



Thema Erntedank im Überfluss

Wir haben das Glück, in einer Gesellschaft zu leben, in der Lebensmittel im Überfluss angeboten werden. Wir sind es gewohnt, fast jederzeit die volle Palette an Früchten aus der ganzen Welt kaufen zu können. Dass das keine Selbstverständlichkeit ist, ist uns oft nicht bewusst, weil der Zusammenhang zwischen den Jahreszeiten und den Früchten der jeweiligen Saison kaum noch geläufig ist. So ist es nicht überall: Weltweit leidet etwa jeder achte Mensch an Hunger, und jedes Jahr sterben mehr Menschen an Hunger als an den Krankheiten AIDS, Malaria und Tuberkulose zusammen. Kinder sind vom Hunger besonders betroffen. Viele Kinder sterben daran, und jedes vierte Kind auf der Erde wächst aufgrund von Unterernährung nicht zu seiner Normalgröße heran.

Dass es so große Unterschiede auf der Welt gibt, hat viele Ursachen. Manche davon haben auch mit unserem Wohlstand zu tun. Viele unserer Lebensmittel werden importiert oder es werden Importe zu ihrer Herstellung benutzt, wie etwa Futtermittel aus Sojabohnen. Und viele dieser Importe stammen aus Ländern, in denen die Bevölkerung selbst nicht genug zu essen hat. Anderes wird von uns in diese Länder exportiert und bringt dort die heimische Landwirtschaft in große Schwierigkeiten.

Eine wichtige Rolle spielen auch unsere Ess- und Konsumgewohnheiten. Weil wir es gewohnt sind, dass alle Lebensmittel ständig und bis Geschäftsschluss erhältlich sind, bleibt im Handel täglich vieles übrig, was am Feierabend weggeworfen werden muss. Und weil Lebensmittel so günstig sind, leisten auch wir Verbraucher uns oft den Luxus, mehr zu kaufen als nötig und Übriggebliebenes und Unverbrauchtes wegzuerwerfen, manchmal schon, bevor es verdorben ist. Die weggeworfenen Pausenbrote der Kinder sind ein Symbol dieser Haltung ebenso wie die fallengelassenen Pizzastücke in der Fußgängerzone. Besonders ältere Menschen und Menschen, die aus armen Regionen zu uns gekommen sind, verstehen nicht, wie man Lebensmittel so wenig wertschätzen kann.

Für Kinder ist es wichtig zu erleben, dass Lebensmittel kostbar sind, auch wenn sie oft nicht teuer sind. Und wir Erwachsenen können ihnen dabei helfen: Was selbst angebaut und geerntet wurde, schmeckt nicht nur köstlich, es ist auch einzigartig und auf diese Weise kostbar. Was selbst zubereitet wurde, ist viel leckerer als anderes Essen. Kaum ein Kind würde ein selbstgebackenes Brötchen wegwerfen oder eine selbst gezogene Tomate nicht essen wollen. Und auch wenn ein Apfel nur von einem Baum am Wegesrand gepflückt wurde, wird er anders genossen als ein gekaufter aus dem Supermarkt. So kann Genuss im wahrsten Sinne ganz einfach sein. Die Arbeit, die darin steckt, macht Spaß, und selbstgemachtes Essen ist günstig. Es finden sich auch unzählige Orte, an denen man sogar ernten kann, was man selbst nicht gepflanzt hat: von Alleen mit Obstbäumen über Streuobstwiesen bis zu Brombeerhecken am Fußweg – und das alles kostenlos!

Obst für alle
Auf www.mundraub.org sind z. B. frei zugängliche Stellen in Ihrer Region verzeichnet, wo Sie mit den Kindern gerne zugreifen dürfen. Und in vielen Gemeinden gibt es private oder öffentliche Streuobstwiesen, auf denen – mit entsprechender Genehmigung – die Kinder das Obst sammeln können.



Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Salbei

Vorkommen: An sonnigen, felsigen Hängen fühlt sich das aus dem Mittelmeerraum stammende älteste Heil- und Würzkraut am wohlsten. Während die Araber, Römer und Griechen Salbei schon sehr früh als Heilkraut einsetzten, kam es bei uns erst im Mittelalter als Allheilmittel und intensives Würzkraut zum Einsatz.



Aroma: Wegen seines strengen, bitteren und ausgeprägten Geschmacks, der etwas an eine Mischung aus Kampfer und Lavendel erinnert, sollte man Salbei nur sparsam in Speisen verwenden. Schnell übertönt er sonst alle anderen Aromen einer Speise.

Ernte: Die Blätter sollten im Mai bis Juni vor seiner Blüte geerntet werden, da sie dann am aromatischsten schmecken. Wenn man die Triebe und Blüten ganzjährig zurückschneidet, bekommt man starke, buschige Pflanzen, die durch ein sehr kräftiges Aroma geprägt sind.

