



## Thema: Alles Plastik oder was?

Unbestritten: Plastik ist praktisch! Schnell hat man die Reste vom letzten Mittagessen für morgen in Plastikdosen verstaut, das angeschnittene Gemüse hält sich in Folie länger frisch, und die Getränkeflaschen aus Kunststoff sind sowieso viel leichter. Auch im Supermarkt sind die meisten Lebensmittel in Plastik verschweißt, Umverpackungen und Dosen sind mit Plastikbeschichtungen versehen, und das lose Gemüse und Obst tragen wir in Plastiktütchen zur Kasse. Ohne Plastik wäre unsere Welt kaum mehr vorstellbar.

Aber so ganz bedenkenlos, wie wir im Alltag mit dem „Wunderstoff“ umgehen, sollte man Plastik nach heutigem Erkenntnisstand doch nicht benutzen. Allein in Europa werden jährlich rund 50 Millionen Tonnen Kunststoff produziert, mehr als ein Drittel davon für Verpackungen. Und nach Gebrauch landen die dann meist im Müll.

Neben der hohen Belastung für die Umwelt kann Plastik auch der Gesundheit schaden. Bei direktem Kontakt mit Kunststoffen gehen Weichmacher und andere Bestandteile in die Lebensmittel über. Wie schädlich das für den Menschen genau ist, ist noch ungeklärt, nicht zuletzt weil die Hersteller die Zusammensetzung der Kunststoffe für sich behalten und weil die Wirkungen sich meist erst über einen langen Zeitraum aufbauen. Viele aus dem Kunststoff gelöste Stoffe reichern sich im Körper an und wirken dann wie Hormone. Das kann von Allergien über eine Störung der Fettverbrennung bis zur Schädigung der Fruchtbarkeit Verschiedenes bewirken, was aber wegen der zeitlichen Verzögerung schwer nachweisbar ist.

Auch wenn sich die Verwendung von Kunststoffen nicht ganz vermeiden lässt, kann man sie doch im Alltag leicht reduzieren. Greifen Sie einfach wieder zu losen Äpfeln und zum Möhrenbund, anstatt die Ware im Plastikbeutel zu kaufen. Und auch die Dauer, die die Lebensmittel Kontakt mit Kunststoff haben, ist entscheidend: Verzicht auf abgepackte Käse- und Wurstwaren, kaufen Sie stattdessen an der Frischetheke und packen Sie die Lebensmittel zu Hause in Glas- oder Edelstahlbehälter um. Vieles muss auch gar nicht luftdicht abgepackt sein: Oft reichen auch Pergamentpapier, Dosen aus Porzellan oder Emaillebehälter. Und Brot für das Picknick können Sie gut in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen.

Bei Kunststoffen gilt „weniger ist mehr“. Das hilft bei der Müllvermeidung und kommt Ihrer Gesundheit und der Ihrer Kinder zugute!

## Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

### Basilikum

**Herkunft:** Ursprünglich kommt Basilikum, das auch Königskraut genannt wird, aus Indien. Es wird in Deutschland schon seit dem 16. Jahrhundert angebaut, allerdings gedeihen von den rund sechzig verschiedenen Sorten nur einige robuste Pflanzen bei uns.

**Aroma:** Manche erinnert das würzig-süße Aroma des frischen Basilikums an den Geschmack von frischer Minze. Getrocknet verändert sich das Aroma in eine leicht pfeffrige Note.



**Anbau und Ernte:** Wenn sich die letzte Eisheilige Mitte Mai bei uns verabschiedet hat, kann das Basilikum an einem sonnigen und windgeschützten Ort im Garten eingepflanzt werden. Anfangs sollte man nicht zu viele Blätter auf einmal ernten, denn das schadet der Pflanze. Besonders würzig schmecken die Blätter, wenn man sie vor der Blüte Ende Juni bis weit in den Juli erntet. Basilikum ist eine einjährige Pflanze.

**Verwendung:** Man sollte Basilikum bevorzugt frisch verwenden, getrocknet verliert es viel von seinem Aroma. Von zu starker Hitze wird es leicht bitter, deshalb sollte man Basilikum gekochten Speisen immer erst kurz vor Ende der Garzeit zufügen und nur ziehen lassen. Basilikum ist sehr vielfältig und kann in zahlreichen Speisen verwendet werden. Besonders die italienische Küche verzichtet selten auf das Königskraut. Bei uns wird es häufig mit Tomaten und Mozzarella, in Tomatensoße, auf Pizza oder in Pesto gegessen.

