



Thema

Alles To Go oder Suppe im Gehen?

Überall wird im Vorübergehen schnell einmal etwas gegessen, hier ein Brötchen mitgenommen, dort eben eine Cola gekauft: Wie Menschen essen, ist auch Spiegelbild der Umgebung, in der sie leben. Und in einer Gesellschaft, in der Hektik und Zeitnot zum Alltagsgefühl gehören, wird allzu oft nebenbei gegessen. Für viele Menschen ist der morgendliche Kaffee auf dem Weg schon zum festen Ritual geworden: Mit dem Becher in der Hand stehen sie in der Bahn oder eilen ins Büro. Zur Mittagszeit reicht es dann oftmals nur für ein Döner, eine Pizza oder eine Bratwurst auf die Hand. Für die Kinder gibt es ein Hörnchen vom Backshop, statt dass sie eine Brotdose von zuhause mitgegeben bekämen. Darauf haben sich auch die Geschäfte eingestellt. Selbst der Bäcker um die Ecke sieht manchmal schon aus wie ein Schnellimbiss, und vom Kaffee bis zur Suppe gibt es dort fast alles auch to go.

Gesund ist dieses Essverhalten nicht. Denn der Körper braucht Zeit, um sich auf das Essen einzustellen, und er braucht Ruhe, das Gegessene zu verdauen. Wer häufig im Vorübergehen isst, verliert leicht den Überblick, was er über den Tag oder die Woche verteilt gegessen hat, denn oft bleiben die vielen kleinen Mahlzeiten nicht im Gedächtnis haften. Eine maßvolle und ausgewogene Ernährung ist dann schwer einzuhalten.

Dazu kommt, dass der Alltag auf diese Weise nicht mehr von den Mahlzeiten strukturiert wird und der Rhythmus von Essen und Pausieren durcheinander gerät. Von den Menschen mit einem unregelmäßigen Tagesablauf isst – Studienergebnissen zufolge – nur noch etwa ein Drittel, wenn sie Hunger haben. Das Essverhalten der meisten hat sich losgelöst vom natürlichen Appetit-Rhythmus – man isst, wenn sich gerade die Gelegenheit ergibt: Besonders unter jungen Menschen ist es weit verbreitet, die Hauptmahlzeiten vollständig durch kleinere Snacks zu ersetzen.

Diese Art des Gelegenheitsessens wirkt sich auch auf die Qualität aus: Die Gefahr der einseitigen Ernährung ist höher, Obst und Gemüse kommen im Speiseplan oft zu kurz. Stattdessen essen die „Mobile-Eaters“ doppelt so oft Fast Food wie diejenigen, die einen regelmäßigen Tagesablauf haben. Was in dem Gekauften alles enthalten ist, kann man oft nur ahnen.

Kinder müssen lernen, auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. Regelmäßige Essenszeiten helfen dabei, und Erwachsene sollten sich diese Tugend in der Hektik des Alltags nicht abgewöhnen. Und wer einmal nicht zuhause isst, kann sich wenigstens etwas Gutes von dort mitnehmen und es in aller Ruhe genussvoll verzehren. Essen ist keine Nebensache.

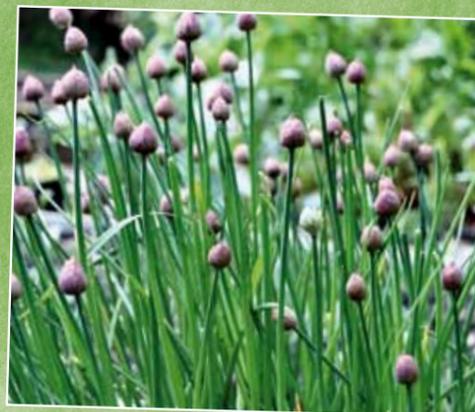
Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Schnittlauch

Vorkommen: Schnittlauch kommt ursprünglich wahrscheinlich aus Zentralasien. Allerdings wird es nirgends so geschätzt wie bei uns.

Aroma: Der Geschmack erinnert an den von milden Zwiebeln.

Ernte: Am saftigsten schmecken die feinen Schnittlauchröhren vor ihrer Blüte, also bis Juli. Der Schnittlauch kann aber das ganze Jahr über geerntet werden. Wer keinen Garten hat, kann Schnittlauch auch auf der Fensterbank ziehen. Die violetten Blüten der Pflanze können ebenfalls verwendet werden.



Verwendung: Man kann den frischen Schnittlauch auf Tomatenbrot oder Brot mit Quark essen, er passt wunderbar in fast jeden Eintopf oder in jede Suppe. Man sollte Schnittlauch allerdings nicht mit kochen. Am besten immer erst kurz vor seiner Verwendung ernten, bzw. klein schneiden. Schnittlauch lässt sich gut mit einer Schere in feine Röllchen schneiden. Außer in Süßspeisen, kann man Schnittlauch in fast allen Speisen verwenden.

