THEMA

MAL **AUF** DEN TELLERRAND SCHAUEN

Viele unserer Ernährungsgewohnheiten stammen aus Zeiten, in denen es ein Überlebensvorteil war, sehr energiereiche Nahrung zu verzehren – allem voran Fleisch. Das war damals knapp, und viel Bewegung war angesagt. Heute ist die Lage umgekehrt, aber das Programm wirkt immer noch. Das zeigt sich auch in einer klaren Ordnung auf dem Teller: die Hauptkomponente und ihre Beilagen. Und weil nicht nur das Auge mitisst, sondern auch der Kopf, ist damit auch eine Wertigkeit festgelegt. Wer auf Fleisch verzichten will, muss sich an den „Beilagen“ sattessen. Fleisch ist heute so günstig wie nie; das einst kostbare Nahrungsmittel ist zum billigen Proteinklumpen mutiert. Die Folgen sind allgegenwärtig: Qualitätseinbußen beim Fleisch und schreckliche Bedingungen für Millionen Tiere; Umwelt- und Klimaschäden kommen dazu.

Doch der veränderte Lebensstil der modernen Gesellschaft, Einflüsse östlicher sowie mediterraner Küchen und nicht zuletzt der Veganismus haben die Ordnung auf den Tellern umgekrempelt und zur Aufwertung der Pflanzenkost beigetragen: Gemüse spielt häufiger die Hauptrolle. Immer mehr Verbraucher achten auf einen nachhaltigeren Lebensstil und essen weniger oder kein Fleisch. Andere suchen nach Alternativen für kohlenhydratlastige Lebensmittel wie Pasta oder Brot, weil sie Gewicht verlieren möchten.

Und Gemüse kann mehr als die Nebenrolle: eine bunte Geschmacks- und Farbvielfalt, die nicht nur Gaumen und Auge verzaubert, sondern den gesamten Körper umfassend mit Nährstoffen versorgt. Es ist reich an Vitaminen, Kohlenhydraten, Eiweißen und Mineralstoffen. Je nach Gemüse sind vor allem Vitamin C und Vitamin K sowie Magnesium und Phosphor in hohen Mengen enthalten. Vielen Gemüsesorten wird sogar eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen, wie etwa Karotten, die gut für die Augen sein sollen. Und der Umwelt tut's allemal gut.

KLEINS KOCHSCHULE

RÄUCHERN

Ursprünglich wurden Lebensmittel geräuchert, um sie länger haltbar zu machen, vorwiegend Fisch und Fleisch. Dabei erhielten sie nebenbei einen typischen aromatischen Geschmack. Auch in der fleischlosen Küche ist dieses Aroma beliebt. Geräuchertes Salz ist eine gute Möglichkeit, um einer Speise Räuchergeschmack zu geben, ohne dafür die ganze Speise oder große Komponenten räuchern zu müssen. Das wäre nicht nur umständlich, dabei wird der Rauchgeschmack oft schnell zu stark.

Um Räuchersalz herzustellen, gibt man auf den Boden eines Topfes eine Handvoll Sägespäne. Diese werden mit mehreren Lagen Alufolie abgedeckt, auf die das Salz gegeben wird. Dann wird der Topf mit leicht geöffnetem Deckel bei geringster Stufe auf eine Herdplatte gestellt. Nach mehreren Minuten fängt es innerhalb des Topfes an zu räuchern. Das Salz sollte ca. 60 Minuten geräuchert werden. Dabei drauf achten, dass der Deckel nach Beginn des Räucherns nicht mehr abgehoben wird. Um eine stärkere Aromatisierung zu erreichen, kann Salz mit einer feineren Körnung verwendet werden. Geräuchert werden sollte nach Möglichkeit im Freien oder in sehr gut belüfteten Räumen.

Guten Appetit!

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

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, pixabay, pixino

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 1/2019

THEMA: MAL **AUF** DEN TELLERRAND SCHAUEN

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Frühling kommt, und die Natur erwacht wieder. Die ersten Blüten zeigen sich und freuen sich wie wir über die wärmeren Temperaturen. Die frische Energie, die das Frühjahr mit sich bringt, macht auch Lust auf Veränderung. Gute Vorsätze für das noch junge Jahr, die Last mit dem verbliebenen Weihnachtspolster, die Fastenzeit … viele Menschen nehmen das Frühjahr zum Anlass, auch über ihre Ernährung nachzudenken.

Oft entsteht dabei auch der Wunsch, den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren, ohne dabei am Esstisch weniger genießen zu müssen. Gründe dafür gibt es viele, und wir zeigen Ihnen in diesem Newsletter mit fleischfreien Rezepten, wie das leicht gehen kann.

Wenn Sie dazu noch Zeit finden, an der frischen Luft die Sonnenstrahlen einzufangen, die schon wieder richtig wärmen können, steht einem gesunden und energiereichen Start in den Frühling nichts mehr im Wege.

