



Thema Ohne fehlt mir nichts

Wer heute erwachsen ist, wird sich gut an die Zeiten erinnern können, als Vegetarismus noch etwas Besonderes war, nicht nur eine unter mehreren möglichen Kostformen. Vegetarier mussten in den siebziger und achtziger Jahren ihre Abkehr von der vorherrschenden Ernährungskultur gegen einigen Widerstand formulieren und standen schnell als ökologische Wollpulliträger im Abseits. Denn Esskultur ist viel mehr als nur die von der Mehrheit der Bevölkerung praktizierte Nahrungsaufnahme. Sie ist auch der Ausdruck eines geteilten Selbstverständnisses, in dem bei uns lange Zeit Fleisch eine hohe Symbolkraft hatte und heute oft noch hat. Und wer sich offen davon distanziert, grenzt sich aus dem gesellschaftlichen Zusammenhang aus.

„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, so wurde ab Ende der sechziger Jahre von der Marketingagentur der Agrarwirtschaft geworben. Dieser Slogan erinnert an die jahrmillionenalten Grundlagen unserer heutigen Essgewohnheiten. Der Hunger auf das eiweißreiche Fleisch trieb schon in der Steinzeit die Sippen weite Strecken durch das Land. Wer da nicht mithalten konnte und nicht gut ernährt war, war schwächer als die anderen, und seine Überlebenschancen waren deutlich schlechter. Lange Zeit war Fleisch kostbar und selten, und so war es immer auch ein Symbol für Wohlstand und Erfolg. Nach dem zweiten Weltkrieg ist das in den Jahren des Aufbaus deutlich zu erleben gewesen: Fleisch essen hieß auch, die schlimmen Zeiten hinter sich zu lassen. Das hat auch seinen Ausdruck in den Gerichten: Um die Fleischkomponente als Höhepunkt werden die anderen Speisen als Beilagen drapiert – Sättigungsbeilage ist eine Bezeichnung, die das schön zum Ausdruck bringt.

Heute brauchen die Menschen in Europa nicht nur weniger Energie, um ihre Nahrung zu besorgen; auch der übrige Alltag verlangt den meisten weniger körperliche Aktivität ab, und bei vielen Kindern hat der Bewegungsmangel sogar schon bedrohliche Ausmaße angenommen. Mehr und mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass eine fleischarme oder fleischlose Kost nicht nur lecker schmeckt, sondern alle wichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge bieten kann, wenn man insgesamt auf eine ausgewogene Ernährung achtet. Wer seine Kinder allerdings vegan ernähren möchte, sollte sich unbedingt professionell beraten lassen, denn wenn alle tierischen Produkte wegfallen, ist die Gefahr von Mangelerscheinungen besonders im Wachstum sehr groß. Lässt man nur das Fleisch weg, kann das gut durch viele Vollkorn- und Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, frisches Obst und Gemüse, Getreide und Nüsse ausgeglichen werden.

Neben den gesundheitlichen Vorteilen werden auch die ökologischen und ethischen Anliegen der Vegetarier zunehmend anerkannt, denn die Begleiterscheinungen unseres sehr großzügigen Fleischkonsums werden immer deutlicher, von der qualvollen Massentierhaltung bis zu den negativen Auswirkungen auf die Umwelt. Aus den freakigen Wollpulliträgern von einst sind so hippe Trendsetter von heute geworden: Fleischlos kann richtig schick sein.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Kreuzkümmel (Cumin)

Aroma: Geschmacklich ist Kreuzkümmel sehr intensiv und hat ein leicht brennendes und bitteres Aroma.

Vorkommen: Kreuzkümmel – oder auch Cumin – kommt ursprünglich aus dem Orient, wird aber mittlerweile überall in warmen und gemäßigten Zonen angebaut.

Ernte: Die Früchte reifen an 30–50 cm hohen Stengeln. Kreuzkümmel ist einjährig und wird aus den Samen gezo-gen. Die Ernte findet im Spätsommer statt, wenn sich das Kraut verfärbt hat und die Samen eine gelbe Farbe angenommen haben.

Verwendung: Kreuzkümmel hat einen intensiven Geschmack und so muss man aufpassen, dass man die Gerichte nicht überwürzt. In Mexiko und Nordafrika, aber vor allem in Indien wird Kreuzkümmel für Currys, Masalas und Eintöpfe und zum Würzen von Couscous verwendet. Im Orient dient es auch als Brotgewürz.

