

Inhalte:

- ❖ **Präventionspaket 2024 – gesund bewegt.bewegt gesund**
- ❖ **Restplätze – Seminar „Motivation im Ehrenamt“**
- ❖ **Ideenbox Gesunde Gemeinde**
- ❖ **Gesundheitstipp**
- ❖ **Herbstliche Küche - Die Rote Rübe/heimisches Superfood**
- ❖ **Rezeptideen zur Roten Rübe**

Präventionspaket 2024 – gesund bewegt.bewegt gesund

Das neue Präventionspaket – *gesund bewegt.bewegt gesund* – zeigt uns neben zahlreichen interessanten Angeboten und Workshops auf, dass Bewegung eine wirksame Maßnahme ist, um die Erhaltung der Gesundheit zu fördern. Generell wirkt Bewegung präventiv gegen chronische Erkrankungen. Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht u.v.m. werden nachweislich durch Bewegung positiv beeinflusst. Auch auf die psychische Gesundheit nehmen Bewegung und Sport Einfluss. Regelmäßige körperliche Aktivität ist für den Erhalt und die Verbesserung der Gesundheit von hoher Relevanz.

Mit vielen neuen Angeboten wie z.B. „Füße, Rücken & Entspannung – Fitness in Balance“, „Bewegung in der Natur - Meine Seele kann auftanken“ und „Lebensfreude durch Bewegung“ können Sie ihre Gemeinde zum Mitmachen begeistern.

Nicht mehr lange und Sie können im neuen Präventionspaket schmökern. Wir freuen uns, wenn wir Ihre Gemeinde mit unseren neuen Präventionspaket ansprechen und Sie sich vielleicht intensiver mit dieser Zielgruppe auseinandersetzen.

„Gesundheit ist die Bewegungsharmonie aller Teile des Körpers.“

Seminare

Restplätze - Seminar „Motivation im Ehrenamt“

Ehrenamt bereichert das Leben von vielen Menschen und das Engagement bringt Freude mit sich. Es ist nicht immer einfach, neue ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für eine gemeinnützige Tätigkeit zu gewinnen. **Eveline Viehböck, Trainerin und Persönlichkeitscoach**, gibt in diesem Seminar Tipps und zeigt Strategien auf, wie man fürs Ehrenamt motiviert.

➤ 10. November 2023, Franziskushaus Ried im Innkreis

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der beiliegenden Einladung!

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Ideenbox – Gesunde Gemeinde Lambrechten/Bezirk Ried im Innkreis

Im Rahmen des Zielgruppenprojektes „Jufala“ – „Junge Familien Lambrechten“ organisierte die *Gesunde Gemeinde Lambrechten* u.a. einen „Tag der offenen Schulküche“ in der Volksschule. Die Schulküche wurde im Jahr 2022 auch als *Gesunde Küche* des Landes OÖ ausgezeichnet. Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, heimische Obst- und Gemüsesorten kennen zu lernen und zu verkosten, sowie an einem Ernährungsworkshop mit einer Diätologin teilzunehmen. Ein weiterer Programmpunkt war die Präsentation und Verkostung von Produkten der Lambrechtener Direktvermarkter, die die *Gesunde Küche* beliefern. Außerdem konnte man sich mit Zucchini-cremesuppe, Pizzaschnecken und Apfeltiramisu von der Qualität, der von der Schulküche gekochten Speisen, überzeugen.



© Gemeinde Lambrechten

Gesundheitstipp Wandern

Wandern – gesund und seit Jahren im Trend – ist eine Freizeitaktivität mit vielen positiven Effekten. Interessante Informationen dazu entnehmen Sie bitte dem Gesundheitstipp in der Beilage.



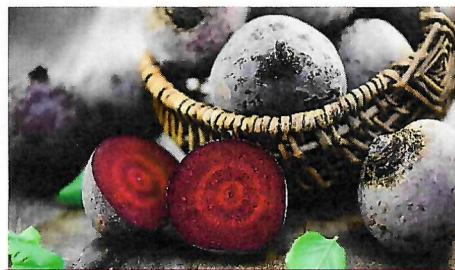
© adobestock - leszekglasner

Herbstliche Küche

Wenn der Sommer ausklingt und der Herbst ins Land zieht, dann profitiert die Küche von der riesengroßen heimischen Obst- und Gemüsevielfalt. In kaum einem anderen Monat ist das Angebot frischer Gemüse- und Obstsorten aus der Region so groß wie im September. Von A wie Apfel bis Z wie Zucchini – der Herbst ist die Zeit zum Genießen! Nutzen Sie die bunte Vielfalt und bringen Sie die Frische und den Geschmack auf die Teller und stärken Sie so Ihr Immunsystem!

