



## Thema **Aber bitte mit Soße!**

Kein Schnippeln, kaum Kochen, wenig zum Abwaschen – und trotzdem im Handumdrehen eine ganze Mahlzeit. Vom Salat aus der Tüte über Gemüsesuppe zum Anrühren, Teig aus der Flasche, Soßen aus dem Glas bis zur kompletten Mahlzeit aus der Aluschale – das Angebot an Fertigprodukten ist riesig. Wenn die Zeit knapp ist oder die Übung fehlt, kann man die Nahrungszubereitung mehr oder weniger ganz der Industrie überlassen, die sich auf diesen Bedarf perfekt eingestellt hat.

Bei allen diesen Lebensmitteln hat uns die Industrie schon einen Teil der Mühe abgenommen: Je nach Bearbeitungsgrad wird einem nur die Vorbereitung erspart oder gleich die komplette Zubereitung inklusive Abschmecken. Da bleibt schnell nicht nur die Kreativität der Köche auf der Strecke, sondern es gehen auch die gesunden Inhaltsstoffe der Lebensmittel verloren. Einfach gesagt: Meist sind zahlreiche Zusätze darin enthalten, um gleichbleibende Qualität und Lagerfähigkeit zu gewährleisten. Eine Tütensuppe, auf der mit erntefrischem Gemüse geworben wird, sollte einem zu denken geben. Und dass etwa Brokkoli-Tütensuppe nach Brokkoli schmeckt, liegt am wenigsten am Brokkoli selbst. Denn um Konsistenz und Geschmack zu erhalten, setzen die Hersteller fast immer Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker ein. Je höher der Grad der Verarbeitung, desto mehr davon und desto weniger an gesunden Nährstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen oder sekundären Pflanzenstoffen.

Natürlich sparen Fertiggerichte auch Zeit. Aber industriell hergestellte Lebensmittel schmecken immer gleich. Denn bei jedem Fertigprodukt waren Food-Designer, Chemiker und Technologen an der Entwicklung beteiligt. Sie sorgen dafür, dass dem Verbraucher der Eindruck einer echten Mahlzeit und echter Produkte vermittelt wird – manchmal besser als es die Natur selbst kann. So schmecken zum Beispiel vielen Kindern Erdbeeren oder Orangen heute schon nicht mehr süß und intensiv genug, weil sie an den Geschmack aus Milchshakes, Joghurts oder Fruchtnektar gewöhnt sind. Gemüse ist nicht aromatisch genug, weil es von Natur aus nicht so salzig und gewürzt ist wie Pommes oder Fast Food. Und in der Kindheit wird der Geschmack geprägt: Wer größtenteils mit Fertig- statt mit frischen Produkten aufwächst, wird als Erwachsener nur schwer Gefallen an echtem Obst und Gemüse finden.

Wer sich das Kochen von den Lebensmittelkonzernen abnehmen lässt, hat auch nur wenig Einfluss darauf, wie viel Fett, Salz und Zucker er zum Beispiel neben den Zusatzstoffen zu sich nimmt – und das ist in Fertiggerichten meist reichlich. Außerdem gerät vor lauter Bequemlichkeit leicht in Vergessenheit, dass sich vieles auch mit wenigen Handgriffen selber machen lässt. Aus echten Zutaten, ganz ohne Geschmacksverstärker und ohne viel Verpackungsmüll. Und es kann richtig Spaß machen, wenn die Gerichte nie ganz gleich schmecken. Dass selbstgemachtes Essen nicht langweilig schmeckt, dafür sorgen zum Beispiel leckere Soßen und Dressings. Viele sind leicht hergestellt und verleihen den Speisen Raffinesse und Charakter.



## Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

### Estragon

*Aroma:* Estragon hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen und erinnert mit seinem leicht herb-bitteren Geschmack an Anis.

*Vorkommen:* Ursprünglich aus Südrussland kommend, wird Estragon mittlerweile in ganz Europa angebaut, überwiegend jedoch in Frankreich.

*Ernte:* Es gibt den robusten, russischen und den aromatischen, französischen Estragon, die beide ab Juni geerntet werden können. Dann entfaltet sich der Geschmack am intensivsten.

*Verwendung:* Estragon sollte nach Möglichkeit immer frisch und recht sparsam verwendet werden. Estragon ist fester Bestandteil von Kräuterbutter. Er verleiht Fischgerichten sowie Kalbs- und Geflügelragouts die nötige Raffinesse. Auch in Senfsoße kann man ihn zum Verfeinern dazugeben.

*Harmonie:* Ein tolles Team bildet Estragon mit Kerbel, Schnittlauch und Petersilie. Diese Kräutermischung wird auch als „Fines Herbes“ bezeichnet.

*Gesundheit:* Estragon wirkt appetitanregend.



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.



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)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2 / 2015

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Willkommen Sonnenschein!