**Gesundheit:** Das Basilikum wirkt Appetit anregend, es fördert die Verdauung und soll entschlacken.

iss dich fit! jetzt auch online: [www.click-dich-fit.de](http://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!



RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen. Anfragen und Anregungen bitte an: [info@soretz.de](mailto: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](http://www.soretz.de)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2012

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Der Sommer steht vor der Tür!

Nach einem Frühling mit teilweise fast winterlicher Kälte, konnten wir inzwischen auch wieder einige sehr warme Tage genießen. Die Sonne lädt dazu ein, ins Freie zu gehen, Ausflüge zu machen und Radtouren zu unternehmen. Und sie macht Lust auf ein Picknick im Garten oder auf einer Wiese. Da braucht es nicht viel, um Groß und Klein satt und zufrieden zu machen: Ein Salat, Brot und etwas Obst, damit kann man ein gesundes und leckeres Picknick genießen.

Damit das Essen den Transport auch sicher übersteht, muss es gut verpackt werden. Hierfür greifen wir meist zu Frischhaltefolie, Plastikdosen und -flaschen. Das ist zwar durchaus praktisch, hat aber seine Schattenseiten. Neben einem beträchtlichen Müllberg, den wir produzieren, kann Plastik auch Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Um also das Picknick rundum gesund zu halten, füllen Sie den Salat oder das Obst doch einmal in Schraubgläser; leere Marmeladengläser eignen sich hierfür prima. Das ist nicht nur gesund, es sieht auch noch nett aus – und das Auge isst ja bekanntlich mit!

In diesem Newsletter stellen wir Ihnen deshalb Gerichte vor, die Sie gut vorbereiten und für ein gesundes Picknick verwenden können. Füllen Sie damit den Picknickkorb und nehmen Sie eine Decke mit – der Sommer lässt sich am besten unter freiem Himmel genießen!

*Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine sonnige und unbeschwerte Zeit mit gemeinsamen Ausflügen und dem einen oder anderen bunten Picknick.*

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Alles Plastik oder was?



# Rezepte & Tipps



## ❖ Roter Kartoffelsalat

**Zutaten:**  
*(4 Portionen)*  
1 kg Kartoffeln  
1 Bd. Frühlingszwiebeln  
½ Bd. Petersilie  
¼ Tasse Olivenöl  
3 EL edelsüßes Paprikapulver  
etwas Rosenpaprika  
Salz



**Zubereitung:**  
Die Kartoffeln kochen, pellen und zu kleinen Würfeln schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Petersilie kleinschneiden und unter die Kartoffeln mischen.  
  
Etwas Salz, Paprikapulver und das Olivenöl dazu geben und durchmischen. Der Salat schmeckt besonders gut, wenn Sie ihn ein paar Stunden durchziehen lassen.

## ❖ Obstsalat im Glas

**Zutaten:**  
*(4 Portionen)*  
750 g Obst je nach Jahreszeit  
250 g Naturjoghurt  
250 g Magerquark  
1 Bio-Orange  
2 EL Zucker  
nach Belieben gehackte Nüsse,  
Mandeln, Sonnenblumenkerne,  
Sesam, Leinsamen ...



**Zubereitung:**  
Das Obst waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schale miteinander vermischen. Die Orange waschen und abtrocknen.  
  
Vorsichtig die Schale von der Orange raspeln und die Orange anschließend auspressen. Den Joghurt und den Quark mit dem Zucker, der Orangenschale und dem Saft glattrühren.  
  
Die Kerne und Nüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. In leere Gläser erst das Quarkgemisch, dann das Obst und zum Schluss die Nussmischung füllen. Mit einem Deckel gut verschließen.

**Tipp:**  
Im Sommer bietet sich Beerenobst an. Die Beeren müssen dann nur gewaschen und miteinander vermischt werden, z.B. Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren u.ä. Im Winter kann man den Joghurt noch zusätzlich mit etwas Zimt abschmecken.

