



THEMA

DAS LEBEN IM LABELWALD

Immer mehr Menschen kaufen Bio-Produkte, weil sie etwas Gutes für sich und die Umwelt tun wollen. 10 % der Deutschen kaufen sogar nur Biofleisch und 17 % nur Bioobst und -gemüse. Darauf reagieren auch die Anbieter: Bunte Siegel suggerieren eine heile, ökologische Welt, und oft ist die Verwechslung mit den echten Bio-Siegeln durchaus gewollt. Aber Bezeichnungen wie „kontrollierter Anbau“, „naturnah“, „alternativ“ oder „integrierter Anbau“ sind an keine verbindlichen Standards gebunden, so dass die Anbieter sie nach eigenem Ermessen vergeben können, und auch das staatliche Tierwohl-Label klingt nach mehr, als es den Landwirten abverlangt.

Nur die Begriffe „öko“, „ökologisch“, „bio“, „biologisch“, „aus kontrolliert ökologischem/biologischem Anbau“ oder „organic“ sind staatlich geschützte Label für ökologische Produkte. Die bekannten sechseckigen Siegel stehen für die Mindestkriterien der EG-Öko-Verordnung. Die erfüllen auch bei weitem nicht alles, was mit ökologischer Landwirtschaft und artgerechter Tierhaltung möglich ist. Und sie sagen nichts über Sozialstandards aus: So können Bio-Orangen durchaus von ausgebeuteten Wanderarbeitern in Südspanien geerntet sein.

Viele Anbauverbände haben eigene Kriterien, die deutlich über denen des EG-Bio-Siegels liegen, etwa Bioland, Demeter und Naturland. Die größten Unterschiede sind z. B. mehr Weidefläche, bessere Futtermittel und eine kürzere Dauer der Transporte; bei pflanzlichen Produkten gibt es u. a. strengere Richtlinien für Pflanzenschutzmittel und für das Saatgut, und auch zu sozialen Standards gibt es Vorgaben. Das alles hat seinen Preis, und das kann bedeuten, dass man dafür weniger, aber gute Produkte kauft.

Und bio muss nicht „umweltfreundlich“ und „regional“ bedeuten. Denn wegen der großen Nachfrage und der niedrigeren Kosten kommen immer mehr Bio-Lebensmittel aus dem Ausland; Kartoffeln aus Ägypten, Weizen aus Polen oder Hirse aus China. In solchen Fällen muss man sich überlegen, ob es nicht besser ist, Produkte aus konventioneller deutscher Landwirtschaft zu kaufen, als Bioware aus China.



KLEINS KOCHSCHULE

HELLE SAUCEN

Eine helle Grundsauce, in diesem Fall die Béchamel-sauce (mit Milch) oder Velouté (mit Brühe) lässt sich grundsätzlich aus den drei Komponenten Butter, Mehl (Type 405) und Milch oder Brühe herstellen. Alle weiteren Zutaten ergänzen die Sauce, geben zusätzlichen Geschmack oder den letzten Schliff für andere Gerichte. Am Anfang der meisten hellen Saucen steht die Mehlschwitze, auch Roux genannt. Dies gibt der Sauce eine gebundene Konsistenz, einen leckeren buttrigen Geschmack und ein appetitliches Aussehen. Dazu wird Butter (70 g) in einem Topf zerlassen, anschließend wird Mehl (70 g) hinzugefügt. Während das Mehl mit einem Schneebesen unter die Butter gearbeitet wird, den Topf vom Herd nehmen. Wenn Mehl und Butter eine glatte Konsistenz haben, die kalte Flüssigkeit (1,2 l Brühe oder Milch) in einem Schwung unter Rühren hinzugeben. Anschließend bei leichter Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur für 15 Minuten kochen lassen, um den Mehlgeschmack auszukochen. Währenddessen kann die Sauce schon mit beliebigen Zutaten erweitert werden. Belässt man es bei der Grundsauce, wird diese nur mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Nelke und einem Lorbeerblatt abgeschmeckt. Für unser Hühnerfrikassee (Rezept im Newsletter) wird die Sauce mit etwas Zitrone, Gemüse und Hähnchenfleisch zu einem leckeren Klassiker! Auch für Aufläufe eignet sich die Sauce sehr gut.



Viel Spaß beim Ausprobieren und einen guten Appetit!

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



RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2020



THEMA: DAS LEBEN IM LABELWALD

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Frühling hat sich schon lange angekündigt, und jetzt kann man förmlich spüren, wie der Tage heller und wärmer werden. Überall kommt das Grün heraus, die Welt erwacht jetzt vollends aus der Winterruhe. Aber der milde Winter macht auch manchen Sorgen und gibt Anlass darüber nachzudenken, wie wir uns so verhalten können, dass wir auch unseren Kindern und Enkeln eine lebenswerte, möglichst intakte Welt hinterlassen.

Unsere Ernährung spielt dabei eine große Rolle, denn die Produktion von Lebensmitteln benötigt viel Land, verbraucht Unmengen Wasser und produziert reichlich Klimagase. Viele Menschen interessieren sich daher für ökologisch hergestellte Lebensmittel. Aber bei der Vielzahl von Labeln ist es nicht immer leicht, den Überblick zu bewahren. Und meistens sind die Lebensmittel auch teurer, so dass man nicht alle Rezepte wie gewohnt verwenden kann.

