

## Winterliche Weihnachten – was war das nur?

(Hahn/ÖGK)



Foto ÖGK: Der „richtige“ Weihnachtshund

Zwischen Kokosbusserl und Tannenzweigen,  
zwischen Kerzenduft und Keksglasur,  
wollte uns das Christkind doch noch etwas Anderes zeigen –  
ich weiß jetzt nicht – was war es nur?

Zwischen Wünschen und Geschenkebergen,  
zwischen Einkaufsstress und Hektik pur,  
soll Friede es auf Erden werden.  
Ich weiß jetzt nicht – wie geht das nur?

Einen Advent – erwartungsvoll  
und ruhig, still und ungestresst,  
Weihnachten – wie es sein soll,  
das wünschen wir Ihnen auch heuer:  
Im Kreise Ihrer Lieben ein frohes Fest!

Sehr geehrte Bezieherinnen und Bezieher unseres Newsletters,  
liebe werdende, frischgebackene und Jung-Eltern,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu und wir haben in unserer letzten Ausgabe für  
dieses Jahr noch ein paar sehr interessante Themen für Sie zusammengetragen!

Wir holen einmal tief Luft, bereiten auf Hochtouren alle Angebote fürs kommende Jahr vor und  
starten ab 23. Jänner 2023 mit unseren Workshops zu allen drei Themenbereichen sowohl im  
Online-Format wie auch wieder in Präsenz – alle Termine finden Sie hier:

[www.gesundheitskasse.at/revan](http://www.gesundheitskasse.at/revan) !

Loslassen und die kleinen Dinge des alltäglichen Lebens Wert schätzen, das ist für die Adventszeit  
und zum Jahresausklang ein „richtig“ guter Tipp von uns an Sie!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen:

*Einen besinnlichen Advent und  
ein wunderschönes Fest im Kreise Ihrer Lieben!*

Ihr Team

„Richtig essen von Anfang an!“

### Alle Themen dieses Newsletters auf einen Blick:

- [Schon gewusst?](#)
- [Last-Minute Geschenkidee](#)
- [Gemeinsam schmausen am Familientisch](#)
- [Darf ich mich vorstellen: Grünkohl](#)
- [Orangen-Punsch](#)

## Schon gewusst?

Wussten Sie, dass...

- ... Mutter Natur auch im Winter nicht die Füße hoch legt? Im Gegenteil, jetzt im Winter wird besonders vitaminreiches Gemüse produziert. Die Auswahl reicht von Wintersalaten über Kohl bis hin zu Wurzelgemüse wie Schwarzwurzeln oder Roten Rüben.
- ...als Wintergemüse allgemein Gemüsesorten bezeichnet werden, die in der kalten Jahreszeit geerntet werden oder sich so lagern lassen, dass sie über den gesamten Winter hindurch verzehrt werden können?
- ... bei genauerer Betrachtung der Natur auch im Winter blühende Schönheiten zu entdecken sind? Beispiele dafür sind der Winterschneeball, der Winterling oder die Christrose.
- ... im Jahr 1900 der erste offizielle Schneekugelherstellungsbetrieb gegründet wurde? Und das in Österreich vom Erfinder Erwin Perzy. Eigentlich wollte dieser nur Materialien finden, die Licht reflektieren. Dabei sind ihm Grießkörner untergekommen, die bei einem Experiment zur Lichtbrechung im Wasser wie fallender Schnee aussehen. Und schon war die erste Schneekugel geboren.



## Last Minute Geschenkidee: Gewürzmandeln

### Zutaten für pikante Gewürzmandeln

- 200 g Mandeln
- 2 EL Rapsöl
- eine gute Prise Salz
- 1 gehäufte TL von einem Gewürz nach Wahl: Paprika, Curry, Ingwer, Kardamom oder eine fertige Gewürzmischung

**Zubereitung:** Die Mandeln in einer großen Schüssel mit dem Rapsöl benetzen und anschließend gründlich mit den Gewürzen vermischen. Die gewürzten Mandeln auf einem Backblech ausbreiten und bei 160° ca. 10 Minuten rösten. Nach dem Abkühlen die Nüsse in ein Glas füllen, etwas verzieren und schon ist das Geschenk fertig.

