



THEMA

MEHR GESCHMACK!

Schon immer hat sich der Mensch damit beschäftigt, Lebensmittel haltbar zu machen. Einst ging es vor allem darum, Lebensmittel in Zeiten des Überflusses für später aufzubewahren. Da wurden Lebensmittel z. B. geräuchert oder an der Sonne getrocknet, und auch in der Generation unserer Eltern und Großeltern war es noch üblich, z. B. in der Erntezeit Obst und Gemüse einzukochen.

Heute findet die Haltbarmachung meistens nicht mehr zuhause statt, sondern in der Lebensmittelindustrie. Und es geht es auch kaum mehr darum, sich für Zeiten des Mangels zu bevorraten. Heute geht es darum, den Menschen die Zubereitung ihrer Speisen möglichst weitgehend abzunehmen. Was vor gut 150 Jahren einmal mit Konservendosen und Suppenpulver angefangen hat, erstreckt sich inzwischen über ziemlich alles, was man essen kann, bis zu einfachsten Speisen wie Soßen, Puddings, Dressings. Selbst über Pfannkuchenteig aus der Plastikflasche wundert man sich nicht mehr, obwohl der nur aus Grundzutaten wie Mehl, Eiern, Milch und Zucker besteht. Und für die Bequemlichkeit zahlen wir auch einen ordentlichen Preis: Der fertige Pfannkuchenteig ist locker doppelt so teuer wie selbstgemachter.

Obendrein enthalten viele Fertiggerichte Konservierungsstoffe, weil sie lange haltbar sein sollen, und synthetische Aromen, weil sie vor allem günstig sein sollen und mit ihnen der Geschmack minderwertiger Zutaten aufgemotzt werden kann – von Palmöl, Farbstoffen und zugesetztem Zucker ganz zu schweigen. So kann man das Produkt billig herstellen und verkaufen. Das alles ist nicht gerade gesund für den Körper.

Viele Menschen haben sich inzwischen an den einheitlichen Geschmack industriell hergestellter Nahrung gewöhnt und finden frisches, selbstgekokochtes und abwechslungsreiches Essen schneller fade als Menschen, die sich natürlicher ernähren. Gerade für Kinder ist es aber wichtig, dass sie abwechslungsreich und frische, wenig verarbeitete Speisen essen, damit ihr Körper gut versorgt ist. Wenn Sie selbst kochen, wissen Sie am besten, was im Essen enthalten ist, und Sie können die Speisen viel besser für den feineren Geschmacksinn der Kinder passend zubereiten. Wenn das kein Grund ist, selbst zu kochen – und wenn es auch nur etwas Einfaches ist.



KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

### Mikronährstoffe

Wir essen, wenn wir hungrig sind – denn so zeigt der Körper uns an, dass er wieder Energie zugeführt haben will. Die Energie beziehen wir aus den drei großen Nährstoffgruppen Eiweiß, Fett und Kohlehydrate. Doch damit ist es nicht getan, denn der Körper braucht außerdem noch andere Nährstoffe, um auch gesund zu bleiben. Dazu gehören Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine, Fettsäuren, Aminosäuren und Pflanzenstoffe – die sogenannten Mikronährstoffe. Die sorgen zum Beispiel für das Zellwachstum und für die Erneuerung von Haut, Knochen, Muskulatur und Blutkörperchen.

Mikronährstoffe können vom Körper entweder gar nicht oder nur sehr schlecht aus anderen Nährstoffen gebildet werden. Sie müssen daher regelmäßig und in ausreichender Menge über eine gesunde Ernährung aufgenommen werden. Denn anders als beim Hungergefühl zeigt uns der Körper einen Mangel an Mikronährstoffen nicht unmittelbar an. Erst an bestimmten Symptomen wie z. B. Krankheitsanfälligkeit, Müdigkeit, Entzündungen usw. merken wir, dass die Speicher im Körper leer sind. Damit es nicht so weit kommt, muss man genügend Mikronährstoffe über die tägliche Nahrung aufnehmen, und das geschieht am besten über frisches Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte und Pilze.

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.

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

Fotos: Soretz, iStock, unsplash: Manja Vitolic (Kind), Viki Mohamad (Frau)



THEMA: MEHR GESCHMACK!

### Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Die Blumen sprießen, das Grün kommt heraus – der Frühling ist da! Und zum Glück kommt allmählich auch das erste frische Gemüse auf den Teller, die ersten Salate aus der Region. Nach der Winterzeit sehnt sich der Körper nicht nur nach den wärmenden Sonnenstrahlen, sondern auch nach vitaminreichen, frischen Lebensmitteln, die nicht um die halbe Welt reisen mussten, um auf unserem Teller zu landen.

Aber im Alltag ist die Zeit oft knapp – und was nützt die Frische, wenn es mal wieder schnell gehen muss und die Zeit für die Zubereitung fehlt? Da greifen viele zu Fertigprodukten, die so bequem daherkommen. Selbst Salatdressings oder ein Pudding zum Nachtisch werden nicht mehr selbst gemacht. Doch der Preis ist hoch: Nicht nur, dass viele Fertigprodukte oft teuer sind als Selbstgemachtes, es gehen auch die Vielfalt in der Küche und die Fantasie beim Zubereiten verloren. Dabei gibt es so viele einfache und leckere Rezepte – man muss sich nur trauen. Ein paar davon haben wir in diesem Newsletter zusammengestellt.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Ihr iss dich fit! Team

# REZEPTE & TIPPS



## GEMÜSE-LASAGNE

Gemüse für alle!

