



THEMA

FRISCH IN DEN FRÜHLING!

Der Frühling ist da: Die Tage werden wieder länger, die Sonne zeigt sich häufiger und die ersten Frühblüher sprießen. Doch nicht nur in der Natur stehen die Zeichen auf Neubeginn, denn der Frühling weckt auch bei den meisten Menschen die Lust auf frische Kost, Bewegung und „Entrümpelung“. Dazu passt, dass der Frühling traditionell als Entgiftungszeit gilt, in der das, was sich im Winter im Organismus angesammelt hat, wieder gehen darf. Und das geht mit der passenden Ernährung leichter.

Besonders geeignet dafür, die Entgiftung zu unterstützen, sind frische Kräuter und junges Gemüse – ohnehin eine willkommene Abwechslung nach der hinter uns liegenden Zeit mit viel Kohl, Wurzelgemüse und deftigem Braten. Denn die vielen pflanzlichen Nährstoffe schützen die Zellen, die Ballaststoffe unterstützen die Darmtätigkeit und der hohe Wassergehalt hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Doch während die Lust auf Frisches sich schon lebhaft meldet, geht es mit dem regionalen Gemüse gerade erst so langsam los, denn viele beliebte Gemüsesorten aus der Region sind erst im Sommer oder im Herbst erntereif. Einiges gibt es natürlich schon als Importware, doch es lohnt sich, nach regionalen Produkten zu suchen. Denn die sind im Vergleich frischer, weil sie reif geerntet wurden und dann keine langen Wege hinter sich bringen mussten. Dadurch schmecken sie besser, liefern mehr Vitamine und Mineralstoffe und sind oft auch weniger mit Schadstoffen belastet. Außerdem sind die Transportwege kürzer, was gut für die Umwelt ist und meist auch für den Geldbeutel.

Und wenn man genauer hinschaut, ist die Auswahl an regionalen Lebensmitteln groß, denn neben Feld-, Blatt- und Romanasalat, wachsen jetzt z. B. auch Spinat, Portulak, Radicchio, Radieschen, Rhabarber und Kohlrabi. Zudem sind frische Wildkräuter wie Löwenzahn, Sauerampfer und Bärlauch in der Regel ab Mitte März zu ernten – man muss sich nur trauen, etwas Ungewöhnliches auf den Teller zu bringen. Und wer es ganz frisch, nah und reich an Nährstoffen haben will, der baut im eigenen Garten oder auf der Fensterbank an. Am einfachsten geht das mit Sprossen wie zum Beispiel Kressesamen, aber auch Alfalfa-, Brokkoli, Radieschen oder Weizengras eignen sich gut, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Und auch Salat ist leicht angebaut, erst recht, wenn man ihn schon vorgezogen kauft. Frischer geht's wirklich nicht.



KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Vitamin C

Die Winterzeit hat unseren Körper ganz schön herausgefordert. Und auch jetzt ist es draußen noch oft nass und kalt, das macht uns anfälliger für Erkältungen. Vitamin C kann da helfen, denn es unterstützt unser Immunsystem. Es verbessert außerdem auch die Aufnahme von Eisen, schützt unsere Zellen und sorgt für gesunde Blutgefäße, Knochen, Zähne (und Zahnfleisch) und ein gutes Hautbild.

Enthalten ist Vitamin C natürlicherweise vor allem im frischen Gemüse und Obst. Da Vitamin C hitzeempfindlich ist, sollte das Gemüse nur schonend gegart und das Obst möglichst roh verzehrt werden. Schon eine halbe rote Paprika und ein kleines Glas Orangensaft decken den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C, und deshalb ist es auch nicht nötig, zusätzlich Vitamin-C-Präparate zu sich zu nehmen.

Besonders gute Vitamin-C-Quellen sind z. B. Gemüsepaprika, schwarze Johannisbeeren, Sanddorn, Petersilie, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Zitrusfrüchte, Hagebutten oder Gartenkresse, aber auch viele andere Obst- und Gemüsesorten sind gute Vitamin C-Lieferanten. Wer täglich möglichst 5 Portionen Obst und Gemüse isst, ist ausreichend mit Vitamin C versorgt, um gut durch die immer noch oft kalte Zeit zu kommen.

