Thema

Alles frisch?

Die angenehme Wärme des Sommers hat auch eine Kehrseite beim Umgang mit Lebensmitteln: Sie kann bewirken, dass sich Keime im Essen rasant vermehren. Gerade im Sommer gilt daher, dass alle frischen Lebensmittel so lange wie möglich gekühlt werden. Das fängt schon beim Einkauf an: Tiefkühlkost sollte zuletzt zum Einkauf getan und dann in einer Kühltasche transportiert werden, und auch Lebensmittel aus dem Kühlregal dürfen nur kurz ungekühlt bleiben. Danach sollte man die Lebensmittel erst aus der Kühlung nehmen, wenn man sie anschließend verwendet. Wenn frische Lebensmittel längere Zeit über Kühlschranktemperatur lagern, können sich darin krank machende Bakterien vermehren, ohne dass man dies bemerkt.

Besonders tierische Lebensmittel sind gelegentlich mit Keimen belastet, die erst durch Erhitzen wieder abgetötet werden können. Rohes oder halbrohes Fleisch, also etwa Mett, Carpaccio oder ein blutiges Steak, sind daher riskant, aber auch rohe Eier und Milchprodukte wie Frischkäse, Quark und Joghurt. Vor allem Fleisch und Fisch sollten gut durchgegart werden. Rohe Eier sind in vielen Speisen enthalten, denen man es auf den ersten Blick nicht immer ansieht, etwa in selbstgemachter Mayonnaise, Aioli und einigen Soßen, aber auch in vielen Desserts wie Tiramisu oder Zabaione. Besonders für Schwangere, Kranke oder geschwächte Menschen sind solche Speisen ungeeignet.

Beim Zubereiten von Fleisch oder Fisch muss man darauf achten, dass alles, was mit dem rohen Fleisch oder Blut Kontakt gehabt hat, gründlich abgespült wird: Hände, Messer, Bretter, Arbeitsflächen usw. Genauso sollte fertig Gegrilltes nicht auf denselben Teller zurück gelegt werden, auf dem es schon roh gelegen hat. Fleischsaft, Flüssigkeit vom Auftauen oder Blut sollten mit einem Küchenkrepp aufgenommen werden oder mit einem Lappen, der dann gleich in die heiße Wäsche kommt – aber nicht mit dem Spültuch, das danach noch weiter verwendet werden soll.

Überhaupt bieten Spültücher, -schwämme und -bürsten einen guten Nährboden für Keime, weil sie meist über viele Stunden warm und feucht sind. Tücher und Schwämme sollten daher sehr regelmäßig ausgetauscht werden, die meisten kann man heiß waschen. Spülbürsten können gut in der Spülmaschine mitgewaschen werden. Insgesamt kommt man zuhause aber mit den althergebrachten Mitteln wie Wasser, Seife und Spülmittel schon sehr weit. Desinfektionsmittel, Einmalhandschuhe und keimtötende Müllbeutel sind normalerweise unnötig.

Auch auf pflanzlichen Lebensmitteln können sich Bakterien vermehren, wenn sie lange ungekühlt bleiben, besonders wenn sie schon kleingeschnitten sind wie Salat oder Rohkost. Daher sollten auch Gerichte mit rohem Obst und Gemüse erst kurz vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden. Für unterwegs eignet sich jetzt besser Obst und Gemüse, das man auch unzerkleinert mitnehmen kann, z. B. Äpfel oder Möhren. Oder Sie entscheiden sich für Getreideprodukte wie Brot oder Brötchen, vielleicht die Kräuterbrötchen aus diesem Newsletter.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Sauerampfer

Vorkommen: Bereits von den Pharaonen, Griechen und Römern als Würz- und Heilpflanze genutzt, ist Sauerampfer heute besonders wegen seines frischen, säuerlichen Aromas geschätzt. Im Mittelmeerraum essen viele Kinder das würzige Kraut an heißen Tagen pur als Erfrischung. Sauerampfer ist in ganz Europa wild wachsend an feuchten Wiesenrändern zu finden.

Aroma: Der Geschmack ist erfrischend säuerlich. Je älter die Blätter sind, desto mehr steigt der Gehalt an Säure.

