



THEMA

FANTASTISCH KOCHEN

Kochshows zeigen uns fröhliche Profis am Herd und gleichzeitig kochen immer weniger Deutsche selber: Knapp die Hälfte der Befragten gibt in einer Umfrage an, dass sie nicht mehr zuhause kochen, und damit sind auch schon einfache Gerichte gemeint. Und auch bei denen, die von sich sagen, dass sie kochen, ist das so eine Sache: Nudeln kochen mag ja noch gehen, aber Kartoffeln sind bei manchen dann schon eine Herausforderung. Gründe dafür gibt es viele, z. B. das günstige Angebot an fertigen Gerichten und das Gefühl, keine Zeit zum Kochen zu haben.

Dieser Trend hat auch Folgen: Jedes Jahr landen in Deutschland etwa 12 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, und davon stammt über die Hälfte aus Privathaushalten – pro Kopf mindestens 75 kg im Jahr im Wert von ca. 235 Euro, die unnötigerweise im Müll landen. Dabei könnten fast zwei Drittel der weggeschmissenen Lebensmittel noch ganz oder teilweise gegessen werden – wenn man nur wüsste, was man daraus machen kann.

Besonders Obst und Gemüse findet oft den Weg in die Tonne, gefolgt von fertigen Gerichten, Beilagen und Brot. Dabei richten wir uns oft danach, ob die Lebensmittel noch appetitlich aussehen, aber der äußere Anschein täuscht häufig. Die wenigsten Lebensmittel sind tatsächlich schlecht, nur weil sie welk, angestoßen oder trocken geworden sind. Mit ein bisschen Kreativität kann man aus (fast) allen Resten wieder etwas Leckerer herstellen. So wird aus welchem Salat eine leckere Suppe, aus Möhrenblättern eine passende Zutat für den Auflauf, und den hart gewordenen Käse kann man gleich zum Überbacken verwenden.

Wenn das gesparte Geld allein vielleicht nicht Motivation genug ist, die Reste kreativ zu verwerten, gibt es ja noch Gründe genug: Die Lebensmittelverschwendung ist auch schlecht für Umwelt und Klima, denn dadurch vergeuden wir rund 25 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Fläche in Deutschland, pro Kopf werden jährlich 2.700 Liter Wasser verschwendet – um nur ein paar Größenordnungen zu nennen. Man kann es auch ganz anders beschreiben: Jedes Jahr werden in privaten deutschen Haushalten über 200.000 Rinder in Form von Fleisch- oder Wurstwaren weggeworfen.

Also nur Mut! Fantasie in der Küche sorgt nicht nur für mehr Abwechslung auf dem Teller, sondern hilft auch, Ressourcen zu schonen.



KLEINS KOCHSCHULE

RÖSTEN

Ursprünglich wurde damit „auf dem Rost braten“ bezeichnet, heute versteht man unter Rösten das trockene, fettlose Anbraten von pflanzlichen Lebensmitteln. Das Ziel ist, ihren Geschmack und ihre Farbe zu ändern und ihnen Feuchtigkeit zu entziehen. Rösten kennt man typischerweise von Kaffeebohnen, Nüssen, Getreide oder Kichererbsen, aber auch Gemüse, kleine Kartoffelwürfel oder Klöße und Knödel vom Vortag und sogar hart gewordenes Brot kann man rösten. Durch das Rösten bilden sich kräftige Aromen und Bitterstoffe, die appetitanregend und verdauungsfördernd sind, und man kann damit hervorragend auch Reste aufwerten.



Beim Rösten sollte man eine ausreichend große Pfanne verwenden und darauf achten, dass alle Teile ungefähr gleichgroß sind; kleinere Teile verbrennen schnell und es kann das schädliche Acrylamid entstehen – schwarze Stellen auf dem Röstgut zeigen das an. Erhitzen Sie die Pfanne nicht zu stark und wenden oder schwenken Sie das Röstgut regelmäßig darin. Wer es etwas bequemer haben will, kann auch im Backofen rösten. Im Ofen geröstete, gesalzene Mandeln sind z. B. eine gesunde Alternative zu Chips. Beim Rösten von Brot und Gemüse können auch ein paar Tropfen Öl hinzugegeben werden, dann werden die Gewürze leichter aufgenommen.

Guten Appetit!

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer 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

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2020



THEMA: FANTASTISCH KOCHEN

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Da standen wir auf einmal vor leeren Regalen, wo sonst Nudeln, Reis und Mehl waren. Und wir fragten uns, wo die Köchinnen und Köche plötzlich herkamen, die nun die Regale leergekauft hatten. Aber am Gemüsestand und überall da, wo es nach etwas Fantasie in der Küche aussah, war noch genug da.