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

Fotos: Soretz, iStock, unsplash: Filip Urban (Kind mit Kanne)

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2023



THEMA: FRISCH IN DEN FRÜHLING!

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Die Blätter sprießen, das Grün kommt heraus – der Frühling ist da! Was für gute Zeichen der Lebendigkeit in diesen schwierigen Zeiten. Und mit dem Frühling kommt die Lust auf neuen Schwung, mehr Bewegung, gesünderes Essen, weniger naschen ... Ideen für gute Vorsätze gibt es viele, und vielleicht sind ja ein paar davon auch schon zu Silvester gefasst worden.

Manches kommt auch ganz von selbst, denn 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.

Und auch wenn die große Erntezeit noch aussteht, gibt es schon ganz viel frisches Gemüse aus der Region, wenn man sich beim Kochen auf ein bisschen Abwechslung einlässt. Ein paar Anregungen dazu finden Sie in diesem Newsletter.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS

GEBRATENE RADIESCHEN

Die kleinen Alleskönner

Zutaten:

1 Bund Radieschen
2 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Radieschen vom Grün trennen und die Enden abschneiden. Dann die Radieschen waschen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Radieschen darin anbraten. Wenn die Radieschen anfangen braun zu werden, die Hitze reduzieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wer den bitteren Geschmack der Radieschen abmildern möchte, kann zum Schluss noch etwas Honig dazugeben. Die gebratenen Radieschen passen gut zu Salat oder zusammen mit dem Pesto aus Radieschen-grün zu Nudeln. Das Rezept finden Sie auf www.click-dich-fit.de

GRÜNE KRÄUTERSOSSE

Grüner wird's nicht

Zutaten:

(für 4 Portionen)

3 Bund Kräuter nach Wahl
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Sauerampfer)
150 g Joghurt 3,5 %
150 g Schmand
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kräuter waschen und alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

GEBRATENER CHICORREE

Eine bittersüße Leidenschaft

Zutaten:

(für 4 Portionen)

4 Chicorree
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Chicorree waschen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Chicorree mit der Schnittfläche nach oben in die Pfanne legen. Wenn der Chicorree von unten angebräunt ist, wenden und von der anderen Seite anbraten. Anschließend den Honig hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passen gebackene Kartoffelspalten aus dem Ofen und die grüne Kräutersoße.

SPINATSALAT MIT GEBRATENEM RHABARBER

Zwei starke Charaktere ergänzen sich

Zutaten:

(für 4 Portionen)

200 g Babyspinat
2 Stangen Rhabarber
100 g Feta-Käse
1 EL Olivenöl
1 EL Honig

Dressing:

Honig-Senf-Dressing von click-dich-fit.de

ZUBEREITUNG:

Den Spinat waschen und in eine Salatschüssel geben. Den Rhabarber waschen und schälen. Anschließend in daumendicke Stücke schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Rhabarber dazugeben. Wenn der Rhabarber weich wird, den Honig dazugeben. Den Feta-Käse in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Rhabarber auskühlen lassen, in der Zwischenzeit kann das Dressing hergestellt werden. Anschließend Spinat in die Salatschüssel geben, dann den Rhabarber darauf. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren auf den Salat geben, damit dieser nicht weich wird.

RHABARBER-LIMONADE

Sauer macht (auch) lustig

Zutaten:

(für 4 Portionen)

600 ml Wasser
500 ml Wasser mit Kohlensäure
400 g Rhabarber
30 g Zucker
1 Bio-Zitrone

ZUBEREITUNG:

Den Rhabarber waschen und schälen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Wasser und dem Zucker in einen Topf geben. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Abrieb und den Saft zu dem Rhabarber in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze den Rhabarber für circa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn der Rhabarber weich ist, die Mischung in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Dann in einem Krug das Rhabarberwasser mit dem Sprudelwasser mischen und kalt stellen.