

Newsletter September 2018

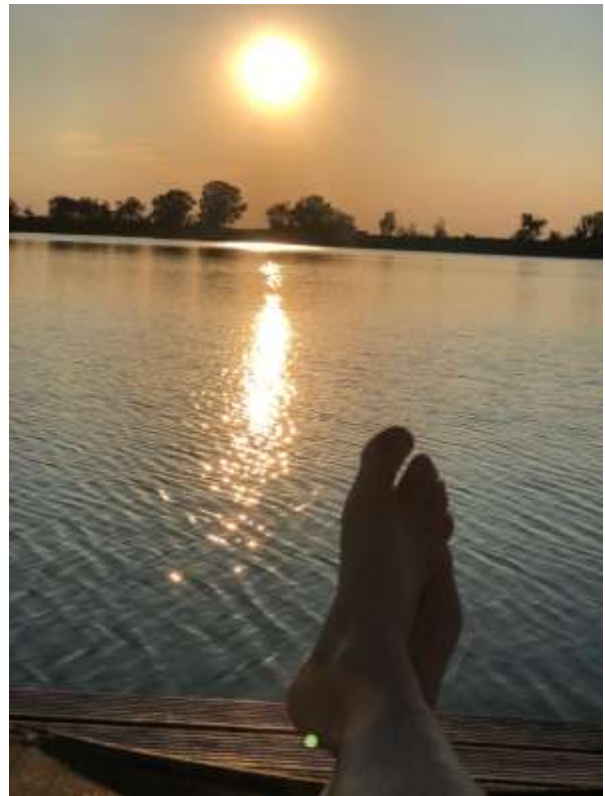


Foto: Gabriele Hahn

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

der Sommer hat sich mit großer Hitze verabschiedet und der Herbst hat mit den ersten kalten Nächten seinem Namen bereits alle Ehre gemacht!

Auch für uns beginnt nun die arbeitsreichste Zeit des Jahres – denn im Herbst sind unsere kostenlosen Ernährungsworkshops für die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit, im Beikostalter sowie in den ersten drei Lebensjahren am besten gebucht.

Mit „Einkochen, Einmachen & Einwecken“ möchten wir Ihnen in diesem Newsletter einige Tipps für das Haltbarmachen von Obst und Gemüse geben.

Da die Gesundheit des Menschen nicht nur auf einer ausgewogenen Ernährung basiert, haben wir auch ein paar Bewegungstipps für unsere Jungeltern miteingepackt.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbst

Ihr  **Richtig** essen
von **Anfang** an!
Steiermark –Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst ?](#)
- [Glaszauber: Jetzt geht's ans Eingemachte!](#)
- [„Wer rastet, der rostet!“: Beweglich werden & bleiben - ein Kinderspiel](#)
- [Richtig Schmausen – Rezepte für den Herbst](#)

Schon gewusst ?

Wussten Sie, dass

- ... die Tradition des Einkochens bereits auf die Zeit Napoleons zurückgeht? Damals wurde nach einer Möglichkeit gesucht Nahrungsmittel für den Kriegszug haltbar zu machen.
- ... die Wörter Einkochen, Einmachen und Einwecken oft für das Selbe Verfahren der Haltbarmachung verwendet werden?
Beim genauen Hinsehen ist mit „Einmachen“ das heiße Abfüllen von Lebensmitteln in Gläsern gemeint (z.B. Marmelade). Beim Einkochen bzw. Einwecken wird Obst oder Gemüse kalt in Gläser gefüllt, mit dem Deckel verschlossen und im Wasserbad erhitzt.
- ... Eingemachtes am besten in kühlen, lichtgeschützten Räumen gelagert werden soll? So bleibt die Farbe besonders gut erhalten.
- ... Einkochen weniger Energie verbraucht als das lange Einfrieren von Speisen?
- ... gut eingemachtes Obst und Gemüse für ca. ein Jahr haltbar ist?
Beim Öffnen jedes Glases sollte allerdings ein prüfender Blick erfolgen, um möglichen Schimmelbefall auszuschließen.
- ... eine hygienische Arbeitsweise das A und O beim Einmachen ist?
Gläser, Deckel sowie alle benötigten Küchenutensilien sollten vor der Verwendung am besten mit kochend heißem Wasser gereinigt werden.



Glaszauber: Jetzt geht's ans Eingemachte!

Im Spätsommer erfreuen wir uns ganz besonders an reichlich Gartenschätzen. Wenn unsere Bäume mit buntem Obst und Gemüse gefüllt sind, stellt sich die Frage, was mit dem Rest geschehen soll. Gut, einen Teil kann man quasi auch getrost an Ort und Stelle lassen, freuen sich doch so manche Gartenbesucher wie fleißige Insekten über einen kleinen Imbiss. Die übrigen Schätze verarbeitet man am besten zu leckerem Einkochten, bei dem der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Das Einkochen ist viel Arbeit, aber es bedeutet Spaß für die ganze Familie und nicht zuletzt, dass auch in den kargen Wintermonaten weiterhin geschlemmt werden darf. Zu beachten gilt dabei, dass sich die Methode des Einweckens für fast alle Familienmitglieder perfekt eignet. Fast deshalb, weil unsere Kleinsten im Säuglingsalter besser tiefgekühlt gelagerte Breie schlemmen. Warum das so ist? Das hängt mit der Hygiene zusammen. Einwandfrei sauberes Arbeiten gelingt beim Einkochen sehr viel schwieriger, weshalb sich auch mehr Schadstoffe in den Produkten einlagern und diese schneller verderben können.

