



THEMA

ALLES COOL ...?

Dass man mit Kälte Lebensmittel konservieren kann, nutzt die Menschheit schon seit langer Zeit: Bereits im Altertum bewahrten die Menschen Vorräte in tiefen Erdkellern auf, Kaiser Nero verwendete Schnee und Eis von den Bergen des Apennin, um damit Früchte für seine Festgelage frisch zu halten, und Polarvölker nutzten seit jeher die Kälte in ihrem eisigen Lebensraum, um Fisch lange haltbar zu machen: Sie froren ihn ein, indem sie den frischen Fang in den bis zu minus 45 Grad kalten Wind hängten.

Schon Anfang des 19. Jahrhunderts wurden die ersten Kühlgeräte erfunden, und damit entstand die Möglichkeit zu kühlen, ohne dafür auf die Natur angewiesen zu sein. Vor gut 90 Jahren begann dann die Ära des Tiefkühlens bei ca. -18 Grad. Inzwischen ist die Tiefkühlkost fester Bestandteil unserer Ernährung, nicht nur in privaten Haushalten: Sie ist auch aus der Gemeinschaftsverpflegung in Mensen, Seniorenheimen, Kindergärten oder Kliniken nicht mehr wegzudenken. Mit ihr ist es möglich, ganzjährig schnell „frische“ und gesunde Zutaten auf den Tisch zu bringen. Denn in Tiefkühlgemüse bleiben wertvolle Vitamine und Mineralstoffe gut erhalten, es ist die schonendste Form der Konservierung. So beträgt beispielsweise der Vitamin-C-Gehalt von Erbsen nach viermonatigem Einfrieren noch fast 100 Prozent, nach zwölf Monaten sind es immerhin noch 89 Prozent. Und da Gemüse oder Obst direkt nach der Ernte verarbeitet und schockgefrostet wird, ist der Vitamingehalt von Anfang an sehr hoch, oft höher als bei Gemüse, das schon ein paar Tage beim Händler liegt.

Vorsicht ist allerdings bei tiefgekühlten Fertiggerichten geboten, denn hier dürfen konventionelle Hersteller mehrere Hundert verschiedene Zusatz- und Hilfsstoffe verwenden: Farbstoffe, Aromen, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Bindemittel und nicht zuletzt Zucker. Das sind dann z. B. Carageen in der Sahne, Betacarotin in der Butter oder Schwefel für Champignons, die dadurch eine schöne helle Farbe bekommen. Bei Bio-Ware ist das nicht der Fall. Und Fertiggerichte haben auch Schattenseiten, was die Essgewohnheiten selbst angeht: Wer vorm Fernseher oder beim Zeitungslesen isst, merkt nur nebenbei und oft zu spät, dass er eigentlich schon satt ist.

Und natürlich kann man Dinge auch selbst einfrieren, das gilt ja nicht nur für Essensreste. Die meisten rohen Gemüsesorten müssen vor dem Tiefgefrieren blanchiert werden, das verhindert, dass Enzyme die Vitamine abbauen. Dann abgekühlt in Kunststoffdosen oder -beuteln einfrieren: Da weiß man dann, was wirklich drin ist.

KLEINS KOCHSCHULE BLANCHIEREN

Blanchieren ist ein besonders schonendes Garverfahren. Gemüse bleibt damit bissfest und knackig, es behält die Farbe und wertvolle Inhaltsstoffe. Auch bevor Sie Gemüse einfrieren, sollten Sie es blanchieren. Besonders Gemüsesorten mit blähenden Eigenschaften, wie etwa Kohl, werden durch das Blanchieren leichter bekömmlich und verlieren ihre Bitterstoffe.

Und so geht's: Das Kochgut je nach Bedarf zunächst waschen, gegebenenfalls schälen, kleinschneiden und (falls vorhanden) die Kerne entfernen. Für das Blanchieren stellt man eine Schüssel mit Eiswürfeln bereit und füllt sie mit kaltem Wasser auf. Dann bringt man einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen. Eine Prise Salz hinzugeben, damit das Gemüse nicht ausgelaugt wird und mehr Geschmack bekommt.



Jetzt hebt man das Gemüse mit einer Schaumkelle in das kochende Wasser; nicht zu viel auf einmal, damit das Wasser nicht zu sehr herunterkühlt. Nachdem das Gemüse ca. 1-5 Minuten (Spinat z. B. nur einige Sekunden) kurz gegart wurde, wieder herausheben und sofort im Eiswasser abschrecken, um den Garprozess sofort aufzuhalten. Wenn man sich unsicher ist, muss man eine Bissprobe machen: Das Gemüse sollte nicht mehr ganz roh sein, aber noch einen festen Biss haben.

Dann zügig aus dem Eiswasser nehmen. Das Gemüse ist jetzt bereit zum Schneiden, zur weiteren Verarbeitung oder zum Essen. Wenn das Gemüse anschließend eingefroren werden soll, muss es vorher gründlich abtropfen, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Viel Spaß beim Ausprobieren und einen 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.



Landeshauptstadt **Hannover** Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2021



THEMA: ALLES COOL ...?