Ernte: Die Pflanze wächst bevorzugt auf feuchten Böden wie an Grabenrändern, auf Wiesen und an Ufergebieten. Man kann Sauerampfer aber natürlich auch im Garten anpflanzen. Die Blätter werden von April bis November geerntet. Besonders aromatisch sind sie vor Beginn der Blütezeit Ende Mai. Sauerampfer hält sich nur kurze Zeit und sollte nach der Ernte rasch verbraucht oder eingefroren werden.

Verwendung: Man kann Sauerampfer pur oder mit anderen Blättern gemischt als Salat genießen, püriert in Suppen oder fein gehackt in vielen Speisen verarbeiten. Sauerampfer passt besonders gut zu Quark, Butter, Frischkäse und Fisch, ist aber auch prima in Eier- und pikanten Teiggerichten verwendbar.

Gesundheit: Sauerampfer gilt als reich an Vitamin C, stärkt die Abwehr und reinigt das Blut.

Sauerampfer gibt es in der gezüchteten Variante wie auch frei wachsend an Wiesen. Hier sind die Blätter meist ganz grün und länger als bei den gezüchteten Kräutern.

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

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, Wilde, freeimages

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 2/2014

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Heiße Zeiten!

Auch dieser Frühling hat an einigen Tagen schon wieder eine Vorahnung davon gegeben, was wir vom Sommer erwarten können: Sonne, warme Tage und lange Abende. Für eine Zeit kehrt mediterranes Lebensgefühl auch bei uns ein. Das Leben findet mehr im Freien statt, wir gönnen uns einen Ausflug, machen ein Picknick. Oder wir sitzen bis in den Abend noch lange draußen, und spätestens mit dem ersten Grillen ist die Saison eröffnet, auch unter freiem Himmel zu essen.

Die Wärme tut uns gut, die meisten Menschen können fast nicht genug davon bekommen. Doch in der Wärme leben nicht nur wir Menschen auf, auch viele Mikroorganismen in den Lebensmitteln entwickeln sich dabei prächtig. Wenn sie einem nicht die Freude an der sommerlichen Leichtigkeit verderben sollen, lohnt es sich, ein paar Dinge bei der Auswahl und Behandlung der Lebensmittel im Sommer genauer zu beachten. Davon berichten wir im Innenteil dieses Newsletters.

Mit den Sommerferien geht auch wieder ein Projektjahr zu Ende und ein neues beginnt. Wir bedanken uns bei den Einrichtungen dieses Jahres für die sehr gute Zusammenarbeit, und wir wünschen ihnen und uns, dass sie dem Projekt weiter verbunden bleiben. Und wir begrüßen die neuen Einrichtungen – auf ein buntes und vielfältiges Projektjahr!

Ihnen allen wünschen wir einen sonnigen und erholsamen Sommer!

Ihr iss dich fit! Team

Thema: Alles frisch?

Kräuterbrötchen mit Dinkel

Zutaten:
(12 Brötchen)
500 g Dinkelmehl
200 g Magerquark
200 ml Buttermilch
1 große Hand voll gehackter Kräuter nach Belieben, z. B. Sauerampfer, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel u. a.
1 Päckchen Backpulver
1 TL Salz

Zubereitung:
Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Buttermilch einarbeiten. Aus dem Teig 12 kleine Brötchen formen und auf ein Backblech geben. Die Oberseite der Brötchen mit etwas Milch oder Buttermilch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 25 – 30 Minuten backen.

Variante: Man kann nach Belieben Samen, Kerne, Getreideflocken oder Nüsse in den Teig einarbeiten. Wer mag, kann auch eine Mischung tiefgekühlter Kräuter verwenden.

Viele leckere Rezeptideen für passende vegetarische Brotaufstriche finden Sie unter **www.click-dich-fit.de**!

Pudding ist ein Klassiker. Für den Sommer ist die frische Variante mit Fruchtsaft ein echter Renner!