Gesundheit: Schnittlauch wirkt appetitanregend. Er hat wie die Petersilie einen hohen Vitamin C Gehalt und sollte daher vor allem in den kalten Jahreszeiten verzehrt werden.

iss dich fit! jetzt 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

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



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

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2013

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Willkommen im Sommer!

Der Sommer mit seinen langen und warmen Tagen bringt die leichten Seiten des Lebens wieder mit sich. Ein Eis oder ein Kaffee in der Sonne, abends noch ein bisschen länger aufbleiben, den Tag unterwegs verbringen – das ist das willkommene Gegenteil zu der Häuslichkeit, die uns die kalten und nassen Tage im Winter bis lange in den Frühling hinein manchmal geradezu aufgezwungen haben.

So befreiend es ist, die Dinge manchmal einfach laufen zu lassen und ein bisschen in den Tag hinein zu leben: Ein bisschen zu planen, lohnt sich schon, besonders was das Essen betrifft. Sonst ist man ganz auf das angewiesen, was es unterwegs gerade gibt. Und wer verträgt schon immerzu Pizza, Döner und Co? Gerade für Kinder ist es wichtig, dass das Essen Regelmäßigkeit hat und gesunde Zutaten enthält. So können sie sich darauf einstellen, was es gibt, und sie lernen, dass Essen keine Nebensache ist. Da ist eine mit Bedacht gefüllte Brotdose in der Regel besser als das Hörnchen vom Bäcker, auch wenn sie mehr Zeit kostet und etwas vorausschauenden Einkauf erfordert.

Und auch wir Erwachsene können uns etwas Gutes tun, indem wir regelmäßige und gesunde Mahlzeiten einplanen und das Essen nicht dem Zufall überlassen – auch nicht in einem hektischen Arbeitstag. „Mahlzeit!“ rief man sich früher zu, wenn die gesamte Belegschaft eines Unternehmens in derselben Zeit Mittagspause machte. Davon sind wir heute weit entfernt – viele essen nebenbei am Arbeitsplatz oder in einer kleinen zeitlichen Lücke, die sich ergibt. Das macht auf die Dauer Stress und tut nicht gut. Nehmen Sie sich die Zeit zum Essen – es ist Ihre Zeit für Genuss. Danach geht es dann auch entspannter weiter. Beispiele für etwas Gesundes, das Sie sich zum Essen mitnehmen können, finden Sie in diesem Newsletter. Das passt zu Picknick und Pause.

Genießen Sie die Leichtigkeit des Sommers!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Alles To Go oder Suppe im Gehen?

Fotos: Soretz, szc/hu

Rezepte & Tipps

Um die Brotdose gesund zu füllen, braucht es gar nicht viel: Vollkornbrot belegt mit Käse oder magerer Wurst, dazu frisches Obst oder Gemüse – Das kann jeder! Belegtes Brot bleibt länger frisch, wenn es zusätzlich mit einem knackigen Salatblatt, Radieschenscheiben oder etwas Kresse bedeckt ist. Einem alten Hausrezept nach hilft auch ein Stück Sellerie in der Brotdose, das Brot länger frisch zu halten. Beeren, kleine Tomaten, Weintrauben, Bananenstücke (in der Schale lassen), Minigurken, Melonenstücke, Rosinen, Stangensellerie, Paprika, Möhrenstücke oder Cornichons sehen auch noch am Nachmittag lecker aus.

Wer mehr Vielfalt in der Brotdose haben möchte, kann sich den Belag auch selber zubereiten. Hier haben wir für Sie eine süße und eine herzhafte Variante.

❖ Süßer Aufstrich mit Datteln

Zutaten:

(4 Portionen)

250 g getrocknete Datteln ohne Kerne
2 EL zarte Haferflocken
65 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
2 EL Sahne
2 EL Milch
Zimt



Zubereitung:

Die Datteln grob zerkleinern und zusammen mit der Sahne und der Milch in ein hohes Gefäß geben. Anschließend mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein zerkleinern.

Die Haferflocken, die Mandeln und den Zimt zu der Dattelpüree geben und mit einem Löffel alles gut vermischen.

Bis zum Verzehr kühlen. Der Aufstrich hält sich 2 Tage im Kühlschrank.

❖ Avocadoaufstrich

Zutaten:

(4 Portionen)

2 reife Avocados
1 TL Zitronensaft
1 kleine Tomate
1 kleine Zwiebel
1 Bd. Petersilie
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Pürierstab pürieren und mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomate waschen, trocknen, klein würfeln und zum Avocadopüree geben. Zwiebeln pellen, fein hacken und hinzufügen. Petersilie waschen, trocknen, fein hacken und unterrühren. Knoblauch pellen, durch die Presse drücken, ebenfalls dazugeben und verrühren.

