



THEMA

# MÜDE INS FRÜHJAHR?

Die Frühjahrs Sonne scheint, die Tage werden länger und die Temperaturen milder. Und gerade dann beschleicht viele Menschen eine bleierne Müdigkeit. Sie fühlen sich schlapp, können sich schlecht konzentrieren; manche sind auch gereizt, andere sogar depressiv. Wie kann das sein?

Im Herbst stellt sich der Körper auf den Winter ein: Die Körpertemperatur sinkt, und es wird mehr vom Schlafhormon Melatonin gebildet. Die Natur führt ihn in eine Art Sparmodus, denn früher gab es winters weniger Nahrung, und man musste Kräfte sparen. Im Frühjahr stellt der Körper wieder um; es wird verstärkt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet, Melatonin wird reduziert. Dieser Wechsel kann bis zu vier Wochen andauern und sehr belastend sein. Der Körper ist immer noch durch das Schlafhormon auf Müdigkeit gepolt und schnell erschöpft. Auch die Wetterschwankungen während des Frühlings können nicht nur für empfindliche Menschen anstrengend sein: Bei steigenden Temperaturen sinkt der Blutdruck durch das Weiten der Blutgefäße, was zusätzlich ermüdend wirken kann.

Was liegt da näher, als mit viel Kaffee, Energydrinks oder gar Tabletten gegen die Müdigkeit anzukämpfen? Doch die helfen kaum – im Gegenteil: Nach einem kurzen Kick fühlt man sich müder als zuvor. Das Mittel der Wahl ist Sonnenschein, denn das natürliche Licht bremst selbst an trüben Tagen die Melatoninproduktion; etwas Bewegung hilft oben drein beim Aufwachen aus dem Winterschlaf.

Außerdem gibt es viele Lebensmittel, die den Körper wieder auf Touren bringen, und das ist gar nicht kompliziert: Eine ausgewogene Frühlingküche entlastet den Organismus, kurbelt den Stoffwechsel an und macht wieder munter. Viel frisches, regionales Obst und Gemüse liefern nach den Wintermonaten wieder reichlich Nährstoffe. Und scharfe Gewürze wie Curry, Ingwer oder Chili wecken zusätzlich die Lebensgeister.



KLEINS KOCHSCHULE

## POCHIEREN

„Pochieren“ ist eine sanfte Garmethode zum Zubereiten von empfindlichen Speisen. Die Methode ist schonend genug, um sensible Lebensmittel wie Eier, Fisch oder Gnocchi zu garen, sie wird daher auch als Garziehen bezeichnet. Beim Pochieren bringt man Flüssigkeit (Brühe oder Wasser) zum Kochen, reduziert dann die Temperatur, gibt das Gargut hinein und lässt es je nach Rezept garziehen. Heutzutage wird das Pochieren selten verwendet, obwohl es im Vergleich zum Kochen besonders schonend ist.

Bald steht Ostern vor der Tür, also warum nicht eine pochierte Variante der Frühstücksei? Zuerst 2 Liter Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und warten, bis das Wasser aufgehört hat zu sieden. Das erkennt man besonders gut daran, dass die Bewegung im Wasser vollständig zum Erliegen gekommen ist. Ein frisches Ei behutsam über einer Schale aufschlagen. Dabei darf das Eigelb nicht verletzt werden. Nun wird das Wasser gerührt, sodass ein kleiner Sog in der Topfmitte entsteht. Das Ei vorsichtig aus der Schale in die Topfmitte hineingleiten lassen. Durch die Strudelbewegung des Wassers sollte sich nun das Eiklar um das Eigelb legen. Nach ca. drei Minuten das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und abtropfen lassen.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: [www.foodstamatic.de](http://www.foodstamatic.de)

iss dich fit! 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!

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](mailto: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](http://www.soretz.de)

Fotos: Soretz, flickr/Tina Franklin

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2017

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Hallo wach!

Im Garten sprießen die Frühjahrsblüher, und die Vogelkonzerte werden immer lauter. Endlich ist Frühling, die warmen Sonnenstrahlen wecken die Lebensgeister!

Aber so viel Frühling macht manchmal auch ganz müde. Wen die Frühjahrs müdigkeit plagt, der findet in diesem Newsletter einige Tipps dagegen! Die passenden Rezepte zum Wachbleiben haben wir auch für Sie vorbereitet. Sie bringen neue Energie für so manches Abenteuer. Denn jetzt beginnt die Zeit, in der Spielplätze und Parks wieder unsicher gemacht werden können. Milde Temperaturen laden dazu ein, und frische Luft ist eines der besten Mittel gegen Frühjahrs müdigkeit!

