

Blumen sehet ruhig sprießen,
reizend euer Haupt umzieren;
Früchte wollen nicht verführen,
kostend mag man sie genießen.

Bieten bräunliche Gesichter
Kirschen, Pfirschen, Königspflaumen,
Kauft!, denn gegen Zung' und Gaumen
hält sich Auge schlecht als Richter.

Kommt, von allerreifesten Früchten
mit Geschmack und Lust zu speisen!
Über Rosen lässt sich dichten,
in die Äpfel muss man beißen.

Sei's erlaubt, uns anzupaaren
Eurem reichen Jugendflor,
und wir putzen reifer Waren
Fülle nachbarlich empor.

Unter lustigen Gewinden,
in geschmückter Lauben Bucht,
alles ist zugleich zu finden:
Knospe, Blätter, Blume, Frucht.

J.W. von Goethe

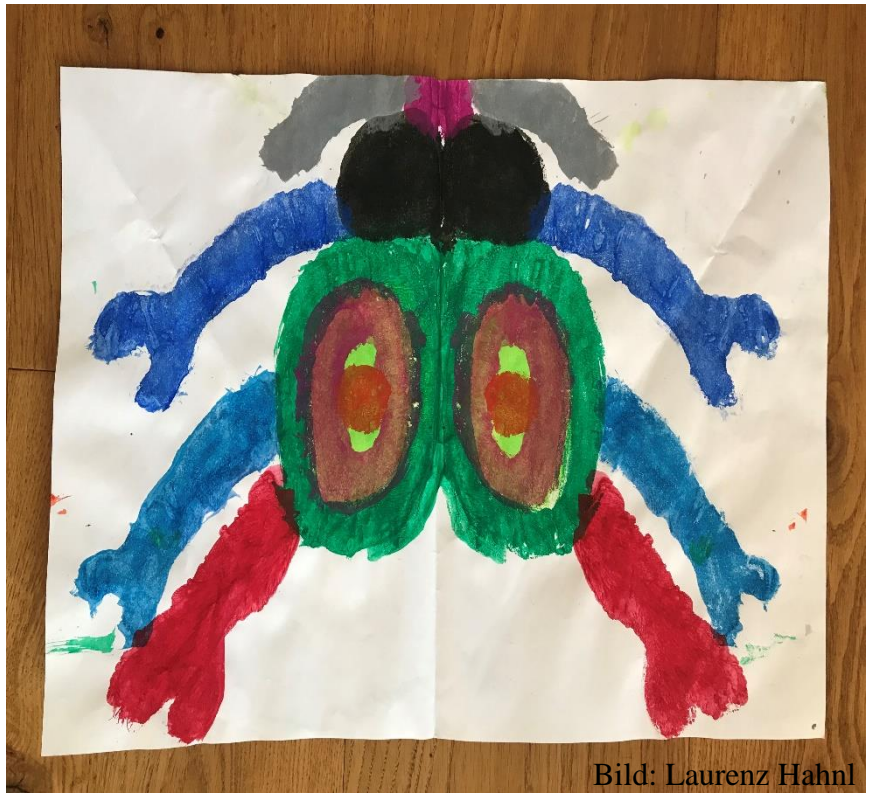


Bild: Laurenz Hahn

Liebe Interessierte,
liebe Abonnent*innen des „Richtig essen von Anfang an!“-Newsletters,

Sommer – Sonne – Sonnenschein unaufhaltsam sind die Vorboten des Sommers bereits ins Land gezogen und wir schwitzen schon seit Mitte Mai!

Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe unseres Newsletters wieder Tipps und Tricks zur Handhabung der hohen Temperaturen des Sommers zu geben, sowie wie Sie die „richtige“ Jause fürs Schwimmbad und Ausflüge einpacken!

Wir wünschen Ihnen erholsame Ferien
und einen schönen Urlaub

Ihr „Richtig essen von Anfang an!“-Team

Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst ?](#)
- [Neuer kostenloser Workshop: Vom Einkauf in den Kochtopf!](#)
- [ZWEI UND MEHR](#)
- [Feedback zu unseren Workshops!](#)
- [Lebensmittel-Detektive: Ich packe in meine Kühltasche ...](#)
- [Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist Paradeis ...](#)

Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ...unser Darmmikrobiom bei der Aufspaltung und Verwertung von Nährstoffen hilft, Vitamine im Darm produziert werden und hier 80% unserer Immunzellen angesiedelt sind?

