



THEMA
EINMAL ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN

Gesunde Ernährung, die lecker schmeckt und uns gut tut – das ist vielen Menschen wichtig. Immer mehr Menschen fragen aber auch danach, welche Auswirkungen unser Lebensstil auf die Welt hat – und da spielt unsere Ernährung eben auch eine große Rolle.

Kann Obst gesund sein, das um die halbe Erdkugel gereist ist, weil es bei uns gerade keine Saison hat? Muss Mineralwasser wirklich aus Italien kommen, Milch aus dem Allgäu, Salat aus Spanien, Superfood aus Südamerika? Lange Transportwege kosten nicht nur Energie, oft schmeckt Obst oder Gemüse auch nicht so gut, weil es noch unreif geerntet wurde, damit es den Transport gut übersteht. Und besonders verderbliche Lebensmittel werden sogar zu uns geflogen: Fisch aus Afrika, Bohnen aus Kenia, Spargel aus Peru? Sie alle werden mit dem Flugzeug transportiert, und auch exotische Früchte wie Guaven, Papayas, Ananas und Mangos sind Luftfracht. Allein die eingeflogenen Lebensmittel verursachen in Deutschland etwa ein Siebtel der Treibhausgase aus dem gesamten Transportsektor.

Wer beim Essen nicht nur an sich, sondern auch an Klima und Umweltschutz denken möchte, der kann damit schon beim Einkaufen anfangen. Regionale Lebensmittel, die gerade Saison haben, haben kurze Wege hinter sich und sind daher meistens auch frisch und lecker. Dafür gibt es auch nicht alles zu jeder Zeit. Umso größer ist dann zum Beispiel die Freude auf die ersten einheimischen Erdbeeren. Und wer mit dem Fahrrad zum Wochenmarkt fährt, hat auch gleich ein bisschen Bewegung beim Einkauf.

Über 80 % unserer Lebensmittel werden zwar in Deutschland produziert. Aber auch das ist manchmal ganz schön vertrackt, wie das Beispiel Nordseekrabben zeigt. Sie werden in Deutschland gefangen, dann aber aus Kostengründen z. B. nach Marokko geschafft, wo ein Arbeiter sie für ein paar Euro am Tag pult. Später liegen die Krabben als „Nordseekrabben aus Deutschland“ im Supermarkt. Wer also sicher gehen will, muss genauer hinsehen, nachfragen und bei Zweifeln lieber auch einmal verzichten. Exotische Lebensmittel müssen ja nicht ganz gestrichen werden, aber sie sollten etwas Besonderes sein. Und wenn viele Menschen ihr Kaufverhalten ändern, reagieren auch die Anbieter, und das tut letztlich allen gut.



KLEINS KOCHSCHULE
ZWIEBELWÜRFEL



Zwiebelwürfel kommen in vielen Rezepten vor, und mit der richtigen Technik sind sie leicht und mit wenig Tränen hergestellt. Die erste Voraussetzung ist ein sehr scharfes Messer. Damit werden die Zwiebeln geschnitten und nicht gedrückt, und so treten weniger ätherische Öle aus, die das Augentränen verursachen. Wenn man zusätzlich für eine gute Durchlüftung der Küche sorgt, kommt man (fast) ohne Tränen aus.

Als erstes stutzt man den Strunk der Zwiebel, ohne ihn abzuschneiden, da er die einzelnen Schichten der Zwiebel zusammenhält. Dann die Zwiebel längs halbieren und die Schale an einer Schnittkante mit dem Messer erfassen und abziehen. Dabei auch das dünne Häutchen (Silberhaut) direkt unter der Schale mit entfernen.

Jetzt die Zwiebelhälfte je nach gewünschter Würfelgröße mehrfach längs bis zum Strunk einschneiden, auch dabei den Strunk nicht durchtrennen. Um noch feinere Ergebnisse zu erzielen, kann man die Zwiebelhälfte noch waagrecht mehrfach bis zum Strunk einschneiden. Nun die einzelnen Schichten quer dazu in die gewünschte Größe schneiden. Der übrig bleibende Strunk kann für einen Suppen- oder Soßenansatz weiterverwendet werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

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

Fotos: Soretz, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2018



MIT ELAN INS FRÜHJAHR

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Winter geht zuende, der Frühling kommt, und es wird endlich wieder heller und wärmer. Dass der wiederkehrende Frühling auch die Motivation steigern kann, nutzen viele Menschen dazu, mit guten Vorsätzen in den Frühling zu starten: Mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben oder gesünder essen, das sind einige Klassiker unter den Vorhaben.

Gerade das Thema gesunde Ernährung kann man dabei ganz unterschiedlich anpacken. Wir wollen mal über den Tellerrand schauen und gehen in diesem Newsletter der Frage nach, wie man schon beim Einkaufen etwas für eine gesündere Umwelt tun kann. Und das kann durchaus Spaß machen, deshalb haben wir auch wieder leckere saisonale Rezepte, die zum Thema passen.