### Zutaten für süße Gewürzmandeln

- 100 g Mandeln
- 100 g Zucker
- 75 ml Wasser
- Gewürze nach Geschmack: Vanille, Zimt, Nelke oder eine fertige süße Gewürzmischung

**Zubereitung:** Das Wasser in einem Topf aufkochen, Mandeln, Zucker und Gewürze hinzufügen. Unter Rühren so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist. Die Mandeln auf einem Backblech ausbreiten und abkühlen lassen.

## Gemeinsam schmausen am Familientisch

Die Weihnachtsfeiertage stehen bevor und so auch schöne Stunden mit der Familie. Nicht zu kurz kommen in dieser besinnlichen Zeit die gemeinsamen Stunden am Esstisch bei gutem Essen und gemütlichen Gesprächen. Kehrt danach wieder der Alltag ein, werden gemeinsame Familienmahlzeiten oft rar und sind schwer zu organisieren. Berufstätigkeit der Eltern, Zeit im Kindergarten, Arztbesuche und alle weiteren Verpflichtungen lassen Essen oft zur Nebensache werden. Doch allen Hindernissen zu Trotz: Versuchen Sie, so oft wie möglich als Familie am Esstisch Platz zu nehmen und eine gemeinsame Mahlzeit zu genießen. Denn alle Familienmitglieder profitieren davon.

### Gemeinsam Essen stärkt den Familienzusammenhalt und bringt Genuss

Der Esstisch ist ein hervorragender Treffpunkt um sich auszutauschen, von Erlebnissen des Tages zu berichten oder Pläne zu schmieden. Gemeinsame Mahlzeiten stärken den Zusammenhalt der Familie und strukturieren den Alltag. Bei Tisch darf es dabei gerne lebhaft und fröhlich zugehen. Denn eine Umfrage unter Kindern und Jugendlichen aus dem Jahr 2011 zeigt, wie wichtig Kindern eine angenehme Atmosphäre ist. Dabei gaben 95 % der Kinder an, dass sie es besonders mögen, wenn gute Laune am Tisch herrscht. So lernen Kinder von den gemeinsamen Mahlzeiten besonders. Die Kinder zeigen mehr Genuss beim Essen und sind weniger wählerisch bei der Speisenauswahl. Die kleinen Entdecker sind im



© Monkev Business/shutterstock.com

Zuge von Familienmahlzeiten auch mutiger und probierfreudiger was neue, unbekannte Lebensmittel und Geschmacksrichtungen betrifft. Und ein reger Austausch während der Mahlzeit unterstützt noch dazu die Sprachentwicklung und erweitert den Wortschatz.

### Idealerweise einmal am Tag gemeinsam zu Tisch

Empfohlen wird mindestens eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einzuplanen. Welche Mahlzeit das ist, ist dabei völlig unbedeutend, wichtig ist hingegen, dass dafür ausreichend Zeit eingeplant wird. Sollten sich die Familienmahlzeiten nicht regelmäßig ausgehen, lassen Sie keinen Stress aufkommen. Auch wenn nur mit einem Elternteil zusammen gegessen wird, wirkt sich das positiv auf das kindliche Essverhalten aus.

### Unangenehme Themen haben keinen Platz

Streit und Sorgen wie Probleme in der Arbeit oder das Chaos im Kinderzimmer sollten am Esstisch nicht thematisiert werden. Unangenehme Themen können den Appetit bei den Kindern, aber auch den Erwachsenen verderben. Kommt es immer wieder zu unangenehmen Gefühlen während der Mahlzeiten, kann sich das auf das Essen übertragen und langfristig die Lust am Essen nehmen. Klären Sie Probleme und Sorgen also lieber abseits des Esstisches und möglichst unter vier Augen. Probleme und Sorgen lieber abseits des Esstisches klären und möglichst unter vier Augen.

### Das Auge ist bekanntlich mit

Nicht nur appetitlich angerichtete Speisen fördern die Lust am Essen, sondern auch ein schön gedeckter Tisch. In der bevorstehenden Weihnachtszeit gibt man sich dafür meist besonders Mühe, doch gerade dafür fehlt im Alltag oft die Zeit und Kreativität. Wieso diese Aufgabe nicht an die Kinder übergeben? Dürfen Kinder den Tisch decken und auch schön schmücken, werden



sie in die Vorbereitungen des Essens miteinbezogen. So wird die Selbstständigkeit der Kinder gefördert und die Vorfreude auf die Mahlzeit steigt. An besonderen Festtagen wie Geburtstagen oder Feiertagen kann die Tischdekoration aufwändiger ausfallen und möglicherweise selber gebastelt werden, schließlich wird gemeinsam gefeiert.