Damit der Darm seinen vielfältigen Aufgaben bestmöglich nachkommen kann, ist eine artenreiche Darmflora mit Billionen nützlichen Bakterien unerlässlich. Deren Entwicklung beginnt bei der Geburt des Kindes.

Deshalb ist es wichtig, bereits in der Schwangerschaft auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Zucker und fettreiche Ernährung, Stress oder eine häufige Einnahme von Antibiotika kann zu einer Dysbalance der Darmbakterien führen. Dies begünstigt die Entstehung von Allergien und Unverträglichkeiten.

Ob Allergien von den Eltern auf das Kind übertragen werden, hängt von den Genen ab, aber nicht ausschließlich. Auch die Darmgesundheit der Mutter spielt bei der Entwicklung des Kindes eine wichtige Rolle. Eine gezielte Gabe von probiotischen Bakterien gegen Ende der Schwangerschaft kann helfen, das Gleichgewicht der Darmbakterien zu regulieren.

Quelle: Mag. Veronika Macek-Strokosch, www.eat2day.at

- ...man Schärfe messen kann? Die Schärfe von Chilis oder Chilierzugnissen kann mittels der Scoville-Einheit (Scoville Heat Units, SHU) bestimmt werden. Dabei gibt die Scoville-Einheit an, wie viel Milliliter Wasser man benötigt, um die Konzentration so zu verdünnen, dass sie gerade noch scharf schmeckt. Um beispielsweise 1 Milliliter Tabasco-Sauce (4.500 SHU) zu neutralisieren benötigt man 4,5 Liter Wasser. Durch die Bestimmung des Capsaicin Gehaltes ist die Schärfe heute auch analytisch messbar (1 mg Capsaicin/kg = 16,1 SHU).

Quelle: https://landeszentrum-bw.de/_Lde/Startseite/wissen/Wie-gesund-ist-scharfes-Essen



Neuer kostenloser Workshop: Vom Einkauf in den Kochtopf!

Wie alle anderen Ernährungsworkshops im Programm „Richtig essen von Anfang an!“ ist auch dieser „brandneue“ Workshop für alle Teilnehmenden kostenlos!

Was machen wir in diesem Workshop?

Gemeinsam starten wir einen Rundgang durch unseren „virtuellen Supermarkt“. Dabei besprechen wir alle wichtigen Lebensmittel für die Zeit der Beikost, stolpern über Einkaufsfallen, achten auf Gütesiegel und vieles mehr ...

Nach unserem virtuellen Einkauf geht es in die Praxis: Gemeinsam werden Beikost-Mahlzeiten zubereitet und verkostet.

Wen begrüßen wir in unserem „virtuellen Supermarkt“?

Sie waren bereits bei unseren Workshops „Babys 1. Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr“ dabei und möchten nun Ihr Wissen in die Praxis umsetzen, dann freuen wir uns über Ihre Teilnahme!

Wann und wo findet der Workshop statt?

- Donnerstag, 22. Juli 2022 mit Beginn 09:00 Uhr
- Österreichische Gesundheitskasse, Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

Wo melde ich mich an?

Wir freuen uns über ein Mail von Ihnen an

- richtigessen-15@oegk.at !

ZWEI UND MEHR Angebote der Familieninitiative des Landes Steiermark



ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo

Als Erstanlaufstelle für alle Anliegen und Anfragen rund um Familie und Kind steht Ihnen die ZWEI UND MEHR-Familien- & KinderInfo im Karmeliterhof zur Verfügung. Nähere Infos finden Sie [HIER](#).

ZWEI UND MEHR-Elterntreffs

ZWEI UND MEHR-Elterntreffs finden laufend an vielen Orten der Steiermark für (werdende) Eltern und Bezugspersonen zu verschiedensten Themen des Familienalltags statt.

Interessierte Personen erhalten hierbei die Gelegenheit, wichtige Themen für Familien zu besprechen, sich Tipps für den Familienalltag zu holen und Erfahrungen auszutauschen. Zu den aktuellen Veranstaltungen gelangen Sie [HIER](#).

ZWEI UND MEHR-Facebook

Auf der

- [Facebook-Seite](#)

von ZWEI UND MEHR erhalten Sie aktuelle Infos zu Themen rund um die Familie.

Alle Infos zu Angeboten, Leistungen und Förderungen für Familien finden Sie unter www.zweiundmehr.steiermark.at

Feedback zu unseren Workshops!

