THEMA
TOTE DOSE

Wie oft weiß man an einem Tag voller Termine am Morgen noch nicht, wann man Zeit hat, etwas zu essen. Wer trotzdem den Appetit nicht bis zum Abend aufschieben will, um sich dann noch etwas zuzubereiten, packt sich vielleicht schnell etwas ein – in die gute alte Brotbox. Doch was einen da so nach ein paar Stunden anschaut, macht nicht immer Lust aufs Essen. Oder dann doch der Gang in die Kantine oder in ein Schnellrestaurant? Das ist auf die Dauer teuer und oft ungesund: Aktuelle Untersuchungen bestätigen, dass stark verarbeitete Lebensmittel wie Fast Food Übergewicht fördern, weil bei ihnen das Sättigungsgefühl zu spät einsetzt; von wertlosen, denaturierten oder schädlichen Inhaltsstoffen ganz zu schweigen.

Wir würden ja alle am liebsten frisch, selbst gekocht und gesund essen – aber Lust und Zeit für tägliches Kochen haben die wenigsten. Da hilft nur das gute alte Vorkochen, das unter dem Trendnamen Meal Prep sehr hip, aber auch eine kleine Wissenschaft geworden ist. Dabei muss es gar nicht kompliziert sein: Im Prinzip kocht man einfach mehr, als man an einem Tag essen kann, und das geht mit etwas Planung auch für eine ganze Woche. Fast alles eignet sich für Meal Prep, besonders Lebensmittel, die gleich in mehrere Rezepte passen. Grundzutaten wie Nudeln, Hülsenfrüchte oder gekochtes Getreide kann man lange im Kühlschrank aufbewahren, und sie lassen sich später vielfältig variieren. Wer sein Essen für mehr als drei Tage vorbereiten will, der friert besser einen Teil davon ein, so bleibt es lange frisch.

Für die Aufbewahrung und den Transport gibt es spezielle Boxen mit getrennten Fächern. Aber auch ausgespülte Marmeladengläser mit Schraubdeckel erfüllen ihren Zweck bestens – und meist sind sie schon im Haus. Nur sollte man dann die Reihenfolge der Lebensmittel durchdenken, damit alles ansehnlich bleibt. Bei Salaten kommt das Dressing deshalb nach unten, oder es wird separat mitgenommen. Dann kommen weniger anfällige Lebensmittel wie Hülsenfrüchte oder Couscous, dann Fleisch und erst ganz zum Schluss Obst und Gemüse und eine Garnitur. Auch das Frühstück lässt sich preppen, zum Beispiel mit leckerem Müsli oder mit einem Smoothie. Das Getreide muss sowieso über Nacht quellen, und das Obst für den Smoothie lässt sich so schon vorportionieren.

KLEINS KOCHSCHULE
QUELLEN

Quellen lassen ist die ideale Garmethode für trockene Zutaten, die viel Flüssigkeit benötigen, um gar bzw. weich zu werden. Nahrungsmittel wie Getreidekörner, Hülsenfrüchte, Grieß usw. werden in Flüssigkeit gegeben, sodass sie diese aufnehmen und so weich oder auch gar werden – je nachdem, ob die Flüssigkeit heiß oder kalt ist.
Auch getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen werden gerne vor der Verarbeitung über Nacht in kaltes Wasser gelegt. Dadurch erhalten sie ihre ursprüngliche Größe zurück und benötigen weniger Zeit beim Kochen.
Wenn man Getreidekörner, -flocken oder -schrot ungekocht essen möchte, sollte man sie auch einweichen, so werden sie bekömmlicher. Grieß, Couscous oder Bulgur werden mit kochendem Wasser übergossen oder kurz aufkocht und dann für einige Zeit quellen gelassen.
Gerade bei Getreide zeigen sich die Vorteile: Beim Quellen wird die Flüssigkeit bestenfalls komplett vom Getreide aufgesogen, so gehen keine Nährstoffe verloren und auch vom Geschmack bleibt mehr im Getreide. Beim Kochen werden dagegen Nährstoffe und Geschmacksstoffe in das Kochwasser abgegeben, die dann beim Abgießen im Ausguss landen. Außerdem kann man obendrein Energie sparen, indem man ein altes Hausmittel anwendet: Wenn man den Topf nach dem Aufkochen in eine warme Decke (aus Naturfaser) einwickelt, reicht die Restwärme meist für den gesamten Garprozess aus.

Guten Appetit!

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, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 2/2019

THEMA: TOTE DOSE

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Sommer steht vor der Tür und lockt uns nach draußen ins Freie. Vielleicht geht es direkt nach der Arbeit in die Sonne – an einen See, zu einem Spaziergang oder einfach nur zum Ausspannen. Bei den vielen verlockenden Möglichkeiten hat man nicht immer Lust, vor dem Ausflug noch aufwendig zu kochen. Wer trotzdem gesund essen will, kann sich mit Meal Prep etwas Gutes tun.

Hinter dem trendigen Namen verbirgt sich im Grunde nichts anderes als das Vorkochen, das für viele eher Ausdruck einer vor allem praktischen und sparsamen, dafür aber manchmal auch wenig inspirierten, eintönigen Küche ist. Und wie altmodisch ist das Vorkochen, wenn es doch zu jeder Zeit und an jeder Ecke fertiges Essen zu kaufen gibt? Das muss nicht so sein, denn die Vielfalt, die es an Ideen und Rezepten gibt, seit es als Preppen plötzlich „trendy“ ist, macht es heute leicht, gesundes, hochwertiges und preiswertes Essen vorzubereiten. Und ganz nebenbei tut das nicht nur uns gut, es entlastet auch die Umwelt.

