Sandra Klünsner, Saubermacher)

Hilfreiche Links:

- <https://www.abfallwirtschaft.steiermark.at/cms/ziel/4334889/DE>
- <https://saubermacher.at/trennhilfe/>
- <https://saubermacher.at/downloads/>
- <http://antiwegwerfblog.blogspot.com/>

Noch ein abschließender Tipp:

Verwenden Sie wiederverwendbare Trinkflaschen aus Glas oder Metall – wir haben hier „Flaschen im Vergleich“:

- https://stmk.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/preisvergleiche/Gute_Test-Noten_fuer_Trinkflaschen_.html



„Richtig Schmausen“ – Rezepte für den Frühling

Gänseblümchen auf Butterbrot

Zutaten:

- Vollkornbrot
- Butter
- Gänseblümchen



Zubereitung:

Vollkornbrot mit Butter bestreichen und mit frisch gesammelten und gut gewaschenen Gänseblümchen garnieren.

Tipp:

Die Gänseblümchen sollten auf einer möglichst naturbelassenen Wiese, abseits von stark befahrenen Straßen gesammelt werden.

Frühlingshaftes Aromawasser

Zutaten:

- Wasser
- Zitronenmelisse
- Gänseblümchen

Zubereitung:

Zitronenmelisse und Gänseblümchen frisch pflücken und gründlich waschen.
Einen Krug mit Wasser füllen, Zitronenmelisse und Gänseblümchen zugeben und für mindestens 1 Stunde stehen lassen.

Tipp:

Um den intensiven Geruch der Zitronenmelisse zu genießen am besten die Blätter zwischen den Fingern reiben und anschließend mit geschlossenen Augen daran riechen.

Mehr Rezepte für den Frühling finden Sie auf unserer Homepage:

www.gesundheitskasse.at/richtigessen-15

Fotos: Gabriele Hahn/ÖGK

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!-Steiermark“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, www.gesundheitskasse.at

Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK (gabriele.hahn!@oegk.at)

Sollten Sie unseren Newsletter nicht mehr abonnieren wollen,
schreiben Sie bitte ein Mail mit dem Betreff „REVAN Newsletter abbestellen“ an: richtigessen-15@oegk.at