Wir können unsere Workshops nur mit Ihrer Mithilfe verbessern und freuen uns, wenn Sie uns Ihre Eindrücke zum besuchten Workshop direkt nach dem Workshop hier rückmelden:

Ernährung in der Schwangerschaft & Stillzeit:



http://www.askallo.com/s/FB1_2022

Babys 1. Löffelchen – Ernährung im ersten Lebensjahr:

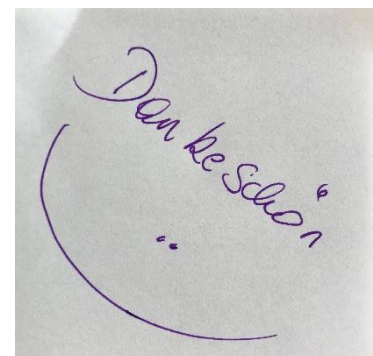


http://www.askallo.com/s/FB2_2022

Gemüsetiger – Ernährung der 1- bis 3-Jährigen:



http://www.askallo.com/s/FB3_2022



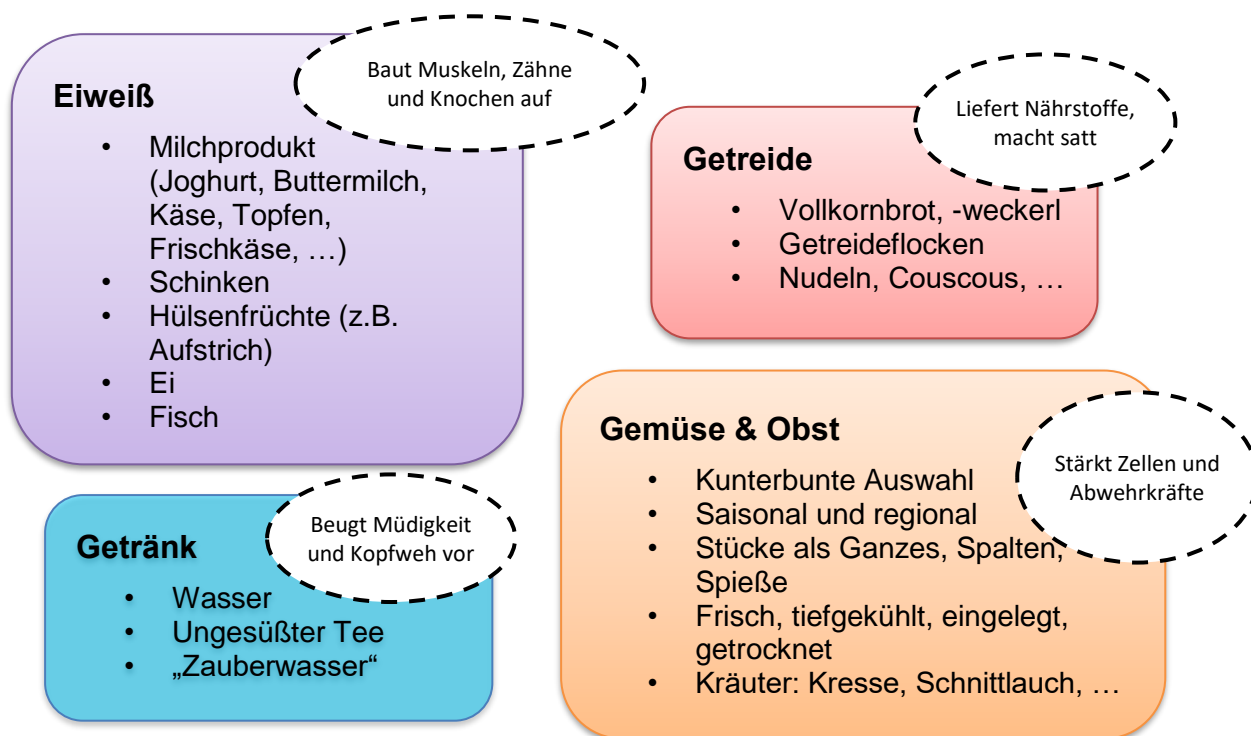
Lebensmittel-Detektive: Ich packe in meine Kühltasche ...

Die Sonne lacht vom Himmel und die Lust aufs Freibad, den Badesee oder andere Ausflugsziele steigt. Doch schwimmen, wandern oder auch Faulenzen macht durstig und hungrig. Da darf eine gut vorbereitete Kühltasche nicht fehlen.

