



THEMA

WELTGESUNDHEITSESSEN

Am 22. August 2020 war es so soweit: Bis zu diesem Tag hatte die Menschheit die ökologischen Ressourcen der Erde für das ganze Jahr bereits verbraucht, seitdem betreiben wir Raubbau an der Erde. Dass dieser Tag, der als Earth Overshoot Day bezeichnet wird, jedes Jahr ein Stückchen eher kommt, liegt insbesondere an unserer Lebensweise in den Industriestaaten – nur dieses Jahr war er etwa drei Wochen später, wegen der Corona-Krise. Doch über die eigentliche Aussage kann das nicht hinwegtäuschen: Wir konsumieren viel, geben der Natur aber wenig zurück. So ist durch uns beispielsweise der CO2-Ausstoß deutlich höher, als die Meere absorbieren und die Wälder in Sauerstoff umwandeln können. Es werden mehr Bäume gerodet, als neue nachwachsen können. Würden alle so leben wie wir Deutschen, bräuchten wir drei Erden.

Natürlich macht die Ernährung nur einen Teil des weltweiten ökologischen Fußabdrucks aus, aber einen nennenswerten. Allein die Menge der verschwendeten Lebensmittel trägt etwa 9 Prozent dazu bei. Auch jenseits der Lebensmittelverschwendung verbrauchen wir zu viel: Wir fischen den Bestand der Meere leer und essen mehr Fleisch, als der Natur gut tut. Doch nicht nur die Natur leidet unter der Ernährungsweise der Industrienationen, auch für die Menschen ist sie nicht gut, und Übergewicht und Fehlernährung bei großen Teilen ihrer Bevölkerung sind offensichtliche Zeichen dafür, dass wir auch uns selbst schaden.

Dabei könnte es so einfach sein: Eine Kommission von Wissenschaftlern aus der ganzen Welt hat 2019 unter dem Titel Planetary Health Diet veröffentlicht, wie wir uns ernähren müssten, damit es den Menschen und der Natur gut geht, und sie haben gezeigt, dass das kein Widerspruch ist. Auf eine einfache Formel gebracht muss der Verzehr von rotem Fleisch und Zucker sehr stark reduziert, der Gemüseanteil unserer Nahrung dafür gesteigert werden. Auch Obst, Nüsse und Hülsenfrüchte sollten in größeren Mengen verzehrt werden. Wenn diese Lebensmittel dann in einer regionalen Landwirtschaft produziert werden, die die Natur schont, sind schon viele Zutaten für eine für alle gesunde Ernährung gegeben. Fehlt am Ende nur noch der Verbraucher: An der Ladentheke fällt die Entscheidung für Nachhaltigkeit.



KLEINS KOCHSCHULE

HERSTELLUNG EINER GEMÜSEBRÜHE

Off bleiben beim Kochen Schalen und Abschnitte vom Gemüse übrig, die zum Wegwerfen eigentlich zu schade sind, etwa Zwiebelschalen, Karottenschalen oder -enden, Lauchreste, Petersilienstängel, Stielenden von Pilzen, Kohlrabiblätter usw. Für ein eigenständiges Gericht eignen sie sich meist nicht, aber als Grundlage für eine Gemüsebrühe schon – und das Gemüse wird dabei komplett genutzt.



Dazu beim Kochen einfach zusätzlich einen großen Topf aufstellen, mit Wasser befüllen und die übrig gebliebenen Gemüseabschnitte in den Topf geben. Ungenießbares wie grüne Stellen von der Kartoffelschale oder der Strunk einer Tomate sollte nicht verwendet werden. Die Brühe ca. 1 Std. kochen, bis das Wasser deutlich Farbe und Geschmack annimmt. Zum Schluss kann die Brühe mit verschiedenen Kräutern oder Gewürzen und Salz abgeschmeckt werden. Dann durch ein Sieb gießen, in Gläser abfüllen und kühl stellen oder abkühlen lassen, in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

Guten Appetit!

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer 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 Ruf- 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. 3/2020



THEMA: WELTGESUNDHEITSESSEN

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Nach einem warmen und sonnigen Sommer hat uns der Herbst äußerst freundlich begrüßt, mit milden Temperaturen, bei denen man lange draußen sitzen und die Leichtigkeit des Sommers noch etwas nachklingen lassen konnte. Das war wohlthuend in dieser ungewöhnlichen Zeit, die für die allermeisten mit einigen Belastungen verbunden ist. Auch wenn die Pandemie schon länger die öffentliche Diskussion bei uns bestimmt, sind doch die vielen anderen globalen Probleme wie Klimakrise, Artensterben, Welthunger oder Migration nicht weniger drängend.