Harmonie: Kreuzkümmel verträgt sich besonders gut mit Nelken, Kardamom, Lorbeer, Ingwer und Zimt, da diese Gewürze ebenfalls einen intensiven Geschmack haben.

Gesundheit: Kreuzkümmel regt den Stoffwechsel an und kann gegen Blähungen helfen.



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!

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

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

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



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.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2015

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wir heißen den Frühling willkommen!

Dieser Winter hat uns eher sein mildes Gesicht gezeigt mit wenig Schnee und Eis. Und schon ist der Übergang in die nächste Jahreszeit überall spürbar – der Frühling steht vor der Tür!

Offt wird er mit Leichtigkeit, Frische und einem Neuanfang in vielerlei Hinsicht verbunden: Die Natur wacht auf und erneuert sich, Pflanzen sprießen und blühen, die Sonne wärmt schon manches Mal, und alles ist voll frischem Leben. Warum nicht diesen Neuanfang als Inspiration nehmen und einen frischen Blick auf die Ernährungsgewohnheiten werfen? Passend zur Jahreszeit kann ruhig mehr Leichtigkeit auf den Teller kommen, und gerade nach den deftigen und oft fleischreichen Speisen der Winterzeit wünschen sich viele Ideen für den fleischlosen Genuss. Denn vegetarische Ernährung bedeutet ja nicht mehr bloß den Verzicht auf Fleisch, heute steht sie für Abwechslung und Geschmacksvielfalt.

Vielleicht möchten auch Sie einmal einen vegetarischen Tag zu Hause oder in Ihrer Einrichtung einlegen? Und probieren Sie dabei ruhig auch mal Ungewohntes aus der Fülle der Lebensmittel aus! Ein paar Gerichte, mit denen Sie eine vielfältige und ausgewogene Ernährung ohne Fleisch zubereiten können, wollen wir Ihnen in diesem Newsletter vorstellen.

Das schaffen Sie mit Leichtigkeit!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Ohne fehlt mir nichts

Rezepte & Tipps

Unseren Auftakt macht ein Salat, der durch seine besondere Kombination besticht – Nudeln mit Hirse. Da stecken viele Mineralstoffe drin, außerdem macht er saft und schmeckt hmmm!

❖ Nudel-Hirse-Salat

Zutaten:

(4 Portion)

100 g Vollkornnudeln
100 ml passierte Tomaten
50 ml Gemüsebrühe
1–2 Tomaten
1 Paprika, 1 kleine Zwiebel
20 g Hirse
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl, 1 EL Kräuteressig
Basilikum, Petersilie und Kresse
Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

Hirse gut waschen und zusammen mit der Brühe in einen Topf geben. Die Brühe aufkochen, ca. 5–10 Minuten köcheln lassen und die Hirse in der Restwärme für weitere 20 Minuten ausquellen lassen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Zwiebel und die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Zwiebelwürfel dazu geben. Kurz andünsten. Paprikawürfel und Tomatenpüree dazugeben und für einige Zeit mit dünsten. Hirse und Nudeln dazu geben, gut vermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Mischung etwas abkühlen lassen und in der Zwischenzeit die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und würfeln. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und feinhacken. Die restlichen Zutaten unter den lauwarmen Salat heben und den Salat noch kurz durchziehen lassen.

Tip: Man kann auch noch Zucchini unter den Salat mischen.

Gemüse ist eine Hauptsache und so vielfältig, da ist für jeden was dabei. Vegetarisch ist bunt und lecker!

❖ Gemüse aus dem Ofen

Zutaten:

(4 Portion)

500 g Kartoffeln
1 Gemüsezwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
2–3 Möhren
1–2 Kohlrabi
300 g Champignons
2 Pastinaken
1–2 EL Olivenöl
1–2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Thymian- oder Rosmarinzwige



Zubereitung:

Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Öl dünn bepinseln. Den Backofen auf 180–200 °C (Umluft) vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Kräuterzweige abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Etwas Salz, Pfeffer, den Knoblauch und die Kräuterblätter auf dem Backpapier verteilen. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Die Möhren waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Den Kohlrabi schälen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln pellen und in Ringe (Frühlingszwiebeln) bzw. große Stücke (Gemüsezwiebel) schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die Pastinaken schälen und in große Stücke schneiden. Das Gemüse auf das Backblech legen und auf mittlerer Schiene ca. 35–40 Minuten backen.