Die Rote Rübe – heimisches Superfood

Rote Rüben zählen zu den besonders gesunden Gemüsesorten. Leider eilt ihnen noch der Ruf des „Arme-Leute-Essens“ mit erdigem Geschmack voraus. Bekannt hauptsächlich als Salat, lässt sich aus ihr jedoch allerlei Köstliches zaubern – ob Suppe, Carpaccio oder Laibchen – Rote Rüben lassen sich in der Küche sehr vielseitig einsetzen.



Saison: September bis März

© Printemps - www.stock.adobe.com

Wissenswertes über die Rote Rübe

Die Rote Rübe hat viele Bezeichnungen:

- Rauner/Rauna – Österreich
- Rote Bete/Beete – v.a. Deutschland
- Rohne/Rahne – v.a. westliches Österreich, Südtirol
- Rande – v.a. Schweiz

Warum ist die Rote Rübe so gesund?

Rote Rüben haben einen hohen Nährwert und aufgrund des hohen Wasseranteils von ca. 90 Prozent nur sehr wenig Kalorien. Die Rüben sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

Tipp: Der menschliche Körper kann pflanzliches Eisen nicht so gut verwerten wie tierisches. Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen.

Woher kommt das Rot in der Rote Rübe?

Der Farbstoff Betanin färbt die Knolle tiefrot. Betanin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, welcher sich positiv auf unsere Gesundheit, insbesondere auf das Immunsystem sowie auf den Blutdruck, auswirken kann. Er wird auch in der Lebensmittelindustrie als Farbstoff (E162) verwendet.

Nicht wundern: Wenn man Rote Rüben gegessen hat, kann der Urin rötlich gefärbt sein.

Rote Rüben roh essen oder kochen?

Während die meisten Erwachsenen die Rote Rübe problemlos vertragen, sollten Personen mit Nierenleiden/Neigung zu Nierensteinen das Gemüse besser nicht roh essen. Grund: durch die enthaltene **Oxalsäure** kann die Calcium-Aufnahme des Körpers gehemmt werden. In diesem Fall ist es am besten, die Knolle kurz zu blanchieren, denn durch das Kochen wird der Oxalsäuregehalt reduziert.

Auch Kleinkinder sollten nur in Maßen Rote Rüben roh essen. Grund: das enthaltene **Nitrat** kann bei falscher Lagerung in Nitrit/Nitrosamine umgewandelt werden, welches besonders bei Säuglingen den Transport von Sauerstoff im Blut behindern kann.

Tipp: Die Umwandlung von Nitrat in das schädliche Nitrit kann durch Vitamin C-haltige Zutaten wie z.B. Zitronensaft, die dem Gericht beigegeben werden, verhindert werden.

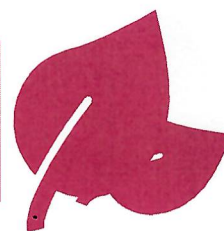
Mehr Informationen zu Nitrat, Nitrit und Nitrosaminen erhalten Sie unter:

[https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/nitrat-und-nitrit#:~:text=Vor%20allem%20f%C3%BCr%20S%C3%A4uglinge%20ist,Blutes%20mit%20Sauerstoff\)%20kommen%20kann](https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/rueckstaende-kontaminanten-von-a-bis-z/nitrat-und-nitrit#:~:text=Vor%20allem%20f%C3%BCr%20S%C3%A4uglinge%20ist,Blutes%20mit%20Sauerstoff)%20kommen%20kann)

Rezeptideen zur Rote Rübe

- | | |
|--|--|
|  Kalte Rote Rüben-Suppe |  Gnocchi mit Roter Rüben-Sauce |
|  Rote Rüben-Knödel |  Rote Rüben-Pancakes mit Apfel-Zimt-Joghurt |
|  Rote Rüben-Tabouleh |  Roter Rüben-Aufstrich |
|  Rote Rüben-Puffer | |

**„Von den Jahreszeiten treibt es der Herbst
am buntesten.“ (Willy Meurer)**



Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitqvvt/leben/ernaehrung/saisonkalender/alle/rote-rueben.html>

<https://rudolphina.univie.ac.at/rote-rueben-power-1>

<https://www.dwds.de/wb/R%C3%BCbe>

Wandern – gesund und seit Jahren im Trend

Nicht nur auf körperlicher Ebene (Training des Herzkreislautsystems, Verbesserung des Stoffwechsels, Stärkung des Immunsystems sowie des Bewegungsapparats) sondern auch auf psychischer Ebene ist das Wandern eine Freizeitaktivität mit vielen positiven Effekten.



© adobestock - bietau

Beim Wandern werden körpereigene Glückshormone wie Dopamin und Serotonin gebildet, die die Stimmungslage heben. Ebenso wird durch Bewegung das im Körper vorhandene Stresshormon Kortisol reduziert. Die entschleunigende und ausgleichende Wirkung ist somit ein probates Mittel zum Abbau von Stress.

Die Sportart erfreut sich auch bei Jüngeren immer größerer Beliebtheit. Der Wunsch auszubrechen, Kraft zu tanken, die Schönheit und Vielfalt der Natur zu spüren, draußen zu sein und der Hektik des Alltags zu entfliehen, hat mittlerweile einen regelrechten Wander-Boom ausgelöst. Grund dafür dürften auch die sozialen Medien sein. Wer präsentiert sich nicht gerne in den neuesten Sportklamotten vor atemberaubender Bergkulisse?

Damit das Wandern auch Spaß macht, sollte man sich mit speziellen Kräftigungs-, Mobilisations-, und Koordinationsübungen vorbereiten. Ebenfalls sollte auf eine geeignete Kleidung und ein optimales, nicht zu altes Schuhwerk geachtet werden.

Vorbereitung auf das Wandern

- ✓ Machen sie regelmäßig Kniebeugen zur Stärkung Ihrer Oberschenkelmuskulatur.
- ✓ Berühren Sie mit dem rechten Ellbogen vor dem Oberkörper das linke Knie und wiederholen Sie dies mit dem rechten Knie. Dies trägt zur Stärkung des Rumpfes bei.
- ✓ Drücken Sie sich in den Zehenstand hoch, um die Wadenmuskulatur zu stärken.
- ✓ Kräftigen Sie den Oberkörper durch Liegestütze gegen die Wand oder am Boden.
- ✓ Durch Schwimmbewegungen in Bauchlage kräftigen Sie die Rückenmuskulatur.
- ✓ Gehen/balancieren Sie auf einer schmalen Linie vorwärts bzw. rückwärts.
- ✓ Verweilen Sie mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein.
- ✓ Ziehen Sie im Einbeinstand die Ferse des anderen Fußes zum Gesäß, um die Oberschenkelmuskulatur zu dehnen.
- ✓ Verlagern Sie in Schrittstellung das Gewicht auf das vordere Bein und beugen sie das Knie. Dabei das hintere Bein gestreckt und die Ferse am Boden lassen – so dehnt man die Unterschenkelmuskulatur.



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Think – Pink – Suppe (kalte Rote Rüben-Suppe)

Zutaten: für 4 Personen

300 g Rote Rüben gekocht
ca. 100 ml Gemüsefond
100 g Gurke geschält
30 g Jungzwiebel geschnitten
400 ml Joghurt 1%
Knoblauch
Salz, Pfeffer, Dill, Kümmel gemahlen
1 TL Zucker
1-2 EL weißer Balsamico
Kresse oder andere Sprossen
Kren frisch oder passiert – nach Geschmack

Zubereitung:

$\frac{3}{4}$ der Roten Rüben, Gurke, Gemüsefond, Joghurt, Jungzwiebeln sowie Gewürze und Essig pürieren und die Suppe kaltstellen. Die restlichen Roten Rüben in Würfel schneiden. Die Suppe mit den gewürfelten Roten Rüben sowie Dill und Sprossen anrichten. Kren nach Geschmack begeben.

TIPP

Mit gehackten hartgekochten Eiern, gekochten Kartoffeln und Schwarzbrot servieren.



Foto: Land OÖ.

Rote Rüben – Knödel mit Rote Rüben – Dip

Zutaten: 6 Portionen

500 g Rote Rüben, gekocht
500 g Knödelbrot
3 EL geschroteter Leinsamen
250 g Käse
150-200 ml Milch – nach Bedarf
3 Eier
1 Zwiebel oder 10 cm Porree
1 Bund Schnittlauch
Jodiertes Salz
etwas Knoblauchpulver
Vollkornmehl nach Bedarf
100 g Hartkäse zum Bestreuen

Rote Rüben – Dip:

150 g rote Rüben, gekocht
75 g Sauerrahm
75 g Joghurt
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Knödelbrot mit der Milch übergießen und einweichen lassen. Die vorgekochten Roten Rüben in feine Würfel schneiden, den Käse reiben und die Zwiebel/den Porree klein schneiden. Alle Zutaten zum eingeweichten Brot geben und die Masse gut vermischen. Gegebenenfalls mit etwas VK-Mehl bzw. Milch auf eine Konsistenz bringen, die nicht zu matschig und nicht zu fest ist. Mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser leicht köcheln lassen bzw. dämpfen.

Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel pürieren. Die Knödel mit geriebenem Käse bestreuen und mit dem Dip und gemischtem Salat servieren.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich gut, um Käsereste und „altes“ Brot aufzubrauchen. Die Roten Rüben können auch püriert unter die Knödelmasse gemischt werden.



Rote Rüben Tabouleh

Zutaten: 4 Portionen

300 g Couscous
300 g Rote Rüben gekocht
300 ml Gemüsebrühe
1 Apfel
1 rote Paprika
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
1-2 EL Olivenöl
Saft von 1-2 Zitronen
2 Bund Petersilie
1 Bund Minze
Salz, Pfeffer
120 g Feta
2 EL Sesam

Zubereitung:

Couscous mit Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen und mit 250 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. Gut durchmischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Petersilie und Minze fein hacken und gemeinsam mit dem Öl und dem Zitronensaft unter den Couscous mischen. Paprika, Zwiebel und Rote Rübe in kleine Würfel schneiden. Alles unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feta in Stücke schneiden und auf dem Tabouleh anrichten. Mit Sesam bestreuen.

TIPP

Anstelle des Couscous gelingt dieses Rezept auch mit Bulgur, Quinoa oder Hirse.

Mit Fladenbrot als Beilage ein tolles sättigendes Hauptgericht.



Rote Rüben Puffer mit Apfel, Feta und Nüssen

Zutaten: 4 Portionen

250 g Rote Rüben
250 g rote Bohnen
1 Ei
60 g Zwiebel, gehackt
100 g Haferflocken oder Vollkornmehl
Saft von einer ½ Zitrone
Apfelscheiben oder -würfel
1 TL Salz
Pfeffer
200 g Ziegenkäse, gewürfelt
60 g Walnüsse

Zubereitung:

Die Roten Rüben kochen und schälen und anschließend gemeinsam mit den Bohnen pürieren.

Die Rote Rüben-Bohnen-Masse mit Haferflocken, gehackter Zwiebel, Zitrone und Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen 12 Laibchen formen, auf ein Backblech setzen und mit je einer Apfelscheibe oder -würfeln belegen. Im Backrohr bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Mit Ziegenkäse und Walnüssen servieren.

TIPP

Mit Joghurt – Dip und einem knackigen Salat servieren.
Auch Erdäpfelpüree eignet sich hervorragend als Beilage.



Kartoffelgnocchi mit roter Rübensauce und Basilikum

Zutaten: 4 Portionen

Gnocchi:

750 g mehlig Kartoffeln
200 g Weizenvollkornmehl
50 g (Vollkorn)Grieß
2 Eier
2 EL Parmesan
Salz, Muskat, Pfeffer

Rote Rübensauce:

Ca. 200 g rote Rüben, gekocht
Ca. 40 g Zwiebel, fein geschnitten
10 g Olivenöl
250 ml Gemüsfond
Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel, Kren
1-2 EL Sauerrahm
Basilikum

Zubereitung:

Kartoffeln dämpfen, schälen, heiß passieren und mit den restlichen Gnocchi-Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Dünne Rollen von ca. 1,5 cm formen und ca. 3 cm lange Gnocchi abstechen. Mit einer in Mehl getauchten Gabel über die Gnocchi rollen (typisches Muster). Gnocchi in kochendem Wasser vorsichtig ziehen lassen bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Rote Rüben in kleine Würfel schneiden, ein paar Würfel davon für die Garnitur zur Seite stellen. Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, gewürfelte rote Rüben begeben. Rüben mit Salz, Pfeffer, Kümmel, einer Prise Zucker würzen, danach mit Gemüsfond aufgießen und weichkochen. Sauce fein mixen, ev. noch sämig einkochen und mit Kren und Sauerrahm vollenden.

Gnocchi in einen tiefen Teller geben, mit Sauce nappieren und mit den roten Rüben-Würfeln und Basilikum garnieren.



