

Frohe Weihnachten &  
einen guten Rutsch!



Foto: Gabriele Hahn



**Richtig** essen  
von **Anfang an!**  
*Steiermark*

**Newsletter**  
**Dezember 2018**

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

kaum zu glauben, aber wahr,  
schon wieder um ein ganzes Jahr!

Wir schließen ein erfolgreiches und arbeitsames Jahr mit „richtig“ vielen Workshops ab und bedanken uns bei den vielen TeilnehmerInnen für Ihre Zeit und bei unseren Ernährungsexpertinnen und Partnern für die gute Zusammenarbeit!

Die ruhigste Zeit bedeutet für uns aber auch die emsigste Zeit, denn wir versorgen auch im nächsten Jahr die gesamte Steiermark mit unseren kostenlosen Ernährungsworkshops: Die Termine des ersten Quartals finden Sie bereits online auf: [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Fest und  
einen guten Rutsch ins neue Jahr

Ihr „Richtig essen von Anfang an!“-Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst ?](#)
- [Vernetzungstreffen der Partner im Programm](#)
- [„Gut informiert von Anfang an!“](#)
- [Richtig Schmausen – Rezepte für den Winter](#)

## Schon gewusst ?

Wussten Sie, dass

- ☑ ... der Weihnachtsmann so etwas wie der "Neffe" des christlichen Nikolaus ist (daher Santa Claus), der nach Amerika ausgewandert und nun wieder nach Europa zurückgekehrt ist?  
Deshalb haben die Rentiere auch ausschließlich englische Namen: Rudolph, Dasher, Dancer, Prancer, Vixen, Comet, Cupid, Dunder und Blixem!
- ☑ ... der traditionelle „Christstollen“ sein Aussehen vom gewickelten Jesuskind als "Fatschenkind" haben soll? Der weiße Puderzucker symbolisiert die einhüllende Windel. Seit dem 3. Jahrhundert wurden der damaligen Säuglingspflege entsprechend Kinder mit Bändern umwickelt. Dies wird heute bei Säuglingen als „Pucken“ wieder praktiziert.
- ☑ ... es im Mittelalter vor Weihnachten eine 40-tägige Fastenzeit gegeben hat? Ostern und Weihnachten hatten vorgelagerte Fastenzeiten. Seit 1965 steht im Advent die Vorfreude auf die Geburt Jesu im Zentrum. Die vorweihnachtliche Enthaltsamkeit fällt zunehmend den Glühweinständen und Weihnachtsfeiern zum Opfer.



Quelle: Mag. Heimo Kaindl,

Direktor und Diözesankonservator, DIÖZESANMUSEUM GRAZ

## Vernetzungstreffen der Partner im Programm



Auch heuer sind wieder zahlreiche Ernährungsexpertinnen unserer Einladung zum Vernetzungstreffen gefolgt.

Am 8. November 2019

- waren wir für den Ansturm gerüstet
- haben wir Vernetzung sichtbar praktiziert sowohl in den Übungen wie auch in der Pause
- hatten wir ein interessantes Programm und bedanken uns nochmals bei unseren hervorragenden Referentinnen: Lisa Sturm (Richtig essen National),
  - Ingrid Pöllabauer und
  - Jasmin Briesner (Diätologinnen der STGKK)
  - Mag.<sup>a</sup> Martina Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark)
  - Mag.<sup>a</sup> Eva-Maria Tahedl (Klinische Psychologin am LKH Judenburg/Knittelfeld)!



Fotos: Gabriele Hahn



## „Gut informiert von Anfang an!“



Foto: Gabriele Hahn

Wir waren im letzten Quartal 2018 auch am Schulungssektor noch einmal „richtig“ fleißig und haben wieder Interessierte aus den unterschiedlichsten Wirkungsbereichen über die Themen im Programm „Richtig essen von Anfang an!“ informiert:

- 02. und 15. Oktober - Fortbildung für angehende Diätologinnen und Diätologen an der FH Joanneum in Bad Gleichenberg
- 23. Oktober und 08. November – Fortbildung für Ernährungsexpertinnen im Programm
- 12. November – Wissensupdate für Mitarbeiterinnen im Verein Styria Vitalis

Ganz erfreulich ist auch die Tatsache, dass das Programm „Richtig essen von Anfang an!“ in eine weitere vierjährige Förderperiode startet und wir auch im nächsten Jahr alle Interessierte und auch mögliche Kooperationspartnerinnen und –partner über die Themen-Inhalte unserer Workshops informieren können.

Aktuelle Termine dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen) (Rubrik „Gut informiert von Anfang an!“)!

## Richtig Schmausen – Rezepte für den Winter

### Neujahrsfrühstück: Quinoa-Porridge mit Trauben und Banane

Foto: Gabriele Hahn



#### Zutaten

- 250 g Quinoa
- 750 ml Mandeldrink
- 3 Bananen
- 350 g kernlose blaue Weintrauben
- 100 g Mandelkerne
- 1 EL Zimt
- 4 EL flüssiger Honig

#### Zubereitung

Quinoa mit warmem Wasser in einem Sieb abspülen. Mandeldrink und Quinoa in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen. Auf kleinster Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.

Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Trauben waschen und halbieren. Die Hälfte der Bananen und der Trauben unter das Porridge rühren, ca. 5 Minuten quellen lassen. Mandeln grob hacken. Zimt und Honig zum Porridge geben und in vier Schüsseln anrichten. Restliche Trauben und Bananen darauf geben und mit Mandeln bestreuen.

Alle Winter-Rezepte finden Sie auf unserer Homepage: [www.stgkk.at/richtigessen](http://www.stgkk.at/richtigessen)

#### Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

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

Gestaltung & Produktion: Mag.<sup>a</sup> Johanna Schnabel; STGKK ([johanna.schnabel@stgkk.at](mailto:johanna.schnabel@stgkk.at)), Gabriele Hahn; STGKK ([gabriele.hahn@stgkk.at](mailto: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](mailto:richtigessen@stgkk.at)