THEMA

DOPPELT HÄLT BESSER

Immer mehr Menschen achten darauf, Lebensmittel aus ihrer Umgebung zu kaufen. Durch die kürzeren Transportwege wird die Umwelt nicht unnötig belastet, die Lebensmittel sind oft frischer, und außerdem bietet sich vielleicht die Möglichkeit, mit den Erzeugern selbst in Kontakt zu kommen. Viele Erzeuger haben selbst ein Interesse daran, auf diese Weise Vertrauen beim Kunden herzustellen. Wer einen Hofladen besucht oder auf dem Wochenmarkt einkauft, sollte die Gelegenheit nutzen und sich ein Bild davon machen, was dem Produzenten wichtig ist und was nicht, und vielleicht auch an der einen oder anderen Stelle ein bisschen genauer nachfragen.

In Zeiten der Globalisierung wirkt der Trend zum Regionalen altmodisch, schließlich sind heute auch die Speisekarten international. Aber regionale Produkte zu bevorzugen, muss ja nicht heißen, dass man ausschließlich heimische Gerichte auf dem Teller hat: Viele Grundzutaten sind auch aus regionaler Produktion erhältlich und werden durch typische Gewürze zu internationalen Gerichten.

Andererseits ist auch nicht jede regionale Lebensmittelproduktion so idyllisch wie ein Hofladen oder ein Bauernmarkt es vermuten lassen. Durch die regionale Nähe erleben wir auch, welche Umweltbelastungen von der Herstellung der Lebensmittel ausgehen können. Die Diskussion über Nitrat im Grundwasser durch Gülle und Kunstdünger ist nur ein Beispiel dafür, dass Landwirtschaft in großem Maßstab auch entsprechende Auswirkungen auf die Umwelt haben kann. Und dass der erschreckende Rückgang der Insekten seine Ursachen auch in der modernen Landwirtschaft hat, wird kaum noch angezweifelt. Die Folgen dieser Entwicklung könnten dramatisch sein.

Wer regional kauft, verringert das Transportproblem, aber das ist eben nur die halbe Miete. Es kommt auch darauf an, beim Kauf auf die Bedingungen zu achten, wie Pflanzen angebaut oder Tiere gehalten werden. Doppelt hält besser … Wenn Sie die Produzenten nicht persönlich kennen, sind Qualitätssiegel ein guter Hinweis, allen voran die verschiedenen Bio-Siegel. Wer sich beim Kauf daran orientiert, tut sich und der Umwelt etwas Gutes – und lecker ist es allemal.

KLEINS KOCHSCHULE

EMULGIEREN

Unter Emulgieren versteht man das Mischen von zwei Flüssigkeiten, die sich normalerweise nicht miteinander verbinden, z. B. Essig und Öl. Gibt man sie zusammen in eine Schüssel, vermischen sich die beiden Flüssigkeiten nicht. Erst wenn man sie mit einem Schneebesen verrührt, entsteht eine sogenannte Öl-in-Wasser Emulsion. Ist die Emulsion gelungen, können die Zutaten mit dem Auge nicht mehr voneinander unterschieden werden. Bleibt diese etwas länger stehen, trennen sich Öl und Essig wieder. Um z. B. eine stabile Vinaigrette daraus herzustellen, brauchen Sie daher einen Emulgator – etwa Senf, Honig oder Eidotter.

Für eine Mayonnaise müssen sich Ei und Öl miteinander verbinden. Das im Eidotter enthaltene Lecithin fungiert als Emulgator. Für eine Portion Mayonnaise werden zwei Eigelb mit 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft und einer Prise Salz verrührt. Nun lässt man unter schnellem Rühren in einem gleichmäßigen Strahl 250 ml geschmacksneutrales Pflanzenöl langsam zum Eigelb fließen. Wenn eine cremige Masse entstanden ist, ist die Mayonnaise fertig und kann nach Belieben weiter verfeinert werden. Z. B. mit frisch gepresstem Knoblauch zu Aioli.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

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

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz (Rezepte & Kleins Kochschule), pixabay (sonstige)

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 2/2018

DOPPELT HÄLT BESSER

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Die Sommersonne streckt ihre warmen Strahlen nach uns aus und weckt vielleicht Erinnerungen an lange Spaziergänge am Strand oder an spannende Besichtigungstouren durch ferne Städte. Kurzum: Es riecht nach Urlaub. Und für die meisten Menschen sind Urlaubserinnerungen mit den kulinarischen Spezialitäten vor Ort verbunden.
Wäre es nicht schön, sich diese Genüsse einfach nach Hause zu holen, wenn man gerade keine Zeit zum Verreisen hat? Ein Kurzurlaub auf dem Teller: Wir zeigen mit den Rezepten in diesem Newsletter, dass leckere internationale Gerichte sogar mit regionalen Zutaten aus Bio-Anbau zubereitet werden können. Warum uns bio und regional so wichtig sind? Das lesen Sie auch im Innenteil.

Wo auch immer Sie den Sommer verbringen, wir wünschen Ihnen viele erholsame und genussvolle Momente.