**Isotonische Getränke**

Gerade bei sommerlichen Temperaturen ist es wichtig, genug zu trinken, sonst meldet sich der Körper mit Signalen wie Kopfschmerzen oder Konzentrationschwäche. Weil die meisten Kinder im Sommer auch mehr toben, greifen viele Eltern zu isotonischen Getränken, sogenannten Sportgetränken. Sie enthalten zusätzliche Mineralstoffe, Vitamine und Traubenzucker sowie zahlreiche künstliche Zusatzstoffe in hoher Konzentration und sind so vielleicht für Ausdauersportler geeignet, aber nicht für durstige Kinder! Um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen, können Kinder unbegrenzt Mineral- oder Leitungswasser (kein Standwasser!) trinken. Auch ungesüßte Früchte- oder Kräutertees eignen sich als Durstlöscher, genauso wie Apfel- oder Traubenschorle (Verhältnis 3:1) – das ist gesund, bunt und lecker! Um den entstandenen Salzverlust auszugleichen, reicht meist eine ausgewogene Mischkost. Bei starkem Schwitzen ist es ratsam, dem Körper zusätzlich Salz über Getränke zuzuführen, z. B. durch Brühe oder Ayran (türkischen Trinkjoghurt).

## ❖ Schnelle Quarkfladen

**Zutaten:**  
*(für ca. 15 Fladen)*  
500 g Weizenmehl Type 1050  
500 g Magerquark  
1 Paket Backpulver  
3–4 EL Rapsöl  
Salz  
Kräuter und ähnliches nach Belieben



**Zubereitung:**  
Mehl, Öl, Quark und Backpulver in eine Schüssel geben, mit den Händen oder den Knet-haken des Handrührgeräts kneten, bis ein geschmeidiger, homogener Teig entstanden ist. Salz und Kräuter zufügen und noch einmal gut durchkneten.  
  
Aus dem Teig kleine, flache Scheiben formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 20–30 Minuten backen. Die Fladen kann man gleich warm verzehren, sie schmecken aber auch kalt sehr gut.

## ❖ Zitronen-Hähnchen-Spieße

**Zutaten:**  
*(4 Portionen)*  
4 Hähnchenbrustfilets à 160 g

**Für die Marinade:**  
2 EL Sojasoße  
Saft einer Zitrone  
fein abgeriebene Schale einer ½ Zitrone  
fein abgeriebene Schale einer ½ Limette  
oder Orange  
2 EL Olivenöl  
2 EL flüssiger Honig  
2 EL frisch gehackte Minze  
¼ TL gemahlener Koriander  
Salz, Pfeffer

**Außerdem:**  
8 Holzspieße, Grillschale



**Zubereitung:**  
Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem, kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in große Würfel schneiden. Für die Marinade die Zitrone auspressen und mit den Zitruschalen, Sojasoße, Honig, Koriander, Minze und Öl verrühren (Achtung: Zitronensaft nach und nach zugeben und vorsichtig dosieren). Das Fleisch in eine Schüssel legen und mit der Marinade begießen. Anschließend mit einem Deckel abdecken und mindestens 8 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Fleischstücke mit etwas Abstand zueinander (für ein gleichmäßiges Garen) auf die Spieße stecken und in die Grillschale legen. Die Spieße ca. 15 Minuten grillen und dabei regelmäßig wenden und großzügig mit der übrigen Marinade bestreichen.

**Tipp:**  
Alternativ zur Grillschale kann auch eine Alufolie verwendet werden, die mehrfach mit einer Gabel eingestochen und dünn mit Öl bestrichen wurde.

**Worauf Sie bei Geflügelfleisch achten sollten:**

- Die Herkunft ist entscheidend! Wählen Sie Fleisch aus „extensiver Bodenhaltung“ oder „Freilandhaltung“.
- Frisches Geflügel max. 5 Tage nach dem Einkauf verzehren.
- Beim Auftauen von tiefgekühltem Fleisch den Fleischsaft auffangen und entsorgen.
- Bei der Zubereitung den direkten Kontakt mit anderen Lebensmitteln vermeiden und Arbeitsmaterialien, -flächen und Hände nach der Zubereitung gut waschen.
- Geflügelfleisch verdirbt leicht und muss durchgehend gekühlt und beim Zubereiten gut durchgegart werden.