Da wären wir auch schon beim wichtigsten Punkt. Damit die vorbereiteten Snacks nach mehreren Stunden noch genießbar sind und auch noch gut schmecken, sollen sie in einer Kühltasche mit ausreichend Kühllakus transportiert werden. Zudem ist ein schattiges Plätzchen der beste Standort für die mitgebrachten Vorräte.

Um vor einem lustigen Tag nicht stundenlang in der Küche zu stehen, haben wir einige ruck zuck Ideen für eine ausgewogene Ausflugsjause gesammelt.

Wie auch bei der Jause in Kindergarten oder Schule sollten die vier Komponenten Getreide, Eiweiß, Gemüse & Obst und Getränke nie fehlen.



Aus den vier Komponenten lassen sich vielfältige schmackhafte Speisen für Groß und Klein zaubern, die schmecken und noch dazu alles liefern um den Körper bestens zu versorgen.

Beispiele für „pikante“ Jausenideen:

- Der Klassiker – Kunterbunte Brotjause
- Gemüse muffins
- Pizzaschnecken
- Gemüsebällchen (Falafel)
- Regenbogen-Wraps
- Nudelsalat

Beispiele für „süße“ Jausenideen

- Bären-Müsli
- Apfelmus-Muffins
- Süße Kraftkugel
- Müsliriegel

Alle unsere **Rezeptideen** dazu finden Sie auf unserer Homepage unter **Sommerrezepte 2022!**

Darf ich mich vorstellen: Mein Name ist Paradeis ...

Paradiesapfel: Von diesem Wort leitet sich mein in Österreich bekannter Name „Paradeis“ ab. Klingt doch gleich viel schöner als Tomate oder?



Egal welchen Namen ihr verwendet, mein Geschmack ist jedenfalls paradiesisch. Nicht umsonst bin ich das absolute Lieblingsgemüse der Österreicherinnen und Österreicher. Genau genommen das Lieblings „Fruchtgemüse“, denn ich bin weder eindeutig Gemüse, noch Obst. Es trifft beides auf mich zu.

Zwar gibt es mich mittlerweile im Supermarkt das ganze Jahr über zu kaufen, am wohlsten fühle ich mich aber in der Sommerhitze. Wer geduldig ist und darauf wartet bis ich im Sommer reif werde, bekommt dafür mein volles Aroma zu schmecken und schützt gleichzeitig die Umwelt. Denn wenn ich im Winter im Gewächshaus angebaut werde, wird sehr viel Energie für Heizen und Licht benötigt oder es liegen sehr weiter Transportwege hinter mir. Bei beiden Varianten bilde ich nicht besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe und wenig gutes Aroma.

Damit ich auch möglichst lange schmackhaft bleibe, bevorzuge ich es ein Einzelgänger zu sein. Da ich das Reifegas Ethylen produziere, Sorge ich dafür, dass andere Gemüse und auch Obst (z.B. Äpfel, Heidelbeeren, Bohnen, Kartoffeln ...) schneller verderben. Wobei ich selber auch sehr empfindlich auf das Reifegas reagiere. Lagert mich daher getrennt von anderem Obst und Gemüse, und da ich es besonders gerne warm habe, auch nicht im Kühlschrank. Durch die Kälte verliere ich mein Aroma und schmecke langweilig.

Eine weitere Besonderheit von mir ist das Lycopin. Lycopin ist ein Carotinoid das in besonders großen Mengen in mir vorkommt und wertvoll für die Gesundheit ist. Ihr findet Lycopin nicht nur im frischen Fruchtgemüse, sondern auch in Produkten mit gekochten Tomaten. Somit schmecke ich nicht nur besonders schmackhaft, sondern liefere auch wertvolle Inhaltsstoffe.



Vielleicht habt ihr das Glück und bekommt mich nicht nur als gewöhnliche rote Tomate zu kaufen, sondern in meiner vollen Farbenbracht. Es gibt mehr als 10.000 Sorten von mir, fast in allen Farben des Regenbogens. Denn bunt ist gesund ☺!

Impressum: Newsletter „Richtig essen von Anfang an!“

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, www.gesundheitskasse.at
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn!; ÖGK (gabriele.hahn!@oegk.at), Martina Oswald; ÖGK (martina.oswald@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

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK