THEMA

ES IST UNSERE ZEIT.

Gerade mit der Winterzeit verbinden viele Menschen den Wunsch nach Ruhe und Besinnlichkeit und rund um Weihnachten endlich einmal wieder Zeit für Familie und Freunde zu haben. Der Winter als Ruhezeit ergab sich von selbst, als der Lebensrhythmus der Menschen noch von der Natur beeinflusst war – da war es tatsächlich von Bedeutung, dass es früher dunkel wird und die Natur in der kalten Jahreszeit ruht. Heute haben wir uns davon frei gemacht, und das oft mehr als uns lieb ist: Man kann zu jeder Tages- und Nachtzeit arbeiten, wach sein, essen, Freunde treffen usw.; die natürlichen Ruhepausen müssen nicht mehr gelten.

Und wir haben oft das Gefühl, mehr aus unserer Zeit herausholen zu müssen: Da werden Geschenke im Eiltempo ausgesucht, Weihnachtskekse schnell zwischendurch gebacken und Freunde in knappen Zeitfenstern zwischen anderen Verpflichtungen getroffen. Gerade die Hausarbeit gilt da als Last, von der man sich befreien müsse. Mikrowellen, Saugroboter, Küchenmaschinen und vieles mehr werden uns von einer mächtigen Werbeindustrie mit dem Versprechen angeboten, uns das Leben zu erleichtern. Mit Slogans wie „Es ist deine Zeit“ machen Lieferdienste Werbung dafür, das Kochen anderen zu überlassen. So kann man die gesparte Zeit entspannt mit der Familie oder Freunden verbringen – oder schlimmstenfalls vor dem Fernseher, eine Kochshow guckend, in der gehetzte Menschen komplizierte Gerichte zubereiten.

Aber wer sagt denn überhaupt, dass Kochen kompliziert, anstrengend und lästig ist? Der Genuss fängt ja nicht erst beim Essen an; auch Kochen oder Backen ist eine wunderbare Möglichkeit, gemeinsam Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Und so kann diese gemeinsame Zeit schon das schönste Geschenk sein. Nur sollte man es sich nicht unnötig schwer machen bei der Auswahl der Rezepte, es muss ja gar nichts Ausgefallenes sein. Denn oft ist es die persönliche Aufmerksamkeit, die uns berührt. Selbstgebackene Kekse statt Plätzchen aus dem Supermarkt – das ist ein Geschenk, das von Herzen kommt.

KLEINS KOCHSCHULE

EISCHNEE SCHLAGEN

In vielen Rezepten, besonders bei Desserts und feinen Backwaren, wird Eischnee, geschlagenes Eiweiß, benötigt. Der Eischnee hat die Aufgabe, Speisen zu lockern. Das wird durch die im Eischnee eingeschlossene Luft erreicht. Beim Erhitzen bleibt die Luft erhalten, so kann auf Backtriebmittel wie Natron oder Backpulver verzichtet werden.
Um Eischnee zuzubereiten, Eigelb und Eiklar vorsichtig voneinander trennen und das Eiklar in eine saubere, fettfreie und möglichst große Schüssel geben. Je frischer das Ei, umso fester wird später auch der Eischnee. Dann eine Prise Salz zu dem Eiklar hinzugeben und mit einem Schneebesen oder einem Rührgerät erst langsam, dann immer schneller schlagen. Auch die Rührstäbe oder der Schneebesen müssen sauber und fettfrei sein.

Ob der Eischnee fertig ist, lässt sich mit dem Stürztest herausfinden: Die Schale vorsichtig über Kopf halten; wenn das Eiklar in der Schale bleibt, ist es ausreichend steif geschlagen und hat die ideale Konsistenz zur Weiterverarbeitung. Dazu den Eischnee vorsichtig mit einem Teigschaber per Hand unter die gewünschte Speise heben. Dabei möglichst nicht rühren oder den Teig am Rand der Schale abklopfen, damit er nicht wieder in sich zusammenfällt.

Sie haben Lust, gleich selbst Eischnee zuzubereiten? Dann probieren Sie unser leckeres Rezept für Kaiserschmarrn aus diesem Newsletter!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: **www.foodstamatic.de**

iss dich fit! auch online: **www.click-dich-fit.de !**
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 4/2019

THEMA: ES IST UNSERE ZEIT.

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Langsam geht der bunte Herbst zu Ende, und der Winter steht vor der Tür. Wenn die Tage kürzer und kälter werden, lassen es viele Menschen gerne etwas gemütlicher zugehen und genießen die Häuslichkeit. Da werden gemeinsam Kekse gebacken, schöne Dekorationen gebastelt und es wird auch schon das eine oder andere Geschenk für Heiligabend ausgesucht. Und man nimmt sich gerne Zeit füreinander, zum Beispiel beim gemeinsamen Essen. Denn gemeinsame Zeit ist oft das schönste Geschenk, das man einander machen kann. Wenn man dann gerne etwas Selbstgekochtes auftischen möchte, kann das schnell stressig werden.
Damit sich die besinnliche Stimmung nicht in Vorbereitungsstress verwandelt, zeigen wir Ihnen in dem aktuellen iss dich fit!-Newsletter leckere Gerichte, die schnell zubereitet sind, ohne dass Sie dafür ausgefallene Zutaten im Haus haben müssen. Und weil sie sehr einfach sind, eignen sich die Rezepte auch bestens zum gemeinsamen Kochen – mit der Familie oder mit den Freunden. Denn auch das ist eine wunderbare Art, gemeinsam Zeit zu verbringen.
Passend zur Vorweihnachtszeit geht es in der Rubrik Kleins Kochschule dieses Mal um die Zubereitung von Eischnee, mit dem sich viele leckere Naschereien verfeinern lassen.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit und frohe Weihnachten!

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS

FRISCHKÄSE-OLIVENCREME

Zubereitung:
Die Oliven fein hacken, die Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Dann den Frischkäse, die Olivenpaste, die gehackten Oliven und die Petersilie miteinander in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank hält sich die Creme mindestens 3 Tage.
Tipp: Wer keine Olivenpaste hat, kann sie sich ganz leicht aus ganzen, entsteinten Oliven herstellen. Einfach die Oliven mit der Küchenmaschine oder einem Pürierstab zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und evt. Knoblauch abschmecken.

Zutaten:
200 g Frischkäse
50 g Olivenpaste
50 g Oliven grün oder schwarz, entsteint
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Rezepte für weitere Cremes, wie beispielsweise unsere leckere Möhren-Creme finden Sie unter click-dich-fit.de!

KARTOFFELGRATIN

Schnell gemacht und immer lecker

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

1 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
300 ml Milch oder Brühe
250 ml Sahne
100 g Parmesan
50 g Butter
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Währenddessen die Knoblauchzehe schälen, die Auflaufform mit der Zehe einreiben und mit Butter einfetten. Die Sahne mit der Milch (oder stattdessen mit Brühe) in ein Gefäß geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder mit dem Küchenhobel hobeln.

Die Kartoffeln schuppenförmig in die Auflaufform schichten und mit dem geriebenem Parmesan bestreuen. Nun vorsichtig die Flüssigkeit hinzugeben, sodass die Kartoffeln komplett bedeckt sind. Dann das Gratin für ca. 30 Minuten bei 180 °C Umluft oder 200 °C Ober- und Unterhitze backen.

KAISERSCHMARRN

Ein Klassiker aus Österreich

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

375 ml Vollmilch
4 Eier
125 g Mehl, Type 405
40 g Butter
40 g Zucker
20 g Puderzucker
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif schlagen und zur Seite stellen. Eine Anleitung zum Zubereiten von Eischnee befindet sich in diesem Newsletter in Kleins Kochschule. Nun den Zucker mit dem Eigelb und dem Salz zu einer cremigen, hellgelben Masse schlagen. Dann die Milch zu der Masse hinzugegeben und das Mehl durch ein Sieb unter Rühren in die Masse geben. Zum Schluss mit dem Handmixer auf höchster Stufe schlagen. Jetzt das zuvor aufgeschlagene Eiweiß unterheben, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Eine große Pfanne auf den Herd stellen und erhitzen, dabei die Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Jetzt wird der Teig hineingegeben. Die Pfanne soll anfangs heiß sein, dann während des Garens die Temperatur etwas reduzieren. Wenn der Kaiserschmarrn gar ist, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und den Kaiserschmarrn bei niedrigster Temperatur ca. 4–5 Minuten in der Pfanne fertig backen. Dann mit 2 Holzlöffeln in grobe Stücke reißen, mit Puderzucker bestreuen und bei geringer Hitze auf dem Herd lassen, bis der Zucker karamellisiert. Beim Karamellisieren beachten, dass nichts anbrennt. Vorsichtig wenden – fertig!

Dazu passt perfekt unser Pflaumenmus, das Sie unter click-dich-fit.de finden!

ROTE BETE MIT ZIEGENKÄSE

Die gesunde Rübe mit Rosmarin und Honig verfeinert

Zutaten:

4 Knollen Rote Bete
1 Rolle Ziegenkäse, fest
1 Bund Rosmarin
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
Balsamicoessig, nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

Zuerst den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Rote Bete mit einem Sparschäler oder kleinen Gemüsemesser schälen und in haselnussgroße Würfel schneiden. Nach dem Schneiden die Hände waschen, so bleibt die Farbe der Roten Bete nicht an der Haut haften. Nun das Gemüse in eine ofenfeste Form geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Für 20 Minuten in den Ofen geben und garen. Zwischendurch den Ziegenkäse in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und den Rosmarin zupfen und klein hacken. Nach dem ersten Garen die Rote Bete aus dem Ofen nehmen und mit Rosmarin und Honig würzen, anschließend den Ziegenkäse darauf verteilen und für weitere 10 Minuten mit der Grillfunktion des Ofens backen.

Nach dem Garen kann beim Anrichten noch etwas Balsamicoessig dazugegeben werden.