Einmachen verbinden wir oft mit den süßen Seiten des Lebens. Doch es gibt auch viele pikante oder süß-säuerliche Möglichkeiten. Man denke nur an Chutneys oder würzig eingelegtes Gemüse. Letzteres klappt mit Zucchini, Paprika, Tomaten, Gurken oder auch Melanzani besonders gut. Aber auch Kürbisse lassen sich zu herrlichen Variationen verarbeiten.

Links:

<https://www.gutekueche.at/einkochen-rezepte>

<http://www.selbstversorger.de/verarbeitung/einkochen.html>

„Wer rastet, der rostet!“: Beweglich werden & bleiben – ein Kinderspiel

Im Alltag mit Kindern sollte eines nicht fehlen: **Bewegung!**

Bewegung kommt heutzutage leider oftmals zu kurz – ist aber für die körperliche Entwicklung jedes Kindes von großer Bedeutung.

Durch Bewegung kann man den eigenen Körper besser kennen lernen und die Ausdauer verbessern. Nur ein Beispiel: Den Kinderwagen oder Buggy einfach einmal zuhause lassen und gemeinsam mit dem Kind zu Fuß gehen.

Das Gleichgewicht Ihres Kindes wird durch Bewegung geschult und Ihr Kind kann irgendwann die Stiege bewältigen, ohne sich am Geländer oder bei Ihnen anhalten zu müssen.

Wir haben hier ein paar Übungen von unserem Physiotherapeuten Dominik Jobstmann, die Sie ganz leicht in den Alltag mit (Klein)Kindern einbauen können:

Fotos: Dominik Jobstmann



... auf Papas Schuhen gehen!



.... am Randstein balancieren!



... jetzt geh ich wie die Großen: RIESENSchritte!

Kleine Auswahl an Angeboten für Eltern und Kinder finden Sie hier:

Alpenverein: <https://www.alpenverein.at/portal/jugend-familie/Familienangebote/Veranstaltungen.php>; ASKÖ: <https://www.askoe-steiermark.at/de/vereine-stmk>; Bewegt im Park: <https://www.bewegt-im-park.at/>; Bildungshaus Schloss St. Martin: <http://www.verwaltung.steiermark.at/cms/ziel/114668171/DE/>; <http://www.weiterbildung.steiermark.at/>; Hebammenzentrum: www.hebammenzentrum-graz.at; Kinderfreunde: www.kinderfreunde.at; Primärsportmodell Graz: <https://www.primaersport.at/>; Sportunion Steiermark: <http://www.sportunion-steiermark.at/service/angebot/kurse/>; WIKI Sport- und Seminarzentrum: <https://www.wiki.at/Sportprogramm-2017-18/>

... und in allen Eltern-Kind-Zentren der Steiermark: www.ekiz-deutschlandsberg.at; www.ekiz-sued.at; www.ekiz-fuerstenfeld.at; www.ekiz-gleisdorf.at; www.ekiz-graz.at; www.ekizaichfeld.at; <http://www.kinderfreunde-steiermark.at/Bundeslaender/Steiermark/Familienakademie/EKiZ-Muerztal>; www.ekiz-voitsberg.at; www.ekiz-weiz.at

Richtig Schmausen: Wärme von Innen – Rezepte für den Herbst

Birnen-Joghurt-Creme

Zutaten für ca. 2 Portionen

- 1 Becher Naturjoghurt
- 2 Birnen
- ca. 50 ml Wasser
- 1 Zimtrinde
- 2 Gewürznelken
- Saft einer halben Zitrone
- 4 Walnusshälften

Zubereitung

Wasser in einem Topf mit Zimtrinde und Gewürznelken zum Kochen bringen.

Birnen waschen, in Stücke schneiden und im kochenden Wasser weichdünsten.

Zimtrinde und Nelken entfernen, die gedünsteten Birnen auskühlen lassen und zu einem Mus pürieren.

Naturjoghurt mit Zitronensaft glatt rühren das Birnenmus unterheben.

Die Birnen-Joghurt-Creme in Gläser oder Dessertschalen füllen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

Alle Herbst-Rezepte finden Sie auf unserer Homepage:

- www.stgkk.at/richtigessen



Fest der Gesundheit – 17.10.2018 – Stmk. Gebietskrankenkasse Graz

- von 08:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- Eintritt frei
- Unser Rezept: Gesundheitsstraße, fachärztliche Beratungen, Show- und Aktivprogramm, Gewinnspiel mit tollen Preisen, kulinarische Kostproben und vieles mehr
- Mehr dazu im Internet:
<https://www.stgkk.at/cdscontent/?contentid=10007.796185&portal=stgkkportal&viewmode=content>

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Steiermärkische Gebietskrankenkasse, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Gestaltung & Produktion: Ingrid Pöllabauer, BSc; STGKK (ingrid.poellabauer@stgkk.at), Gabriele Hahn; STGKK (gabriele.hahn@stgkk.at)

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