Wir wünschen Ihnen einen gelungenen und gesunden Start in den Frühling!

Ihr iss dich fit! Team



WILDKRÄUTERSALAT MIT ZIEGENROLLE UND BROT VOM GARTEN DIREKT AUF DEN TELLER

Das Sammeln von Kräutern für den eigenen Bedarf war früher ganz selbstverständlich. Frischer geht's nicht!

ZUBEREITUNG:

Die Salate und die Kräuter waschen und kleinzupfen. Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden.

Aus Honig, Essig, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer eine Salatsoße mischen.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten, den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen, dann die Salatsoße darüber geben. Mit Kresse bestreuen und das Brot dazu reichen.

Zutaten: (Für 2 Personen)

150 g verschiedene Kräuter und Salate wie Scharbockskraut, Vogelmilch, Labkraut, Taubnesselspitzen, Huflattichblüten, Girsch, Postelein, Gänseblümchen, Bärlauch, Rucola und Kresse.
2 Scheiben Vollkornbrot
1/2 Rolle Ziegenkäse
1 Karotte
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Essig
1 TL Senf oder Mandelmus
Salz und Pfeffer

FRÜHLINGSSUPPE MIT GRIESSKLÖßEN GROSSMUTTERS FAMILIENREZEPT



Der Frühling hat noch viele kalte Tage, an denen eine wärmende Suppe gut tut.

ZUBEREITUNG:

Für die Grießklöße ein halbes Bund Petersilie waschen und feinhacken. Eine Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit dem Ei und der Petersilie verquirlen. Dann die Milch, Muskatnussabrieb, Butter, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann den Grieß hineinrieseln lassen und ständig mit einem Kochlöffel rühren. Sobald der Grieß aufquillt, die Eimasse schnell unterrühren, damit sie nicht zu stocken beginnt. Nun den Kloßteig abkühlen lassen.

Die Kohlrabi und die Möhren schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die kleinen Kohlrabiblätter können mitgekocht werden, sie sind besonders nährstoffreich. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Gemüse dazu geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Nun die Erbsen dazu geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Wer mag, kann nun die Schinkenwürstchen in Scheiben schneiden, mit in die Suppe geben und für weitere 5 Minuten mitkochen.

Wenn die Grießmasse genug abgekühlt ist, kleine Bällchen formen. Dafür die Hände immer wieder mit kaltem Wasser befeuchten. Die Grießklöße sollten fest gedrückt werden, damit sie in der Suppe nicht zerfallen. Die fertigen Grießklöße werden gleich in die Suppe gelegt und ziehen darin noch ca. 10 Minuten (nicht kochen). Dann die restliche Petersilie waschen und hacken, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und beides über die Suppe geben, bevor sie serviert wird.

Zutaten: (Für 4 Personen)

Für die Suppe:

1 – 1,5 l Gemüsebrühe oder Wasser
2 kleine Kohlrabi
4 Möhren
300 g junge Erbsen (TK)
3 – 4 geräucherte Schinkenwürstchen
1 – 2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Für die Grießklöße:

350 ml Milch
125 g Hartweizengrieß
1 Frühlingszwiebel
1 Ei
1/2 Bund Petersilie
1 TL Butter
1 Prise Muskat
1 Prise Salz und Pfeffer



SPINATQUICHE MIT FETA SO LECKER KANN SPINAT SEIN

Diese Quiche schmeckt warm und kalt. In der Muffinform lässt sie sich mit etwas Zeit als herrliches Fingerfood zubereiten.

ZUBEREITUNG:

» **Teig:** Butter, Quark, Ei und Salz in eine Schüssel geben. Das Mehl hinein sieben und mit den Händen zu einer glatten Masse kneten. In eine Quicheform geben und von der Mitte zum Rand kneten, bis der Boden der Form und ein Teil des Randes (2 cm hoch) bedeckt ist. Den Teig mit einer Gabel einstechen und zum Ruhen abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

» **Füllung:** Schalotten oder rote Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig schwitzen. Knoblauch fein zerkleinern und kurz mitschwitzen. Den gewaschenen Spinat mit in den Topf geben und mit geschlossenem Deckel für eine Minute dämpfen lassen. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, den Topf von der Hitze nehmen und nach 10 Minuten zum Auskühlen mit der Creme fraiche und dem zerbröselten Fetakäse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Wenn die Masse ausreichend kühl ist, mit den Eiern vermengen. Den Quicheboden aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Masse bis zum Rand füllen. Nun im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze für 30 bis 40 Minuten bei 180 °C backen.

Zutaten: (Für 4 Personen)

Quicheteig:

100 g Vollkorndinkelmehl
70 g Butter
50 g Weizenmehl, Type 1050
50 g Quark
1 Ei
1/2 TL Salz

Quichefüllung:

500 g Spinat, frisch (am besten Babyspinat)
200 g Creme fraiche
200 g Fetakäse
2 Eier
2 Schalotten oder rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben
Sonnenblumenöl