Ihr iss dich fit! Team

SOMMERQUICHES AUS QUARK-ÖL-TEIG

Eine echte Spezialität der französischen Küche

ZUBEREITUNG:
Alle Zutaten für den Teig vermengen und zu einer glatten Masse kneten. Dann den Teig für 1 Stunde in Folie eingewickelt in den Kühlschrank stellen. Nach der Ruhezeit den Teig zu kleinen Kreisen ausrollen und Muffinförmchen damit auskleiden.
Für die Füllung das Gemüse hobeln oder fein schneiden und gegebenenfalls blanchieren. Die Crème fraîche mit den Eiern, dem geriebenen Käse, Salz und Pfeffer vermengen und die Teigförmchen bis zur Hälfte befüllen. Das Gemüse hinzugeben.

Nun die kleinen Quiches in den vorgeheizten Ofen stellen und für ca. 20 Minuten bei 180 °C Umluft backen. Die Quiches noch warm servieren oder abgekühlt für ein Picknick einpacken. Der Teig eignet sich auch hervorragend für einen Pizzaboden oder für süßes Gebäck wie Kränze oder Stollen. Dafür einfach 3 EL Honig mit in den Teig geben.

Zutaten: *(für ca. 20 Muffins)*

Für den Teig:
- 200 g Vollkornmehl
- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 5 EL Öl
- 2–3 EL Milch
- 1 Päckchen Backpulver

Für die Füllung:
- 300 g Sommergemüse
- 200 g Crème fraîche oder Schmand
- 2 Eier
- 100 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer

GRÜNER BOHNENSALAT

Urlaub in Deutschland

ZUBEREITUNG:
In einem Topf Wasser mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Während das Wasser aufheizt, die Bohnen putzen, waschen und in die gewünschte Länge schneiden. Eine Schale mit sehr kaltem (Eis-)Wasser bereitstellen, um die Bohnen nach dem Kochen abzuschrecken. Wenn man das Gemüse so „blanchiert", bleiben die Vitamine und das natürliche Grün am besten erhalten.

Die Bohnen so lange kochen, bis sie gar sind und beim Kauen nicht mehr quietschen. Zur Probe nach ca. 4 Minuten eine Bohne entnehmen und daraufbeißen. Dickere Bohnen benötigen eine längere Kochzeit. Nach dem Kochen das Wasser abgießen, die Bohnen mit dem Eiswasser abschrecken und in einem Sieb etwas trockenschütteln.
Jetzt die Schalotten fein würfeln und mit Essig, Öl, Salz, Zucker, Senf und dem gehackten Bohnenkraut zu einer Marinade vermengen. Mit den Bohnen mischen und möglichst vor dem Verzehren etwas ziehen lassen.

Zutaten: *(für 4 Personen)*

- 500 g frische Bohnen
- 2 Schalotten oder milde Zwiebeln
- 1 EL mildes Pflanzenöl
- 1 EL Weißweinessig
- ½ TL Senf
- Salz, Zucker
- Bohnenkraut

TOMATEN BRUSCHETTA

Die beliebte italienische Vorspeise

ZUBEREITUNG:
Wenn das Baguette noch sehr frisch ist, am besten ein paar Stunden an der Luft trocknen lassen, damit es sich besser schneiden lässt. Das Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden, die Scheiben auf ein Backblech legen, mit 2 EL Öl bepinseln und salzen. Bei 180 °C für 6 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Nach dem Backen auf einem umgedrehten Rost für wenige Minuten auskühlen lassen.

Währenddessen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Solange das Wasser aufheizt, die Tomaten vom Strunk befreien und an der Unterseite kreuzförmig einritzen. Für 5–8 Sekunden in das kochende Wasser geben, dann in kaltem Wasser abschrecken.
Die Tomaten pellen, vierteln, das Fleisch mit einem Messer entfernen und anschließend die Filets fein würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken und mit zu den Tomatenwürfeln geben. Mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum sowie 4 EL Olivenöl abschmecken und das Brot damit garnieren.

Zutaten: *(für 4 Personen)*

- 6 mittelgroße Tomaten
- 1 Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- frischer Basilikum

TORTILLA DE PATATAS

Spanisches Omelett mit Kartoffeln

ZUBEREITUNG:
Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln dazugeben. Dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen und dabei regelmäßig wenden. Die Kartoffeln sollen nicht anbrennen und müssen fest bleiben. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, vom Herd nehmen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben, Salz hinzugeben und verquirlen, dann die abgekühlten Kartoffeln und die geschnittenen Zwiebeln untermischen. In einer beschichteten Pfanne die Kartoffel-Ei-Masse glattstreichen, bei mittlerer Hitze stocken lassen und dann bei niedriger Temperatur zuende garen. Mit Hilfe eines Tellers oder Wenders die Tortilla wenden, wenn die Unterseite die gewünschte Bräune hat. Dann auch die andere Seite anbraten, bis sie hellbraun ist.

Tipp: Tortilla schmeckt warm oder kalt, als Tapa oder Beilage oder original spanisch auch zwischen zwei Brothälften. Wegen des hohen Nährwerts sollte sie nicht als Hauptspeise angeboten werden. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt: Sie können viele andere Zutaten mit in die Tortilla geben, z. B. Oliven, Pilze, Paprika, Spargel usw.

Aioli-Rezept in Kleins Kochschule

Auf **www.click-dich-fit.de** finden Sie viele weitere Rezepte!