Wer wünscht ihn sich nicht her: Den Sommer mit seinen langen Tagen und den warmen Sonnenstrahlen. Und die will man auch in vollen Zügen genießen: so viel wie möglich draußen sein, Wärme tanken, Ausflüge machen oder Grillabende veranstalten. Verständlich, dass viele da nicht lange in der Küche stehen wollen und zusehen, wo sie Zeit einsparen können. Schnell wird dann zur fertigen Soße, dem Tüten-Dressing oder zur Marinade aus der Flasche gegriffen.

Natürlich muss es ab und zu in der Küche mal schnell gehen. Aber es lohnt sich auch, genauer hinzusehen. Denn mit den vielen Fertigprodukten, die es inzwischen gibt, gerät man schnell in eine Bequemlichkeitsfalle, und das nicht nur zur Sommerzeit: Während dem Verbraucher Zeitersparnis bei gleichzeitig qualitativ hochwertigem Essen suggeriert wird, sind viele Fertigprodukte relativ teuer, sie enthalten viele Zusätze und am Ende hat man reichlich Müll produziert. Da man oft die wesentlichen Zutaten sowieso noch dazugeben muss, hat man dann an Zeit wenig gespart, wohl aber am Geschmack. Denn es ist doch schön, wenn nicht jeder Pfannkuchen, jede Soße oder jedes Dressing immer gleich schmeckt.

Abwechslung gelingt am besten, wenn man auch selber kocht! Gerade Soßen, Dressings und Marinaden bestimmen den Geschmack des Essens. Wer da einfach mal mutig ist, der kann aus allem etwas zaubern – auch ein Lächeln aufs Gesicht! Ein paar Vorschläge für zumeist leichte Soßen und Dressings haben wir für Sie zusammengestellt.

*Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren!*

*Ihr iss dich fit! Team*



## Thema: Aber bitte mit Soße!

# Rezepte & Tipps

Kinder lieben sie, und sie darf auf keinem Speiseplan fehlen – die Tomatensoße! Sie schmeckt gut zu Nudeln, aber sie ist auch prima für die nächste Pizzaparty geeignet.

## Tomatensoße

<b>Zutaten:</b> (4 Portion) 1,5 kg große reife Tomaten 1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt 2 EL Tomatenmark 1 EL Olivenöl 2 Knoblauchzehen 1 TL Zucker Oregano Salz, Pfeffer	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

**Zubereitung:**  
Den Boden jeder Tomate kreuzförmig einschneiden. 2 Minuten in kochendes Wasser legen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Haut vom Kreuz aus abziehen und beiseite legen. Das Fruchtfleisch zerkleinern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel kleinhacken und bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch feinhacken, zugeben und 1 Minute mitkochen lassen. Tomaten, Oregano, Tomatenmark und Zucker zugeben. Zum Kochen bringen, Hitze verringern und ca. 15 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Nach Geschmack würzen.

**Tipp:** Wer nicht ganz so viel Zeit hat, die Soße mit frischen Tomaten zuzubereiten, kann auch Dosentomaten verwenden. Hier lohnt es sich, qualitativ hochwertige Ware zu kaufen, da die geschmacklichen Unterschiede groß sind.

Auch Dressings sind schnell selbst angerührt und geben den Speisen den letzten Schliff.

## Salatdressings

### Fruchtige Himbeer-Vinaigrette – Das Dressing für gemischte Blattsalate mit Geflügel

<b>Zutaten:</b> (4 Portionen) 3 EL Himbeeressig 2 EL Wasser 2 EL Erdnuss- oder Rapsöl Kleine Hand voll Himbeeren Prise Zucker Salz, Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Essig, Wasser und Öl verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Dressing gut vermengen und noch einmal abschmecken.	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

### Joghurt-Orangen-Dressing – Für Reis- oder Nudelsalate

<b>Zutaten:</b> (4 Portionen) 100 g fettarmer Joghurt 1 unbehandelte Orange 50 ml Sahne, Salz, Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Die Orange waschen und auspressen. Orangensaft, Joghurt und Sahne miteinander glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Die Béchamelsoße ist ein Klassiker: Ob in Lasagne oder abgewandelt als Senfsoße, sie ist ein echter Alleskönner!

## Béchamelsoße

<b>Zutaten:</b> (ca. 500 ml) 500 ml fettarme Milch 40 g Butter 30 g Mehl 1 kleine Zwiebel Pfeffer, Salz, Muskat Lorbeerblatt und 2 Nelken nach Belieben		
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

**Zubereitung:**  
Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl dazu geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis es sich hellgelb verfärbt hat. Die Flüssigkeit hinzugießen und alles kräftig mit einem Schneebesen verrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Flüssigkeit aufkochen und für 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Sauce abschmecken und eventuell durch ein Sieb streichen.

**Tipp:** Ein Teil der Milch kann durch Brühe ersetzt werden. So gibt man der Soße schon ein wenig Geschmack, z. B. mit Fleisch-, Fisch- oder Gemüsebrühe.

