THEMA

HOT SUMMER – SCHARF ESSEN IM SOMMER

Bei scharfem Essen scheiden sich die Geister, erst recht im Sommer. Dabei kann gerade an heißen Tagen scharfes Essen hilfreich sein. Es kurbelt die Durchblutung der Haut an, die Poren öffnen sich, wir schwitzen: Und das senkt die Körpertemperatur. Daher wird in heißen Ländern oft scharf gegessen. Außerdem hat der scharfe Wirkstoff auch eine antibakterielle Wirkung; durch scharfe Gewürze wurden traditionell Lebensmitteln konserviert.

Scharfe Gewürze fördern die Durchblutung der Schleimhäute, was sich auch auf die Geschmacksnerven auswirkt. Sie sind deshalb natürliche Geschmacksverstärker. Das kann einen positiven Nebeneffekt haben: Wer Schärfe nicht gewohnt ist, isst langsamer und daher oft weniger. Außerdem reguliert scharfes Essen den Insulinspiegel und verringert so das Risiko, dass man an Gewicht zunimmt. Und wenn wir von scharfem Essen schwitzen, verbraucht unser Körper Energie, was beim Abnehmen helfen kann.

Auch der Speichelfluss und die Magensaftproduktion werden durch scharfes Essen gefördert. So wird die Verdauung angekurbelt, besonders von fetten Speisen. Was dem einen hilft, kann dem anderen aber unangenehm werden: Durch die verstärkte Produktion der Magensäfte können Beschwerden wie Sodbrennen auftreten. Auch Magenschmerzen, Durchfall oder Gastritis können die Folge sein, wenn ein empfindlicher Magen scharfes Essen verdauen muss.

Selbst Schwangere müssen nicht auf Schärfe verzichten – sie sollten nur nicht dann gerade damit anfangen. Für alle gilt, dass man nicht von heute auf morgen sehr scharf essen kann, sondern die Schärfe allmählich gesteigert werden sollte – egal ob schwanger oder nicht, Kind oder Erwachsener. Und natürlich gelten für Kinder wie bei allen Gewürzen andere Maßstäbe als für Erwachsene, weil sie viel sensiblere Geschmacksnerven haben.

KLEINS KOCHSCHULE

MARINIEREN

Marinieren ist das Einlegen von Lebensmitteln in eine würzige Flüssigkeit. Früher legte man Speisen in Salzlake ein, um sie z. B. für lange Seereisen haltbar zu machen. Heutzutage dient das Marinieren oft dazu, Fleisch zarter zu machen. Dann sollte die Marinade sauer sein, weil so das Gewebe zersetzt und damit zarter wird.
Oder es sollen Gewürze in die Lebensmittel eingebracht werden, damit sie nicht an der Oberfläche bleiben und z. B. beim Grillen gleich verbrennen. Das geht mit sauren, aber auch mit öligen Marinaden.
Marinieren ist nicht schwer. Zuerst wird das Lebensmittel gewaschen und abgetrocknet. Bei Fleisch kann es je nach Rezept nötig sein, die Marinade zuerst etwas einzumassieren. Dann muss das Lebensmittel mit der Marinade vollständig bedeckt werden; der Behälter wird nun luftdicht verschlossen. Je nach Lebensmittel und gewünschter Wirkung kann das Einlegen zwischen wenigen Stunden oder mehreren Tagen dauern.
Natürlich können auch andere Lebensmittel wie Kartoffeln, Tofu oder Gemüse mariniert werden – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.
Viel Spaß!

Leckere Marinaden-Rezepte finden Sie auf www.click-dich-fit.de

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.

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, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 2/2017

THEMA

HOT SUMMER

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Nach einem wechselhaften Frühjahr verwöhnt die Sommersonne uns endlich mit Wärme. Die Abende werden länger, das Leben findet wieder draußen statt. Ausflüge, Picknicks, Baden gehen – die Sommerfreuden locken. Und schon stehen auch die Sommerferien vor der Tür. Mit den Ferien geht auch wieder ein erfolgreiches Projektjahr zu Ende, und nach den Ferien starten zehn neue Einrichtungen bei iss dich fit!, auf die wir schon gespannt sind.

Wer bei scharfem Essen spontan an wärmende Gerichte für den Winter denkt, hat ja nicht unrecht. Doch das ist nur die halbe Wahrheit, denn Schärfe passt auch hervorragend in den Sommer, selbst wenn der schon heiß genug ist: Sei es eine scharfe Sauce zum Grillen oder ein Nachtisch mit rotem Pfeffer – Möglichkeiten gibt es viele, und in Maßen ist die Schärfe nicht nur gesund, sondern auch wohltuend und überraschender Weise auch abkühlend.