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wenn im Frühling die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, sprießt ringsum das Grün. Nur auf dem Teller findet sich noch wenig saisonales Obst und Gemüse aus der Region, weil das zwar schon wächst, aber noch nicht reif ist. Und so muss man das Bedürfnis nach Gemüse auch noch mit Lagerware aus dem letzten Herbst stillen. Wenn man doch frisches Obst und Gemüse haben möchte, dann ist das oft nicht regional und hat einen langen Weg hinter sich. Oder man trickst die Natur aus und greift auf Tiefkühlware zurück, die es sogar mehr und mehr in regionaler und in Bio-Qualität gibt.

Vor über 90 Jahren begann der Siegeszug der Tiefkühlkost, zunächst versuchsweise in Amerika in zehn Lebensmittelgeschäften. Heute verspeist ein Deutscher im Durchschnitt jährlich rund 50 Kilogramm unterschiedlichster TK-Ware. Wenn es in der Küche mal schnell gehen muss, die Zeit zum Einkaufen zu knapp oder das Angebot nicht attraktiv ist, dann leisten TK-Lebensmittel gute Dienste. Aber nicht alles, was sehr kalt ist, ist auch gesund. Darum geht es in unserem Artikel „Alles cool ...?“. Dazu gibt's wie immer passende Rezepte im Innenteil.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und einen gesunden Frühling!

Ihr iss dich fit! Team

PASTA COLORATA
ALLA CABONARA

Ein Klassiker mit vielen Möglichkeiten

ZUBEREITUNG:

In einem großen Topf ca. 5 Liter Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln ins Wasser geben. Etwa 4 Minuten, bevor die Nudeln gar sind, das tiefgekühlte Gemüse mit dazu gegeben. Währenddessen die Eier trennen und das Eigelb in eine kleine Schale geben, dann die Gewürze unterrühren. Den Parmesan reiben.

Nun ein großes Sieb bereitstellen und 1 Minute vor Ende der Kochzeit, wenn die Nudeln noch nicht ganz gar sind, die Nudeln und das Gemüse abgießen, dabei das Kochwasser in einer Schüssel auffangen. Ca. 100 ml Kochwasser langsam unter das Eigelb rühren und den geriebenen Parmesan hinzugeben.

Abschließend wird alles in dem zuvor genutzten Kochtopf miteinander vermischt und noch einmal abgeschmeckt. Wenn die Nudeln bereits zu viel Wasser gezogen haben und zu trocken sind, kann man etwas Kochwasser hinzugeben. Anrichten und mit Parmesan bestreuen. Buon appetito!

Tipp: Dieses Rezept ist sehr vielseitig. Mit der klassischen Carbonara-Sauce als Grundlage können die verschiedensten Zutaten für eine leckere bunte Gemüsesauce verwendet werden.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 g Pasta (z. B. Spaghetti oder Linguini)
- 400 g Erbsen und Karotten(-stifte), tiefgefroren
- 150 g Parmesan
- 4 Eier
- 3 TL Salz
- Pfeffer
- Muskat

KIRSCHGRÜTZE
MIT ZIMT

Die Kühle aus dem Norden

ZUBEREITUNG:

Einen Teelöffel Zucker in einen Topf geben und langsam bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Anschließend mit ca. 50 ml Wasser ablöschen und sofort die tiefgekühlten Kirschen hinzugeben. Einen Deckel auf den Topf geben und für eine halbe Minute köcheln lassen.

Währenddessen die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen. Den Topf von der Hitze nehmen und die aufgelöste Stärke einrühren. Nun noch einmal kurz unter Rühren aufkochen lassen und etwas Zimt hinzugeben. Fertig!

Tipp: Dazu passt eine leckere Vanillesauce, die Sie auf click-dich-fit.de finden.

Zutaten: (für 4 Portionen
als Dessert)

- 300 g Sauerkirschen, entsteint, tiefgekühlt
- 1 EL Speisestärke
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Zimt

BUNTES
GEMÜSECURRY

So wird Tiefgekühltes ganz warm

ZUBEREITUNG:

Die Currypaste in eine Pfanne geben und bei geringer Hitze für 1 Minute anschwitzen, damit die ätherischen Öle aus den Gewürzen freigesetzt werden. Nun die Gemüsebrühe in einem Glas mit 100 ml warmem Wasser auflösen und damit die Currypaste ablöschen. Jetzt das tiefgekühlte Gemüse dazugeben. Wenn das Gemüse gar ist, die Kokosmilch hinzugeben. Durch die Kokosmilch wird das Gemüse abgekühlt und gart nicht weiter, sodass die wertvollen Inhaltsstoffe sowie die bunte Farbe erhalten bleiben. Daher nur noch einmal kurz aufkochen, von der Hitze nehmen und sofort mit Reis servieren. Dazu passt Sojasauce zum Nachwürzen.

Tipp: Unser Curry kann auch mit einer selbst hergestellten Currypaste zubereitet werden. Dazu werden verschiedene Zutaten im Mörser zermahlen, z. B. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Zitronengras, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel und Chili. Der Kreativität sind da kaum Grenzen gesetzt.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 2 EL Currypaste (gekauft oder selbstgemacht)
- 1 große gemischte Tüte Tiefkühlgemüse nach Geschmack, ca. 650 g
- 1 EL Gemüsebrühe (bio, möglichst ohne Hefe)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ca. 50 ml Sojasauce, salzreduziert