Den Avocadoaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sie können natürlich auch das Brot selber backen. Das Vollkornbrot mit Haferflocken ist schnell gemacht, sättigt gut und bietet eine nahrhafte Grundlage für selbstgemachte Aufstriche.

❖ Vollkornbrot mit Haferflocken

Zutaten:

(1 Brot)

500 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel frische Hefe
500 ml lauwarmes Wasser
50 g Haferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
30 g Leinsamen
2 TL Salz
2 EL Obstessig
Öl für die Form



Zubereitung:

Eine Kastenform mit dem Öl gut einfetten. In einer großen Schale die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Die Masse mit den Händen oder den Knethaken einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig in die Kastenform geben und in den kalten Backofen stellen. Bei 200 °C Ober- und Unterhitze für ca. 60 Minuten backen.

Tipp: Sie können das Mehl gegen andere Mehlsorten austauschen und das Brot vor dem Backen noch mit weiteren Samen oder Kernen belegen.

Es muss natürlich nicht immer nur Brot sein. Ein Müsli z. B. schmeckt als zweites Frühstück gut und gibt Energie. Wer mag, kann sich vor dem Verzehr noch etwas frisches Obst schneiden. Unser Müsli Rezept ist schnell zubereitet und lässt sich gut auf Vorrat anlegen.

❖ Knuspermüsli aus dem Ofen

Zutaten:

(1 mittlerer Vorratsbehälter)

250 g kernige Haferflocken
100 g gemischte, gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln etc.)
je 25 g Sonnenblumenkerne, Sesamsamen und Kürbiskerne
50 g Kokosflocken
4–5 EL flüssiger Honig
4–5 EL Rapsöl
Prise Zimt



Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C (nicht Umluft!) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten. Alle Zutaten in einer Schale gut miteinander vermengen. Die Mischung auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Für ca. 25 Minuten im Ofen backen. Während der Backzeit das Müsli mit einem Holzlöffel immer wieder gut durchmischen. Das Müsli ist fertig, wenn alle Zutaten eine schöne Bräune angenommen haben. Das Müsli hält sich in einem luftdichten Behälter für ca. 2 Wochen.

Tipp: Wer mag, kann das Müsli mit Trockenfrüchten anreichern. Dafür einfach 100 g Rosinen oder Cranberries unter das abgekühlte Müsli mischen. Wer Trockenfrüchte wie Aprikosen oder Datteln verwenden möchte, der sollte die Früchte vorher noch klein schneiden.

Manchmal muss es gar keine ganze Mahlzeit sein, sondern eine Kleinigkeit für den Hunger zwischendurch oder schlichtweg Nervennahrung. Dazu eignen sich getrocknete Früchte und Nüsse sehr gut. Stellen Sie doch einfach Ihre Lieblingsmischung selber her. Oder Sie probieren unsere Knusperrauten – der Snack für Groß und Klein.

❖ Knusperrauten

Zutaten:

(ca. 24 Stück)

100 g Haferflocken
150 g Weizenvollkornmehl (evtl. mischen mit Dinkelmehl)
100 g Kokosraspel
100 g gehackte Mandeln
100 g Honig
6 getrocknete Aprikosen
4 EL Sesam
60 g ungehärtete Margarine
60 ml Wasser



Zubereitung:

Die Margarine leicht erhitzen und flüssig werden lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Sesam beiseitelegen. Die Aprikosen kleinschneiden und mit den restlichen Zutaten mit einem Handrührgerät (Knethaken) gut vermischen (eventuell etwas Wasser hinzugeben, falls der Teig zu bröckelig ist). Die Müslimasse dünn auf einem Backblech ausrollen (ca. 1 cm), Sesam darüber streuen und mit einer Teigrolle festdrücken. Anschließend den Teig auf dem Blech in rautenförmige Stücke schneiden und in den Backofen schieben.

Auf der mittleren Schiene ca. 10–15 Minuten backen bis die Rauten goldbraun sind.

Pfannkuchen für unterwegs

Eine aufwändigere, aber auch sehr leckere Variante für die Brotdose sind gefüllte Pfannkuchen. Diese bestreichen Sie einfach mit Frischkäse, saurer Sahne, Tomatenmark oder Senf und legen dann Käse, Salat, Schinken und Gurke darauf. Den Pfannkuchen gut einrollen.

Oder Sie probieren unsere Gemüse-Crêpes. Das Rezept hierzu finden Sie unter www.click-dich-fit.de.