In unserem Thema „Hot Summer“ beschäftigen wir uns mit scharfen Gewürzen und ihrer Wirkung. Dazu passend geht es in unserer neuen Rubrik „Kleins Kochschule“ ums Marinieren, damit Sie noch mehr Anregungen bekommen, wie Sie die sommerlichen Speisen aromatisch zubereiten können.

Wir wünschen Ihnen einen erfrischend scharfen Sommer.

Ihr iss dich fit! Team

GEGRILLTER TOFU
IN BARBECUEMARINADE

Es muss beim Grillen ja nicht immer Fleisch sein, und so kräftig mariniert kann der Tofu locker mit mancher Bratwurst mithalten.

Zutaten: *(4 Portionen)*

Für die Soße:
250 ml Apfelsaft
200 g Zucker
200 g Ketchup
100 ml Orangensaft
4 TL Worcester Sauce
2 TL Senf
2 TL Balsamico Essig
1 TL Chipotle Tabasco
Salz

600 g Tofu (nach Geschmack geräuchert oder naturell)

ZUBEREITUNG:
Alle Zutaten für die Soße in einen Topf geben und langsam zum Kochen bringen. Nachdem die Soße 1 – 2 Minuten leicht gekocht hat, den Topf vom Herd nehmen. Nun den Tofu aus der Verpackung nehmen und in große Scheiben schneiden. Diese Scheiben können dann noch in eine beliebige Form gebracht werden.

Falls der Tofu anschließend gegrillt werden soll, kann er nun direkt in die Soße gegeben werden. Andernfalls wird der Tofu erst angebraten und anschließend in die Soße gegeben.

Für das Marinieren des Tofus sollten mindestens 12 Stunden eingeplant werden, so dass alle Aromen ausreichend aufgenommen werden können.

Tipp: Dazu passen auch Ketchup und Mayo, zwei Klassiker, nicht nur beim Grillen. Bei der Mayonnaise haben wir es uns einmal ganz leicht gemacht. Und Sie bestimmen selbst, wie scharf die beiden werden sollen.

Auf **www.click-dich-fit.de** finden Sie tolle Rezepte für Ketchup und Mayo!

SALAT AUS GRÜNEM SPARGEL
UND ERDBEEREN

Die Königin der Gemüse mit köstlichen roten Farbtupfern

Zutaten: *(4 Portionen)*

400 g junger grüner Spargel
400 g Erdbeeren
1 Bund Minze
1 Orange
1 EL mildes Olivenöl
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
rosa Beeren

ZUBEREITUNG:
Den jungen grünen Spargel und die Erdbeeren waschen.

Den Spargel in längliche, dünne Scheiben schneiden. Falls die Spargelenden holzig sind, schälen oder abschneiden. Die Erdbeeren vom Strunk befreien und vierteln.

Die Orange auspressen, mit Öl, gehackter Minze, Zucker und Salz vermischen und unter die Spargel-Erdbeer-Mischung geben. Mit Minzspitzen und rosa Beeren ausgarnieren.

KARTOFFEL-AUBERGINEN-CURRY
WÜRZIG, FRUCHTIG UND GESUND!

Orientalische Schärfe – perfekt als Hauptgang oder als Beilage.

Zutaten: *(4 Portionen)*

400 g Kartoffeln
1 Dose geschälte Tomaten (425 g EW)
300 ml Gemüsebrühe
1 Aubergine
100g junger Spinat
30 g frischer Ingwer
½ Bund frischer Koriander
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 mittelscharfe Chilischote
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark
2 TL mildes Currypulver
2 TL Sesamsaat
Salz, Pfeffer
etwas Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:
Den Ingwer und die Zwiebeln schälen und zusammen mit dem Chili feinhacken. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Chili in zerlassener Butter glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomatenmark und mildes Currypulver unterrühren. Mit geschälten Tomaten und 300 ml Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Die Aubergine putzen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Aubergine bei starker Hitze anrösten, salzen und pfeffern. Sesamsaat darüberstreuen und kurz mitrösten. Eine kleine Menge beiseitelegen und den Rest zum Curry geben.

Kartoffel-Auberginen-Curry mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Den gewaschenen Spinat mit unter das Curry heben und kurz durchgaren, bis er gerade eben zusammenfällt. Mit den Auberginenwürfeln und Koriander bestreut servieren.