Verwendung: Besonders bekannt ist die Verwendung für Saltimbocca, Lammgerichte und Gänsebraten. In Italien werden die würzigen Blätter auch gerne in Weinteig getaucht und knusprig ausgebraten. Mit Bohnenkraut, Rosmarin, Thymian und Knoblauch harmonisiert Salbei besonders gut.

Gesundheit: Bei Halsentzündungen wird gerne Salbeitee zum Gurgeln verwendet oder zuckerfreie Salbeibonbons. Ansonsten schätzt man vor allem seine entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung.

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



Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2013

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Herbst in Hülle und Fülle

Nach einem herrlichen Sommer beginnen die Tage jetzt wieder kürzer zu werden, die Luft wird kühler, der Wind wird frisch: man kann spüren, wie der Herbst naht. Für Kinder ist es spannend, die Veränderungen der Natur zu erleben, bunte Blätter, Kastanien und Eicheln zu sammeln, Drachen steigen zu lassen und durch die Regenpfützen zu springen – selbst wenn das nasse Vergnügen für uns Erwachsene manchmal schwer mit anzusehen ist. Herbstzeit ist auch Erntezeit, und frisches, regionales Obst und Gemüse lädt zum Backen und Kochen ein. Und vieles, was jetzt geerntet wird, kann auch wunderbar direkt von der Hand in den Mund genossen werden. Die Frische der Lebensmittel lässt sich so besonders gut erleben, denn selbst wenn es bei uns die meisten Lebensmittel das ganze Jahr über zu kaufen gibt, merkt man ihnen oft die langen Wege an, die sie hinter sich haben, wenn sie nicht aus der Region stammen.

Nicht überall auf der Welt ist der Tisch so reich gedeckt wie bei uns. Und auch in unseren Breiten hat es Zeiten gegeben, in denen der Ertrag einer Ernte bis zur nächsten reichen musste und in denen es so auch zu Mangel und Not kommen konnte. Umso größer war der Dank für die Gaben der Natur, der traditionell im Herbst mit dem Erntedankfest ausgedrückt wurde. Auch wenn wir heute nicht mehr von den Erträgen unserer Region leben müssen, ist der Erntedank ein wichtiger Brauch. Denn er ist ein guter Anlass, sich bewusst zu werden, dass unser Wohlstand nicht selbstverständlich ist. Feiern Sie im Kindergarten, mit Freunden oder in der Familie, indem Sie ein eigenes kleines Erntedankfest veranstalten. Vielleicht sammeln Sie Beeren und die ersten Pilze und pflücken Äpfel und Pflaumen. Bereiten Sie gemeinsam etwas daraus zu und genießen Sie es miteinander – der Herbst ist voller leckerer Genüsse! Ein paar Anregungen finden Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen einen genussreichen Herbst,

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Erntedank im Überfluss

Fotos: Soretz, phill

Rezepte & Tipps

Gemeinsam etwas Leckerer zuzubereiten macht Kindern ganz besonders viel Freude. Gerade Backen ist eine gute Möglichkeit, dass schon die Kleinsten ordentlich mithelfen können. Und es kann auch keine Ungeduld aufkommen, denn dieses Brot ist schnell gemacht. Besonders lecker: Es verstecken sich Möhren im Teig, die das Brot schön saftig machen!

❖❖❖ Schnelles Joghurtbrot mit Möhre

Zutaten:
(für 1 Brot)
550 g Dinkelmehl
350 g Joghurt
200 g Karotten
170 g Saatmischung, z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat
2 TL Salz, ½ TL Natron
1 Päckchen Backpulver
1 Ei



Zubereitung:
Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Karotten waschen, eventuell schälen und fein raspeln. Mehl, Natron, Salz, Backpulver und die Hälfte der Saatmischung miteinander vermengen. Joghurt mit dem Ei verquirlen, dann die Karottenraspeln darunter mischen. Die Joghurtmasse zum Mehl geben und alles mit dem Knetbrotknethaken verarbeiten. Den Teig mit feuchten Händen zu einem länglichen Laib formen. Wenn der Teig an den Händen klebt, die Hände immer wieder mit Wasser befeuchten. Die restlichen Saaten auf der Arbeitsfläche verteilen und den Brotlaib darin wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für ca. 45 Minuten backen.

Im Herbst haben auch Rüben Saison. Man findet sie jetzt in vielen verschiedenen Farben und Formen, so z. B. die Rote Bete. Sie ist ein echter Hingucker und sorgen für einen frohen Farblecks auf dem Teller. Und das Auge isst ja bekanntlich mit!