Wir wünschen Ihnen Lust zum kreativen Preppen und einen sonnigen Start in den Sommer!

Ihr iss dich fit! Team

BULGUR MIT FLEISCH UND BOHNEN

Der herzhafte Energieschub aus dem Glas

Zutaten: *(für 1 Portion)*

100 g gekochter Bulgur
100 g Bio-Geflügelfleisch, Pute oder Hähnchen
100 g Joghurt
50 g gekochter Amarant
1 Zwiebel
3 kleine Tomaten (z. B. Dattel- oder Kirschtomaten)
5 grüne Bohnen
2 Zweige Kräuter wie Oregano oder Thymian
Bohnenkraut
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Bulgur und den Amarant nach Packungsangabe kochen. Das Geflügelfleisch und die Zwiebel in Streifen schneiden und durchbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gezupften Kräutern vermengen. Die Bohnen schneiden und mit einem Zweig Bohnenkraut und einer Prise Salz bissfest kochen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit den Bohnen vermengen.

Nun einen geeigneten Behälter auswählen. In einem verschließbaren Weckglas (ca. 500 ml) mit einem Gummiring lassen sich die einzelnen Schichten schön erkennen. So werden die Zutaten geschichtet: Zuerst der Joghurt, dann die Bohnen mit Bohnenkraut und Tomaten, dann folgt der gekochte Bulgur. Schließlich das Geflügelfleisch mit den Zwiebelringen hinzugeben und zum Abschluss mit dem gekochten Amarant garnieren.

Tipp: Wer es noch saftiger haben möchte, kann noch eine weitere Schicht Dip hinzugegeben.

OVERNIGHT MÜSLI

Frühstück über Nacht – für einen guten Start in den Tag

Zutaten: *(für 1 Portion)*

150 g Quark
½ Orange
3 EL Getreidekörner oder Flocken aus Hafer oder anderen Getreidesorten
3 EL saisonales Beerenobst wie Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren
1 EL Samen und Kerne wie Leinsamen, Sonnenblumenkerne
1 Zweig Zitronenmelisse

ZUBEREITUNG:

Die Getreidekörner oder Flocken über Nacht in Wasser oder Milch einweichen. Dafür eine Schale mit den Körnern befüllen, mit reichlich Flüssigkeit (2:1) bedecken und die Körner im Kühlschrank quellen lassen.

Eine halbe Orange schälen, filetieren und in Scheiben schneiden. Die Zitronenmelisse waschen, trockentupfen und die Blätter abrebeln. Ein Blatt zur Seite legen, die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden. Nun ggf. überschüssige Flüssigkeit von den eingeweichten Körnern abgießen und die Zitronenmelisse unterheben. Das Obst waschen, trockentupfen und drei Beeren beiseitelegen. Die restlichen Beeren nach Geschmack kleinschneiden.

Einen geeigneten Behälter auswählen, am besten wasserdicht. Ein verschließbares Weckglas mit einem Gummiring oder ein ausgespültes Marmeladenglas mit Schraubdeckel eignen sich hervorragend dafür. So isst das Auge gleich mit.

Zuerst 100 g von dem Quark hineingeben, dann die Orangenscheiben darauf schichten. Als Nächstes die Getreidekörner mit der Zitronenmelisse hinzugeben, dann eine Schicht Beerenobst. Nun folgt eine Schicht mit dem restlichen Quark und als Topping ein paar Samen oder Körner, die drei Beeren und ein Blatt Zitronenmelisse. Für den Transport das Glas fest verschließen und den Salat innerhalb von 2 Stunden essen oder wieder kalt stellen.

Tipp: Diese Speise lässt sich statt mit Quark auch mit Joghurt zubereiten. Wer es etwas süßer mag, kann etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft in den Quark rühren.

LINSEN–ROTKOHL–SALAT

Raffiniert aus einfachen Zutaten

Zutaten: *(für 1 Portion)*

75 g Rotkohl
50 g Belugalinsen oder Berglinsen
25 g Joghurt, 3,5% Fett
25 g Magerquark
½ Karotte
½ TL Balsamicoessig, weiß
½ EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Minze
weitere Gartenkräuter nach Saison (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)

ZUBEREITUNG:

Die Linsen nach Packungsanleitung bissfest kochen und dann kalt abspülen. Nach dem Abspülen salzen und etwas Pfeffer, Olivenöl und ½ TL Essig hinzugeben. Dann die Linsen zur Seite stellen.

Den Rotkohl in feinste Streifen schneiden. Im Anschluss eine Prise Salz und ½ TL Essig hinzugeben. Dann mit viel Kraft für ca. 2–3 Minuten kneten, bis der Salat mürbe ist. Anschließend auch den Salat zur Seite stellen.
Nun die Minze und die anderen Kräuter getrennt voneinander hacken, um einen Joghurt- und einen Quarkdip vorzubereiten. Die Minze in den Joghurt geben und mit etwas Salz abschmecken. Dann die restlichen Kräuter mit etwas Salz, Pfeffer und ½ TL Essig in den Quark geben, vermengen und abschmecken. Die Karotte grob raspeln.

Wenn alle Komponenten vorbereitet sind, ein geeignetes Gefäß zum Befüllen wählen. Die erste Schicht im Glas bildet der Kräuterquark. Für die nächste Schicht den Rotkohl nochmals umrühren und ins Glas geben. Nun die Linsen hinzugeben und mit Joghurt bedecken. Schließlich mit der geraspelten Karotte belegen und mit beliebigen Kräutern und einem Esslöffel Olivenöl dekorieren.