Wenn Bäckereien, Imbisse und Kantinen geschlossen sind, müssen auch die Auswärts-Esser selber kochen – wenigstens ein bisschen. Und wenn dann manches nicht wie gewohnt erhältlich ist, sind die Kreativen klar im Vorteil: Brot ohne Hefe, Auflauf aus Resten, einfach mit dem kochen, was da ist. Wie schön wäre es, wenn wir uns von dieser Kreativität etwas in den gewohnten Alltag herüberretten könnten. Wir müssten weniger wegwerfen, wir sparen Geld und Zeit und wir gingen verantwortlicher mit den kostbaren Ressourcen um.

Wir wünschen viel Fantasie auf dem Teller und einen sonnigen Start in den Sommer!

Ihr iss dich fit! Team

Fotos: Soretz, pixabay

PESTO AUS GEMÜSEBLÄTTERN

Pastasauce in tausend Variationen

150 g Kräuter nach Geschmack, 150 ml hochwertiges Öl, 50 g geröstete Nüsse oder Kerne und 50 g kräftiger Käse: Das sind die Grundzutaten, aus denen mit Salz und Knoblauch garantiert ein leckeres Pesto wird, jedes Mal etwas anders.

Das Rezept dazu finden Sie unter www.click-dich-fit.de.

BANANENSCHALEN-KUCHEN

Wer Bananen hat, hat Schalen übrig.

Zutaten: (Für 1 Kastenform)

Schale von drei Bananen (bio)
200 g Mehl
125 ml Wasser
100 g Rohrzucker
40 g weiche Butter
3 Eier
1 Päckchen Vanillezucker
1 Päckchen Backpulver

ZUBEREITUNG:

Zuerst den Ofen auf 180 °C vorheizen und die Backform mit etwas Butter bestreichen. Dann die Bananenschalen abwaschen, in Stücke schneiden und mit 125 ml Wasser pürieren.

Als nächstes Eier, Zucker, Vanillezucker und Butter aufschlagen, den Bananenschalenbrei untermengen und Mehl und Backpulver dazugeben. Dann alles gut vermengen und den Teig in die Backform füllen. Nach 30–40 Minuten ist der Kuchen fertig gebacken. Wenn er erkaltet ist, kann der Kuchen noch mit etwas Puderzucker bestäubt werden.

Tipp: Bananenschalen kann man auch im Kühlschrank oder im Eisfach aufbewahren, bis man genug für einen Kuchen gesammelt hat.

AUFLAUF JEDES MAL ANDERS

Hier laufen die Reste zur Höchstform auf!

ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Währenddessen die Kartoffeln ggf. schälen und dann in dünne Scheiben schneiden oder den Reis bzw. die Nudeln bissfest vorkochen. Dann in eine mit Butter bestrichene Auflaufform geben.

Als nächstes je nach Gemüse z. B. die Brokkolistümpfe schälen, die verholzten Teile ausschneiden und den Stumpf in Scheiben schneiden. Wenn Möhren verwendet werden, diese schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Blumenkohlblätter waschen und in Streifen schneiden. Dann das geschnittene Gemüse etwas vorkochen und in die Auflaufform geben.

Jetzt Sahne oder saure Sahne oder Schmand oder eine Mischung daraus mit den Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kochschinkenwürfel oder kleingeschnittenen Speck oder Salami untermengen und alles zusammen über den Auflauf geben. Nun den Käse über den Auflauf streuen und für 30 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Bei Kartoffeln, Nudeln oder Reis können natürlich auch bestens Reste vom Vortag verwertet werden.

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 kg kohlenhydratreiche Komponente wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln
500 g Gemüsereste wie z. B. Brokkolistümpfe, Mangoldstiele, Blumenkohlblätter oder weiche Möhren
200 g Käsereste, gerieben
300 g Schmand, saure Sahne, Crème fraîche oder Sahne
50–100 g Kochschinkenwürfel, harter Speck oder Salami
1–2 Eier
Butter für die Form
Salz, Pfeffer
Muskat

SALATSUPPE

Kopf hoch für welken Salat!

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze glasig schwitzen. Nebenbei die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und zu den angeschwitzten Zwiebeln geben. Die Kartoffeln sorgen in der Suppe für die nötige Bindung. Nachdem die Kartoffeln bei mittlerer Hitze für 2–3 Minuten mitgeschwitzt wurden, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Nun die Kartoffeln ca. 10–15 Minuten kochen lassen, bis sie gar sind. Im Anschluss die saure Sahne hinzugeben und die Suppe pürieren. Die Suppe kann jetzt mit sämtlichen frischen oder auch nicht mehr ganz so frischen Sorten Salat, Suppengrün und Kräutern verfeinert werden. Wichtig bei der Verwendung von Salat ist, diesen erst am Ende in die Suppe zu geben. Zum Schluss die Suppe noch einmal kurz pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Tipp: Den Salat kann man auch teilweise oder ganz durch Suppengrün oder Gemüse ersetzen – dann ist es eben keine Salatsuppe mehr.

Zutaten: (für 4 Portionen)

1,5 l Gemüsebrühe
1–2 Köpfe Salat, die schon etwas welk sein dürfen
3 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Becher saure Sahne
1 EL Rapsöl
Kräuter
Salz, Pfeffer
Muskat