**Variationen:** Die Béchamelsoße ist eine Grundsoße und kann vielfach abgewandelt werden. Fügt man ihr z. B. frische oder tiefgekühlte Kräuter hinzu, hat man eine klassische **Kräutersoße**. Mit 1 EL frischen Meerrettich bekommt man ein scharfe **Meerrettichsoße**, und mit 1–2 EL Ajvar (Paprikapaste) hat man eine fruchtige **Paprikasoße**. 2–3 EL mittelscharfen Senf machen aus der Grundsoße ganz einfach eine **Senfsoße**. Ganz schnell hat man so ein Lieblingsgericht hergestellt – Eier in Senfsoße!

## Buttermilchdressing – Peppt den Kartoffelsalat auf

<b>Zutaten:</b> (4 Portionen) 100 ml Buttermilch 2 EL Salatmayonnaise 2 EL saure Sahne 1 EL mittelscharfer Senf Salz, Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	<b>Tipp:</b> Wer es etwas würziger mag, kann das Dressing mit Kräutern seiner Wahl verfeinern.

## Kokosmilch-Curry-Dressing – Passt gut zu Gemüse- und Rohkostsalaten

<b>Zutaten:</b> (4 Portionen) 175 ml fettreduzierte Kokosmilch 2 EL Schmand 2 EL Weißweinessig ½ Daumenglied großes Stück Ingwer ½–1 EL Currypulver Salz, Pfeffer	<b>Zubereitung:</b> Kokosmilch, Essig, Schmand und Currypulver gut miteinander verrühren. Den Ingwer schälen, fein reiben und unter das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	<b>Tipp:</b> Wer noch nicht häufig mit frischem Ingwer gearbeitet hat, sollte erst vorsichtig dosieren. Zuviel Ingwer schmeckt schnell sehr scharf.

Die Grand Jus ist die Königin unter den Soßen. Zwar ist sie in ihrer Zubereitung recht aufwändig, aber man wird für die Arbeit belohnt: Die Soße ist ohne künstliche Zusätze, sehr wandelfähig und sie schmeckt einfach richtig gut. Wenn man gleich die doppelte Menge herstellt und portionsweise einfriert, hat man für weitere Mahlzeiten vorgesorgt.

## Grand Jus – Braune Bratensoße

<b>Zutaten:</b> (1,5 l) 1,5 kg Rinder- oder Kalbsknochen 125 ml Rotwein 1 Möhre, 3–4 Zwiebeln 50 g Knollensellerie 2 Stangen Sellerie mit Grün 2 EL Rapsöl 1 Knoblauchknolle 1 EL Tomatenmark 1 EL Mehl 5 Nelken, 2–3 Lorbeerblätter 1 TL weiße Pfefferkörner ½ TL Pimentkörner, 1 TL Salz Je 1 Zweig Thymian und Rosmarin	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

**Zubereitung:**  
Die Knochen beim Fleischer bestellen und von ihm zu etwa walnussgroßen Stücken hacken lassen. In einem breiten Topf das Öl erhitzen und die Knochen darin von allen Seiten unter häufigem Rühren ca. 25–20 Minuten goldbraun rösten. Es ist wichtig, dass man den Bratensatz immer wieder vom Topfboden loskratzt, bevor dieser verbrennt, denn sonst wird die Soße bitter. Möhre, Knollensellerie und Zwiebeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die grünen Blätter vom Stangensellerie abzupfen und beiseite stellen. Die Stangen waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Das vorbereitete Gemüse zu den Knochen geben und weitere 20 Minuten rösten.

Die Kräuterzweige waschen halbieren und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben. Die Knoblauchknolle halbieren und mit einem Messer andrücken. Den Knoblauch mit den übrigen Gewürze hinzufügen. Mit dem Salz bestreuen. Knochen und Gemüse etwas an die Seite des Topfes schieben, um das Tomatenmark kurz anzurösten. Alles mit dem Mehl bestäuben und gut umrühren. Die Hälfte des Weines dazugeben und vollständig verkochen lassen, Vorgang mit dem Rest des Weines wiederholen. Anschließend mit so viel Wasser begießen (ca. 1,5 l), bis die Knochen gerade bedeckt sind. Die Soße für weitere 2–3 Stunden köcheln lassen, und in dieser Zeit immer wieder Wasser nachgießen. Schaum, der sich auf der Soße bildet, muss immer wieder mit einer Schaumkelle entfernt werden, damit die Soße ihr Aroma behält und nicht trüb wird.

Zum Schluss die Soße durch ein großes Sieb gießen und mit der Schaumkelle noch einmal kräftig das Gemüse und die Knochen ausdrücken. Die Soße eventuell ein zweites Mal durch das Sieb geben, bevor man sie in Behältern einfriert oder gleich als Bratensoße weiter verwendet.

Tolle Tipps und viele weitere leckere Rezepte für Dressings, Soßen und Marinaden finden Sie auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de).