❖❖❖ Rote-Bete-Suppe mit Äpfeln

Zutaten:
(4 Portionen)
500 g Rote Bete
2 Äpfel (z.B. Boskop)
½ Stange Lauch
350 ml Apfelsaft
250 ml Gemüsebrühe
1 Becher saure Sahne
1–2 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Die Rote Bete schälen und in kleine Stücke würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.



In einem Topf den Knoblauch in etwas Öl zusammen mit dem Lauch andünsten. Die Rote Bete und die Äpfel dazugeben und weitere 5 Minuten garen.

Die Gemüsebrühe und den Apfelsaft dazu gießen, aufkochen lassen und bei mäßiger Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

Ist die Rote Bete weich, die saure Sahne unterrühren ohne die Suppe noch einmal aufkochen zu lassen. Abschließend die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Tipp: Rote Bete immer mit Einmalhandschuhen schälen, damit die Hände nicht gefärbt werden. Besonders pikant schmeckt die Suppe, wenn noch etwas Meerrettich untergerührt wird.

Wir essen sie das ganze Jahr über, und trotzdem haben heimische Äpfel jetzt erst Saison. Von sauer bis süß, von rot bis grün laden sie zum Reinbeißen ein. Auch in Kuchen oder süßen Gerichten verwenden wir sie häufig. Aber probieren Sie doch mal unseren herzhaften Flammkuchen – die Äpfel geben ihm eine ganz besondere Note.

❖❖❖ Apfel-Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse

Zutaten:
(4 Portionen)
400 g Vollkornmehl
2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2 rote Zwiebeln
100 g saure Sahne
100 g Ziegenfrischkäse
50 g gehackte Haselnüsse oder Mandeln
20 g Hefe
2 EL Rapsöl
6 Zweige Thymian
10 Salbeiblätter
Zucker, Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen und zusammen mit 1 TL Zucker in die Mulde geben. Die Schüssel abdecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Unter Zugabe von 250 ml warmem Wasser einen Teig herstellen, dabei Salz und Öl einarbeiten. Den Teig gut kneten und erneut abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er in etwa das doppelte Volumen hat.

In der Zwischenzeit die Äpfel in Scheiben schneiden und mit 1 EL Zucker mischen. Die Zwiebel in Streifen schneiden. Den fertigen Teig nochmal gut durchkneten und auf einem gefetteten Blech ausrollen.

Die saure Sahne gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Apfelscheiben und Zwiebelstreifen auf die saure Sahne geben und den Ziegenfrischkäse in Flöckchen darüber verteilen. Anschließend salzen und pfeffern und die gehackten Nüsse drüberstreuen.

Den Flammkuchen für etwa 20 Minuten bei 220 °C im Backofen backen. Kurz vor dem Servieren mit Thymian und Salbei bestreuen.



Wenn es wieder kalt wird, hat Kohl Hochsaison: Er ist nicht nur günstig, sondern auch vielseitig einsetzbar und reichhaltig an Vitaminen und Mineralstoffen. Kohl hat zwar einen etwas angestaubten Ruf, das folgende Rezept wird Sie aber bestimmt schnell vom Gegenteil überzeugen!

❖❖❖ Wirsingtorte

Zutaten:
(für 1 Auflaufform)
für den Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
200 g saure Sahne
1 Ei
4 EL Rapsöl
½ Päckchen Backpulver
½ TL Salz
für den Guss:
120 g Gouda, gerieben
100 g Milch
2 Eier
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer



für den Belag:
1 Wirsing (ca. 1 kg)
1 Zwiebel
3 EL Sojasoße
2 EL Rapsöl

Zubereitung:
Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Teig die saure Sahne mit dem Ei, dem Rapsöl und dem Salz vermischen. Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und alles gut verkneten. Anschließend den Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Wirsing putzen, gut waschen, abtropfen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann den Wirsing dazugeben und ebenfalls anbraten. Jetzt die Sojasoße hinzufügen und alles zugedeckt und bei mittlerer Hitze etwa 15 bis 20 Minuten gar dünsten.

Währenddessen aus 2 Eiern, der Milch, Salz, Pfeffer und Muskat den Guss herstellen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und diesen anschließend in eine ausgefettete Auflaufform legen. Das Wirsinggemüse gut darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit dem Käse bestreuen.

Die Torte im Ofen 40 Minuten backen. Aber Vorsicht: Wirsing, der nicht mit Käse bedeckt ist, verbrennt leicht!

Neues zum Projekt

Für das Projekt bringt der Herbst auch viel Gutes: Mit dem soeben erschienenen Methodikbuch „bunt isst gesund“ ernten wir die Früchte der erfolgreichen Zusammenarbeit mit vielen tollen Einrichtungen. Außerdem hat die Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung die Zusage für die Projektfinanzierung um zwei weitere Jahre verlängert.