Saftpudding

Zutaten:
(4 Portionen)
250 ml Saft nach Belieben
250 ml Wasser
35 g Speisestärke oder ein Päckchen Puddingpulver mit Vanille- oder Sahnegeschmack

Zubereitung:
Die Flüssigkeiten in einem Topf mischen und zum Kochen bringen. In einer kleinen Tasse die Speisestärke oder das Puddingpulver mit ca. 4 EL der Flüssigkeit glattrühren. Die Speisestärke unter die heiße Flüssigkeit mischen. Für weitere 1 – 2 Minuten köcheln lassen. Den Saftpudding auf Schälchen verteilen und kalt werden lassen.

Tipps: Verwendet man Kartoffel- oder Maisstärke ist das Dessert glutenfrei. Man kann den Pudding mit Vanillesoße servieren.

Als Alternative zu eiweißhaltigen Salatsoßen oder Mayonnaise bietet sich im Sommer ein Kräuterpesto an – statt des klassischen Basilikums können Sie auch mal andere Kräuter verwenden, wie beispielsweise Dill. Auch ein Nudelsalat schmeckt so viel frischer!

Selbstgemachtes Dill-Pesto

Zutaten:
(für ein kleines Einmachglas)
400 ml Olivenöl
100 g Pinienkerne oder gehackte Mandeln
100 g Pecorino
100 g Parmesan
1 – 2 Bund Dill
8 Knoblauchzehen
Salz

Zubereitung:
Die Pinienkerne oder die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Den Pecorino und den Parmesan fein hobeln oder raspeln. Dill mit den Stielen waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und mit dem Salz, den Pinienkernen und dem Dill vermengen, anschließend Pecorino und Parmesan nach und nach mit dem Pürierstab einarbeiten. Zum Schluss das Öl langsam unterrühren und die Masse in ein Einmachglas füllen. Das Pesto passt zu Nudeln ebenso wie zu Gemüse, Kartoffeln, Fleisch, als Belag auf Pizza und zu vielem mehr.

Tipps: Im Kühlschrank aufbewahrt und immer mit einer Schicht Olivenöl bedeckt, hält das Pesto bis zu 2 Monate lang. Anstelle des Dills können Sie viele andere Kräuter nehmen, wie Bärlauch, Rucola oder Minze.

Nudelsalat mit Pesto

Zutaten:
(4 Portionen)
500 g Nudeln, z. B. Spirelli, Fusilli
250 g Cocktailtomaten
100 g Pesto, z. B. frisches Dill-Pesto
50 g Rucola oder 100 g Feldsalat
2 EL Balsamico-Essig
Pfeffer, Salz
ggf. 100 g Mozzarella oder Schafskäse
ggf. geröstete Pinienkerne oder Mandeln (gehackt)

Zubereitung:
Die Nudeln in reichlich Salzwasser sprudelnd garkochen, abgießen und abschrecken.
Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola oder Feldsalat waschen, abtropfen lassen und kleinschneiden.

Das Pesto mit dem Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Eine kühle Suppe an heißen Tagen, hergestellt aus frischem Gemüse, bietet sich als leichte Hauptmahlzeit an – mittags oder abends serviert, gut bekömmlich und einfach frisch!

Gazpacho

Zutaten:
(4 Portionen)
350 g Tomaten
250 g Weiß-, Toastbrot oder Ciabatta vom Vortag
1 Gurke
1 rote Paprikaschote
1 – 2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Weißweinessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Das Brot von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. In ein Gefäß geben und in 100 ml Wasser einweichen.

Die Gurke waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, von den Kernen und den weißen Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Wer möchte, kann die Tomaten vorher schälen.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und das Brot darüber verteilen. 2 EL Olivenöl und 1 EL Weißweinessig darüber geben. Mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und noch mal glatt pürieren. Eventuell noch etwas Wasser hinzugeben, wenn die Suppe nicht die gewünschte Konsistenz hat. Abschließend noch einmal abschmecken. Das Gazpacho vor dem Servieren gut durchkühlen lassen und kurz vor dem Verzehr noch einige Tropfen Olivenöl darüber geben.

Tipps: Die Suppe kann man mit frischem Basilikum garnieren. Wer mag, kann noch Paprikawürfel, Zucchinistreifen, rohen Schinken, Frühlingszwiebelröllchen oder ähnliches dazu reichen. So kann sich jeder seine Suppe etwas „aufpeppen“.