Wir wünschen guten Appetit und viel Erfolg, was auch immer Sie im Frühjahr anpacken.

Ihr iss dich fit! Team

GEBRATENE AUSTERNPILZE

Köstlich und unkompliziert

Zutaten: *(für 4 Personen)*

400 g Austernpilze
3 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
Rauchsalz oder normales Salz
Pfeffer
Petersilie, Thymian

ZUBEREITUNG:
Eine möglichst unbeschichtete mittelgroße Pfanne auf den Herd stellen und heiß werden lassen. Währenddessen die Austernpilze putzen, am besten durch vorsichtiges Abbürsten. Wenn doch Wasser dazu benötigt wird, sollten sie anschließend gut getrocknet werden.

Wenn die Pfanne heiß ist, wenig Öl hineingeben, sodass der Boden nach dem Verteilen gerade benetzt ist. Die Pilze in die Pfanne geben und 2–3 Minuten braten, dabei möglichst wenig wenden. Nun die Temperatur komplett reduzieren und die Kräuter, Salz und Pfeffer hinzugeben und verteilen.

Tipp: Wie man Rauchsalz selbst herstellen kann, lesen Sie in der Rubrik Kleins Kochschule in diesem Newsletter. Zu den Pilzen passt gut Süßkartoffelstampf. Das Rezept finden Sie auf click-dich-fit.de.

BOLOGNESE MIT VLEISCH

Der Klassiker unter den Nudelsoßen etwas aufgefrischt

Zutaten: *(für 4 Personen)*

400 g Tomaten in Stücken (aus der Dose)
300 ml heißes Wasser
150 g Soja-Granulat
1 Zwiebel
1 Karotte
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Agavensirup
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Basilikum
1 TL Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Parmesan nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Die Gemüsebrühe in das heiße Wasser einrühren und das Sojagranulat dazugeben, umrühren und 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotte schälen und alles in kleine Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und das kleingeschnittene Gemüse anbraten.

Dann die Tomatenstücke und das Tomatenmark hinzugeben. Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt hinzugeben und für 10 Minuten bei geringer Hitze kochen. Für eine feine Konsistenz die Soße pürieren.
Das eingeweichte Sojagranulat in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit leicht herausdrücken. Eine weitere beschichtete Pfanne erhitzen und das Granulat mit einem EL Olivenöl kräftig anbraten und anschließend in die Tomatensoße geben und aufkochen.
Nun die Kräuter entfernen und die Soße mit Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken. Basilikum waschen, grob zupfen und über die Soße geben. Den Parmesan raspeln und ebenfalls über die Soße geben.

Tipp: Die vegetarische Bolognese passt hervorragend zu Nudeln oder Reis und eignet sich als Basis für Lasagne oder Chili sin Carne. Wer möchte, kann auch Gemüsenudeln verwenden; die enthalten im Gegensatz zu normaler Pasta kaum Kohlenhydrate. Wenn gerade entsprechende Saison ist, können Sie auch frische Tomaten verwenden.

Auf www.click-dich-fit.de finden Sie viele weitere Rezepte!

THAILÄNDISCHES CURRY

Die würzige Spezialität einfach für zu Hause

Zutaten: *(für 4 Personen)*

400 ml Kokosmilch
250 g Basmati- oder Jasminreis
½ Chinakohl
¼ Broccoli
2 Karotten
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Limette, bio oder unbehandelt
60 g Mandelspillter
4 Champignons
2 TL Öl
1 TL Honig, mild
1 TL Butter
1 TL rote Currypaste
1 TL Instant Gemüsebrühe, bio und ohne Hefe
¼ Bund Koriander
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse und die Champignons putzen, schälen und waschen. Dann zerkleinern und voneinander getrennt in Schalen bereit legen. Nebenbei den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit durch ein Sieb abseihen und ausdämpfen lassen. Dann das Gemüse und die Pilze in Öl anschwitzen, dabei die Garzeiten der verschiedenen Gemüsesorten beachten. Currypaste hinzugeben, kurz mitschwitzen und mit der mit etwas Flüssigkeit angerührten Gemüsebrühe ablöschen. Dann die Kokosmilch hinzugeben, kurz köcheln lassen und die Temperatur reduzieren.
Mit gehacktem Koriander, Salz, Pfeffer, Honig, Saft und abgeriebener Schale der Limetten abschmecken.

Die Mandelsplitter in Butter anrösten, anschließend den zuvor gekochten Reis zu den Mandeln hinzugeben und unter milder Hitze anbraten. Dann den Reis mit dem Curry anrichten.

Tipp: Zum schönen Anrichten jeweils eine Tasse mit heißem Wasser vorheizen, mit etwas Butter ausreiben, anschließend mit dem gekochten Reis füllen und auf den Teller stürzen.