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Rote-Rüben Pancakes mit Apfel-Zimt-Joghurt

Zutaten: für ca. 12 Pancakes

150 g Buchweizenmehl
50 g Haferflocken
2 TL Backpulver
250 ml Milch oder Haferdrink
1 reife Banane
1 rote Rübe gekocht
1 Prise Salz

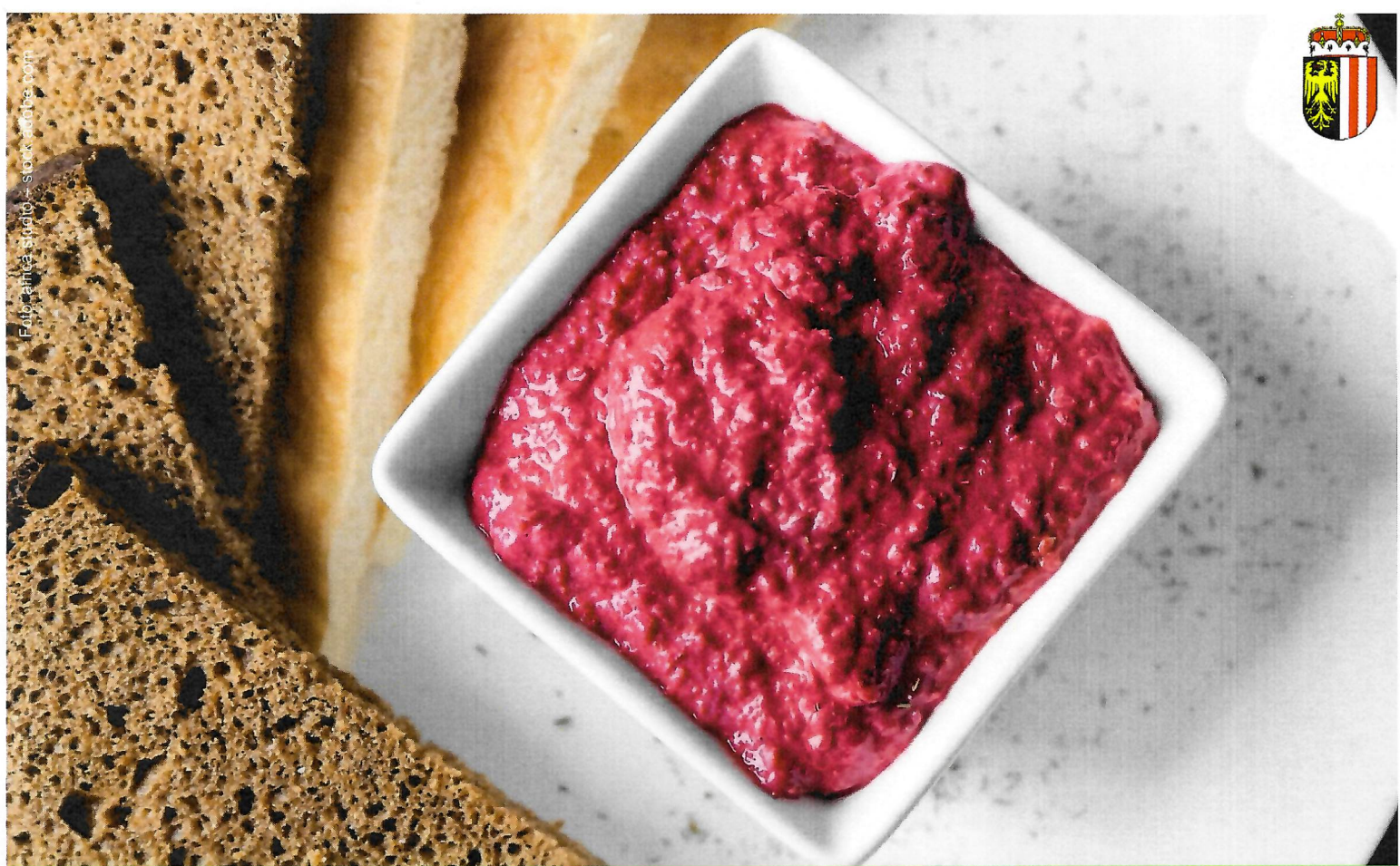
1 Becher Joghurt
1 Apfel
1 TL Zucker
etwas Zimt

Zubereitung:

Die Banane und die rote Rübe fein pürieren. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen und die Bananen-Rüben-Mischung unterrühren. Eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln. Pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und rund ausstreichen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen. Den Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Die Pancakes schmecken auch pikant sehr gut – dazu einfach die Banane weglassen und mit Hummus und grünem Salat servieren.

TIPP



Roter Rüben Aufstrich

Zutaten: für 4 Personen

250 g Magertopfen
½ Becher Joghurt
1 rote Rübe gekocht
1 Apfel, säuerlich
Salz, Pfeffer
Kren frisch

Zubereitung:

Topfen und Joghurt glatt rühren. Rote Rübe und Apfel raspeln.
Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwas geriebenem Kren verfeinern und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

TIPP

Kren liefert wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie scharfe Senföle, die das Immunsystem für den Winter stärken.