Und so bekommt eine internationale Studie mehr und mehr Aufmerksamkeit, die wie die Beschreibung einer Utopie anmutet: Die darin beschriebene Planetary Health Diet soll es möglich machen, die ganze Weltbevölkerung gesund zu ernähren, die Natur zu bewahren und das Klima zu schonen. Und es kommt noch besser, denn die Grundzutaten dieses Konzeptes sind ganz simpel: Saisonale und regionale, überwiegend pflanzliche Lebensmittel. Und das sind auch die Hauptzutaten der Rezepte, die wir Ihnen in diesem Newsletter präsentieren. Ein kleiner Schritt in die richtige Richtung, der auch noch lecker schmeckt. Lassen Sie sich inspirieren!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit.

Ihr iss dich fit! Team

Fotos: Soretz, pixabay

REZEPTE & TIPPS



RAMENSUPPE AUS GEMÜSE MIT VOLLKORN-MIE-NUDELN

Wärme auf Japanisch.

ZUBEREITUNG:

Die Gemüsebrühe in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Inzwischen das Gemüse waschen und zerkleinern. Ingwer und Knoblauch sehr fein hacken und in die Brühe geben. Die Brühe mit Fisch- und Sojasauce abschmecken. Die Mie-Nudeln nach Verpackungsanleitung garen, anschließend mit kaltem Wasser abspülen und zur Seite stellen.

Das Gemüse in die Brühe geben und nochmals aufkochen. Nun vom Herd nehmen und für ca. 3 Minuten ziehen lassen. Die Mie-Nudeln mit in den Topf geben und sofort servieren.

Tipp: Hierfür kann man bestens die selbstgemachte Gemüsebrühe aus Kleins Kochschule verwenden!

Zutaten: (für 4 Portionen)

300 g Mie-Nudeln, vollkorn
6 St. Champignons
2 l Gemüsebrühe, bio oder selbstgemacht
2 St. Pak Choi (oder anderer Kohl nach Geschmack)
1 St. Knoblauchzehe
1 St. Zitrone
1 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce
20 g Ingwerknolle

DINKELPFANNE MIT GEGRILTEM GEMÜSE

Fast wie Reis, nur origineller.

ZUBEREITUNG:

1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine ordentliche Prise Salz und den Dinkel hinzugeben. 2 Minuten kürzer als auf der Verpackung angegeben garen.

Inzwischen die Zwiebel, die Paprika und die Zucchini waschen und in grobe Würfel schneiden. In einer vorgeheizten Pfanne scharf anbraten. Nach etwa einer Minute Bratzeit die Temperatur reduzieren und unter geringerer Temperatur fertig garen.

Zum Schluss den Dinkel abgießen und unter das Gemüse schwenken. Frische Kräuter (Salbei, Rosmarin und Thymian) grob hacken, hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Kochdinkel ist schon vorbehandelt und daher schneller gar.

Zutaten: (für 4 Portionen)

300 g Dinkel
1 St. Zwiebel
1 St. Paprika
1 St. Zucchini
Salbei, Rosmarin, Thymian
Salz
Pfeffer

MILCHREIS MIT KÜRBIS-CHUTNEY

Ein Klassiker neu aufgelegt.

Milchreis ist ein Kinderessen, das auch Erwachsene gerne mögen. Mit Kürbischutney gibt es eine herzhaftere Variante, die etwas Besonderes aus dem Klassiker macht. Das Rezept dazu finden Sie unter www.click-dich-fit.de.

KNUSPRIGE FALAFEL MIT KRÄUTER-GEMÜSEDIP

Streetfood für zuhause.

ZUBEREITUNG:

Getrocknete Kichererbsen in ausreichend Wasser kochen, bis sie bissfest sind (ca. 30 Min.), abspülen und etwas abkühlen lassen. Übriges Kochwasser weggießen. Dann die Kichererbsen mit einer Küchenmaschine oder einer Presse zu einem Mus verarbeiten. Den Knoblauch und die Zwiebel feinhacken und mit dem Zitronensaft, Olivenöl, Paprika und Kreuzkümmel zum Kichererbsenmus geben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie in die Masse einarbeiten. Wenn die Masse zu trocken sein sollte, etwas Olivenöl hinzugeben.

Anschließend eine große Pfanne bereitstellen und auf mittlere Temperatur vorheizen. Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, in die Pfanne geben und je nach Temperatur ca. 2–3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Für den Dip die Gemüsezwiebel in kleine Würfel schneiden und die Kräuter fein hacken. Zum Joghurt geben und mit Salz, Pfeffer, Essig, Zucker und einem Teelöffel Leinöl abschmecken. Falafeln möglichst warm mit dem Kräuterdip anrichten.

Tipp: Kichererbsen gibt es auch vorgekocht im Glas oder in der Dose. Wenn man rohe Kichererbsen über Nacht einweichen lässt, verkürzt sich die Kochzeit auf ca. 10 Min.

... Einem Minzjoghurt, der auch gut passt, finden Sie auf www.click-dich-fit.de

Zutaten: (für 4 Portionen)

300 g Kichererbsen, getrocknet
150 g Joghurt, 3,5 % Fett
2 St. Knoblauchzehen
2 St. Gemüsezwiebel
1 EL Essig, hell
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Leinöl
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
Paprika, Kreuzkümmel
Petersilie, Schnittlauch, Minze