In diesem Newsletter versuchen wir einen Überblick über verschiedene Label zu geben, die bio sind oder auch nur so klingen. Und wir haben Rezepte zusammengestellt, die lecker und saisonal sind und auch mit bio-Zutaten bezahlbar bleiben.

Wir wünschen Ihnen einen aufgeweckten Start in den Frühling!

Ihr iss dich fit! Team

KARTOFFEL-RETTICH-RÖSTI

Knuspriges Gemüse aus der Pfanne

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln und den Rettich schälen und dann erst den Rettich, dann die Kartoffeln mit einer Reibe grob raspeln oder mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Dann eine große Pfanne anwärmen und währenddessen die Raspeln oder Streifen mit Salz, etwas Pfeffer und Muskat würzen und gründlich vermengen.

Als nächstes 2 EL Öl in die Pfanne geben und anschließend die vorbereitete Kartoffel-Rettich-Mischung nach gewünschter Größe der Rösti in die Pfanne geben und die Temperatur reduzieren, so dass sie nur noch bei geringer Temperatur weiter braten.

Wer die Rösti zum ersten Mal zubereitet, sollte sie kleiner formen, dann lassen sie sich einfacher wenden.

Während des Bratens die Rösti immer wieder mit einem Löffel in der Pfanne festdrücken. Dann nach 8–12 Minuten mit einem sehr flachen Pfannenwender vorsichtig wenden. Bei pfannengroßen Rösti kann man einen Teller zum Stürzen zur Hilfe nehmen. Die Rösti von der zweiten Seite goldbraun fertig braten.

Rösti schmecken am besten frisch gebraten aus der Pfanne mit etwas Kräuterquark oder geräuchertem Fisch wie Forelle.

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

1 kg Kartoffeln,
vorwiegend festkochend
250 g Rettich, weiß
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Muskat

GRATINIERTER ROMANASALAT MIT BRIE UND ORANGE

Herzhaft und frisch

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180° C. vorheizen. Dann den Romanasalat waschen, eventuell welke Blätter abzupfen und die Salatköpfe längst in der Mitte durchschneiden, ohne dabei die Stielansätze zu entfernen. Danach die Hälften der Salatköpfe mit den aufgeschnittenen Seiten nach oben in eine feuerfeste Form legen. Als nächstes die Orangen in kleine Scheiben schneiden und den Romanasalat damit belegen. Dann Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Salatsauce (Vinaigrette) mischen und über den Salat geben.

Zum Schluss den Weichkäse in längliche Scheiben schneiden und den Salat gleichmäßig damit belegen. Nun nach gewünschter Bräunung 6–8 Minuten im Ofen gratinieren.

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

200 g Brie oder Weichkäse
nach Geschmack
2 Orangen
2 Köpfe Romanasalat
60 ml Olivenöl
20 ml Balsamicoessig, hell
1 TL Senf
Salz, Pfeffer, Zucker

STECKRÜBENKOMPOTT

Ein altes Gemüse mal ganz anders

Das Rezept finden Sie unter www.click-dich-fit.de.
Da gibt's auch die passende Vanillesauce,

FRIKASSE VOM BIO-HUHN

Viel Geschmack aus wenig Huhn

ZUBEREITUNG:

Für die Hühnerbrühe Lauch, Zwiebel, Sellerie und Karotte waschen, grob zerkleinern und mit dem abgespülten Suppenhuhn in ein großen Topf geben. Alles mit 1,3 l kaltem Wasser bedecken, einen Teelöffel Salz und 5 Pfefferkörner hinzugeben und für 2,5 Stunden köcheln lassen. Das Huhn aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Das ausgekochte Gemüse herausnehmen und entsorgen. Dann die fertige Brühe durch ein Sieb gießen (abseihen). Wenn das Huhn abgekühlt ist, das Fleisch von den Knochen lösen und in Stückchen schneiden.

Das Rezept für die Zubereitung einer Béchamelsauce finden Sie in „Kleins Kochschule“ in diesem Newsletter. Ist die Sauce fertig zubereitet, die Karotten schälen, in feine Würfel schneiden und anschließend für 2–3 Minuten in der noch kochenden Béchamelsauce garen lassen. Anschließend die Erbsen hinzugeben und das vorbereitete Hühnerfleisch hinzugeben. Nun die Temperatur stark reduzieren, um das Gemüse nur noch langsam weiter garen zu lassen. Mit etwas Zitronensaft, Zitronenzeste (dünne Streifen von der Schale), Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dazu passt sehr gut ein Duftreis wie Yasmin- oder Basmatireis!

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

Für 1,2 l Hühnerbrühe mit Fleisch

Suppenhuhn
200 g Lauch
200 g Karotten
150 g Sellerie
100 g Zwiebeln
Salz, Pfefferkörner

Für die Béchamelsauce

150 g Karotten
150 g Erbsen
1 Zitrone, bio
70 g Butter
70 g Mehl
Salz, Pfeffer, Muskat