Am Teller mögen es Kinder übrigens lieber geordnet und nicht besonders kreativ. Sie behalten gerne den Überblick und mögen es, wenn Beilagen schön getrennt voneinander am Teller liegen. Das Vermischen der einzelnen Komponenten wird lieber selbst übernommen. Auch mit dem Kleinschneiden lieber warten, bis alle bei Tisch sind und ihr Essen betrachten konnten, schließlich wollen kleine Genießer das gleiche essen wie die Großen.

**Abschließend bleibt nur zu sagen: „Essen in guter Gesellschaft schmeckt einfach am besten.“**



## Darf ich mich vorstellen: Grünkohl

In Österreich noch nicht so bekannt, habe ich in Nord- und Westdeutschland eine lange Tradition. Dort gelte ich schon als Nationalgericht, besonders im hohen Norden werde ich fast zu jedem Festmahl gereicht. Zum Glück werde ich aber auch hierzulande immer beliebter. Das liegt möglicherweise daran, dass immer mehr Personen darauf achten, saisonales Gemüse zu bevorzugen. Da bin ich ein perfekter Vertreter für den Winter. Ich bin von November bis März zu ernten und profitiere vor allem von den kalten Temperaturen. Der Mythos, dass ich Minustemperaturen benötige, bevor ich geerntet werden kann, hält sich dabei weiterhin hartnäckig. Ich schätze es zwar sehr, wenn es über längere Zeit kühl ist, dann produziere ich mehr Zucker und baue etwas von meiner leicht bitteren Note ab, ein Frost ist dafür aber nicht zwingend notwendig.

Meine sehr nährstoffreichen grünen oder auch gelegentlich roten Blätter erntet man einzeln und so kann ich den ganzen Winter über im Garten oder am Acker stehen bleiben. Am besten roh oder nur kurz gekocht liefere ich Kalzium, Eisen, Kalium, Folsäure, Vitamin K und Vitamin C (hier bin ich sogar Rekordhalter) sowie eine Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe - sogar mehr als alle anderen angehörigen meiner „Kohlfamilie“. Das könnte ein weiterer Grund sein, warum ich zum Trendgemüse oder sogenannten „Superfood“ auserkoren wurde.

Mein besonders hoher Ballaststoffgehalt, der super für die Verdauung ist, kann bei dem ein oder anderen zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Damit kein unangenehmer „Wind“ weht, bereitet man mich gleich mit den richtigen Gewürzen wie Fenchel, Koriander, Kümmel oder Anis zu. So kann man die unliebsamen Nebenerscheinungen reduzieren.

Egal ob im Salat, der Gemüsepfanne, traditionell nach norddeutscher Manier oder modern im Smoothie verfeinere ich so einige Gerichte und Sorge für den nächsten Vitamin- und Mineralstoffkick.



## Alkoholfreier Orangen-Punsch

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Orangen
- 150 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- ½ TL Vanillemark
- ½ TL Zimt
- 2 Kardamomkapseln
- 4 Gewürznelken



© Martin Ziegler/shutterstock.com

### Zubereitung:

Drei Orangen auspressen und den Saft durch ein Sieb abseihen.

Den Orangensaft zusammen mit dem Apfelsaft und Wasser in einem Topf erhitzen. Danach wird das Vanillemark und weitere Gewürze, wie beispielsweise Kardamomkapseln, Gewürznelken oder eine Zimtstange, hinzugefügt.

Den Orangenpunsch für 30 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die übrige Orange gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Die Gewürze entfernen. Den Punsch in Gläser füllen und mit den Orangenscheiben garnieren.

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

Herausgeber und Medieninhaber: Österreichische Gesundheitskasse, Haidingergasse 1, 1030 Wien, [www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)  
Gestaltung & Produktion: Gabriele Hahn; ÖGK ([gabriele.hahn@oegk.at](mailto:gabriele.hahn@oegk.at)), Martina Oswald; ÖGK ([martina.oswald@oegk.at](mailto: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](mailto:richtigessen-15@oegk.at)

Fotos ohne Quellenangabe: ÖGK