Tip: Als kleines Highlight kann man das Gemüse auch mit Schafskäse überbacken.

Ein Klassiker mal ohne Fleisch. Und Sie werden feststellen, es fehlt Ihnen nichts!

❖ Vegetarisches Chili

Zutaten:

(4 Portionen)

500 ml passierte Tomaten
400 ml Brühe
1 große Dose Kidneybohnen
1 kleine Dose Mais
150 g Grünkernschrot
2 rote Paprika, 2 Zwiebeln
1 Frühlingszwiebel
3–4 Tomaten
50 g Tomatenmark
1–2 Knoblauchzehen
1–2 EL Rapsöl
Paprikapulver, Kreuzkümmel,
Chiliflocken, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Schrot in der Brühe zum Kochen bringen und anschließend in der Restwärme ausquellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinhacken. Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Würfel schneiden. Mais und Bohnen in ein Sieb geben und waschen. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Den Schrot und das Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten. Das restliche Gemüse und die passierten Tomaten zum Chili geben. Kräftig abschmecken und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sollte das Chili zu dick sein, kann man es mit etwas Brühe verdünnen.

Tip: Statt Grünkern kann man auch Hirse oder Quinoa verwenden. Das Chili mit einem Klecks saurer Sahne und frischem Koriander garnieren und mit den Maismuffins servieren.

Ob als Beilage zum vegetarischen Chili, als Snack zwischendurch oder als Highlight beim Picknick: Unsere Maismuffins sind ein Alleskönner!

Das Rezept und noch viele andere finden Sie auf www.click-dich-fit.de.



aromaTisch vegetarisch

Das Projekt „aromaTisch vegetarisch“ des Umweltzentrums Hannover e. V. bietet Einrichtungen wie Kitas und Schulen weitere Unterstützung bei der Einführung eines vegetarischen Angebotes. Mehr über das Projekt, das mit der Landeshauptstadt und der Region Hannover gemeinsam entwickelt wurde und mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft gefördert wird, erfahren Sie auf www.aromatisch-vegetarisch.de.

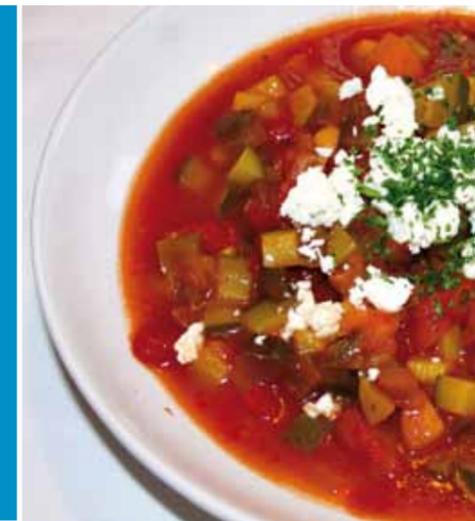
Kichererbsen sind vor allem im Orient weit verbreitet, aber auch bei uns erfreuen sich die Hülsenfrüchte immer größerer Beliebtheit. Sie sind eine leckere Zutat in Eintöpfen und sättigen gut.

❖ Kichererbsen-Eintopf

Zutaten:

(6 Portionen)

1 l Gemüsebrühe
2 Dosen Tomaten
1 Dose Kichererbsen
2–3 Möhren
1–2 Zucchini
1 Aubergine
1–2 Zwiebel
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Piment



Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Möhren, die Zucchini und die Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abspülen.

Die Zwiebel mit dem Knoblauch im Öl glasig dünsten. Die Möhren kurz mitbraten. Anschließend die Kichererbsen, die Zucchini, die Aubergine, die Dosentomaten und die Brühe dazugeben. Alles aufkochen lassen, die Gewürze einrühren und 30 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, gut trockentupfen, kleinhacken und vor dem Servieren unterheben.

Tip: Wer mag, kann gewürfelte Schafskäse in den Eintopf geben. Oder man gibt vor dem Servieren noch einen Klecks Schmand dazu – das schmeckt gut und sieht auch nett aus.