### ZUBEREITUNG:

Die Möhren und die Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne das Öl etwas erhitzen und die Zwiebelwürfel dazugeben und unter Rühren anschwitzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Tomatenmark und die stückigen Tomaten dazugeben. Alles mit Rosmarin, Oregano, Thymian, Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Frischkäse mit der Milch zusammen cremig rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nun geht es an das Schichten der Lasagne. Je nachdem wie groß die Auflaufform ist, wird die Lasagne mehr oder weniger hoch. Zuerst kommt in die Auflaufform ein Klecks von der Tomatensoße. Danach werden Nudelblätter, Gemüse und Tomatensoße der Reihe nach in die Auflaufform geschichtet, bis alles verbraucht ist. Zum Schluss die Frischkäse-Milchmischung in die Form gießen.

Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Lasagne verteilen, dann für ca. 30 Minuten im Ofen garen, bis der Käse braun wird. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Tipp: Für diese Lasagne können natürlich auch nach Belieben andere Gemüsesorten verwendet werden, z. B. Staudensellerie oder Kohlrabi. Auch Mangold oder Spinat passen gut, sollten vorher aber kurz blanchiert werden.

### Zutaten: (für 6 Portionen)

2 Zucchini  
2 Möhren  
400 g stückige Tomaten aus der Dose  
250 g Lasagne-Blätter  
150 g Frischkäse  
125 g Mozzarella  
100 ml Vollmilch  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenmark  
1 Prise Muskatnuss  
Paprikapulver, edelsüß,  
Rosmarin, Oregano, Thymian

## GRIESSPUDDING

Das schmeckt nach Kindheit

### ZUBEREITUNG:

In einem Topf 500 ml Milch, Vanille und eine Prise Salz unter Rühren zum Kochen bringen. Den Grieß und die Milchmischung einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Dabei das Rühren nicht vergessen, sonst besteht die Gefahr, dass der Grießbrei anbrennt.

Wenn der Grießpudding aufgeköcht ist, den Topf von der Herdplatte nehmen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen, damit der Grieß quellen kann. Sollte der Grießbrei zu fest sein, einfach noch ein bisschen Milch unterrühren.

Den Grießpudding kurz abkühlen lassen und bei Bedarf mit einem TL Honig süßen. Der Grießpudding schmeckt sowohl warm als auch kalt und hält sich im Kühlschrank 1–2 Tage.

Tipp: Zum Grießbrei schmecken Obstkompotts, Apfelmus oder Rote Grütze. Rezepte hierfür gibt es auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de)

### Zutaten: (für 4 Portionen)

500 ml Milch  
1 Prise Salz  
60 g Grieß  
20 g Vanillezucker (oder etwas echtes Vanillepulver)  
1 TL Honig

## BUNTER FRÜHLINGSSALAT

Frische Farben auf den Tisch!

### Zutaten: (für 4 Portionen)

#### Salat

1 mittelgroßer Kopfsalat  
2 kleine Fenchelknollen  
6 Radieschen  
1 Apfel

#### Kräuterdressing

100 ml Wasser  
1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Basilikum)  
4 EL Zucker  
2 EL Weißwein- oder Apfelessig  
1 EL Zucker  
2 TL Senf  
Salz, Pfeffer

#### Honig-Senf-Dressing

3 EL milder Essig (z. B. Balsamico)  
5 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG SALAT:

Den Fenchel halbieren, vom Strunk befreien und dann quer in feine Streifen schneiden. Die Blätter von den Radieschen entfernen, dann die Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Den Apfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Vom Salatkopf ebenfalls den Strunk entfernen, die Blätter waschen, trockenschütteln und auf die gewünschte Größe schneiden oder zupfen. In eine Schale den Salat geben und darauf Fenchel, Radieschen und Apfel verteilen.

Tipp: Frische Radieschenblätter können mit in den Salat gegeben werden oder zu Pesto oder Kräuterquark verarbeitet werden.

### KRÄUTERDRESSING

Mehr Aromen für den Salat

Die Kräuter von den Stielen zupfen und kleinschneiden. In einer Schale Senf, Zucker und Essig mischen und die Kräuter dazugeben. Öl und Wasser zufügen und dabei kräftig verrühren, damit sich das Wasser und das Öl gut verbinden. Hierfür eignet sich am besten eine Gabel oder ein Schneebesen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Tipp: Noch schneller ist das Dressing zubereitet, wenn alle Zutaten in ein Schraubglas gefüllt werden und das Glas dann kräftig geschüttelt wird. So lässt sich auch eine größere Menge Dressing gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Mischung muss dann nur kurz vor der Verwendung wieder aufgeschüttelt werden.

### HONIG-SENF-DRESSING

So schmeckt der Salat noch fruchtiger.

Senf, Honig (oder Zucker) und Balsamicoessig in eine Schale geben und mit einer Gabel verrühren. Dann das Öl dazugeben und noch einmal kräftig unterrühren, damit sich das Öl mit der Balsamicomischung verbindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