Mit dieser Ausgabe beginnen wir auch eine neue Rubrik im iss dich fit!-Newsletter. Wir wollen mit Ihnen einen Blick in die Werkzeugkiste eines Kochs werfen: „Kleins Kochschule“ zeigt das Handwerkszeug aus der Küche vom Abbinden bis zum Ziselieren. Sie dürfen gespannt sein auf viele praktische und leckere Tricks und Tipps! Die erste Folge ist der Garmethode „Pochieren“ gewidmet – so können Sie zum Osterbrunch die Eier mal ganz anders zubereiten.

*Wir wünschen Ihnen einen erquickenden Frühling*

*Ihr iss dich fit! Team*



THEMA: MÜDE INS FRÜHJAHR?

## GRANOLA

### SELBSTGEBACKENE KNUSPERFLOCKEN MIT PFIFF



Müsli gibt es in so vielen leckeren Varianten – dieses selbstgeröstete Knuspermüsli ist besonders lecker und bekommt durch die Zugabe von Apfelmus ein besonders feines Aroma.

#### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten gut mischen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Blech für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen (180 °C) schieben. Alle 5 Minuten das Blech herausnehmen, um die Zutaten gut durchzumischen. So wird alles schön geröstet und bekommt ein wundervolles Aroma. Wenn sich das Müsli trocken und knusprig anfühlt, das Backblech herausnehmen und abkühlen lassen.

Wenn Sie ein Brot oder einen Kuchen backen haben, können Sie die Restwärme des Ofens nutzen. Dann verlängert sich die Trocknungszeit auf ca. 1 Stunde. Fertig ist das Granola, wenn es sich knusprig und trocken anfühlt. Es schmeckt mit Joghurt, Milch, Pflanzenmilch oder als Topping auf dem Obstsalat. Aufbewahren lässt sich das Granola gut in Keksdosen oder Einmachgläsern – so ist es ca. 2 Wochen haltbar.

#### Tipp:

Statt Apfelmus schmeckt auch Birnenmus, Mangomus oder Kürbispüree.

#### Zutaten:

120 g zarte Haferflocken  
120 g kernige Haferflocken  
100 g Apfelmus  
100 g gemischte, gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse)  
30 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne  
30 g Sesamsamen und/oder Chiasamen  
30 g getrocknete Kokosraspeln  
30 g gepuffter Amaranth  
2 TL Zimt  
5 EL Pflanzenöl oder Kokosöl

## FRISCHKÄSE MIT ...

### BUNT, GESUND UND FARBENFROH!



Ein Pausenbrot mit Frischkäse macht sich in jeder Lunchbox gut. Diese zwei Aufstriche bringen auch noch Farbe ins Spiel – und versprühen so gute Laune.

#### ... CURRY

#### ZUBEREITUNG:

Die Orangenschale abreiben und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Mit dem Frischkäse und dem Currypulver vermengen und mit Salz und Muskat abschmecken. Circa 30 Minuten durchziehen lassen und im Glas anrichten.

#### ... ROTER BETE

#### ZUBEREITUNG:

Den Estragon feinhacken, die rote Bete in feine Würfel schneiden und alles mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mit etwas feingeschnittener Limettenschale (Limettenzesten) verfeinern.

#### Zutaten:

200g Frischkäse  
1 TL Currypulver (mild/süßlich)  
½ Frühlingszwiebel  
1 Bio-Orange  
Salz, Muskat

#### Zutaten:

200g Frischkäse  
1 gekochte rote Bete  
1 Bio-Limette  
1 TL gehackten Estragon  
Salz, Pfeffer

Auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de) finden Sie viele Rezepte für Vollkornbrot und Brötchen!

## WACHMACHER SMOOTHIE

### EIN SCHLUCK FRÜHLING ZUM MUNTER WERDEN



Dieser Smoothie löscht den Durst und bringt den perfekten Energiekick für den Start in den Tag oder auch zwischendurch – und lässt sich je nach Geschmack variieren.

#### Zutaten:

200 ml Wasser  
100 ml Orangensaft  
1 reife Banane  
30 g Spinatblätter (frisch oder tiefgekühlt)  
frischer Ingwer (ca. 2 cm)  
5 Blätter frische Minze  
3 Blätter Basilikum

#### ZUBEREITUNG:

Die Banane schälen und danach alle Zutaten in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein Trinkgefäß umfüllen und voller Power durchstarten!

Die Frische aus der Minze und die leichte Schärfe des Ingwers wecken nicht nur die Geschmacksnerven, sie kurbeln auch den Stoffwechsellurbo an. Die Banane liefert neben Energie auch eine angenehme Süße.