



THEMA

... DRAUSSEN SCHMECKTS LEICHTER

Wenn das Wetter schön ist, zieht es uns nach draußen, gerne auch für viele Stunden. Dazu gehört natürlich auch, im Freien zu essen. Das haben die Menschen früher oft getan, weil es nicht anders ging, noch bevor das Wort „Picknick“ überhaupt erfunden war. Zum Beispiel, weil es sich bei der Feldarbeit nicht lohnte, fürs Essen extra zurück zum Haus zu kommen. Das Picknick selbst wurde zunächst von Adligen als festliches Essen zelebriert, erst später übernahmen alle Gesellschaftsschichten diese Art, im Freien das Essen zu zelebrieren. Die Begeisterung am Essen im Freien ist immer noch groß, denn beim Picknick kommt so vieles zusammen, was uns guttut: Die Atmosphäre ist locker, man is(s)t mit der Familie oder mit Freunden zusammen und man nimmt sich auch reichlich Zeit fürs Essen. Die Umgebung tut meist das Ihre dazu, dass wir abschalten und uns entspannen können.

Und die Gesundheit kann davon auch profitieren: Beim Picknicken kann man sich an der frischen Luft bewegen, und wenn wir genug Sonnenstrahlen abbekommen, produziert unser Körper Vitamin D, das z. B. wichtig für unser Immunsystem ist. Und auch frische und gesunde Lebensmittel passen sehr gut dazu: Salate, Sandwiches oder andere leichte Snacks sind Klassiker beim Picknick. Vieles davon gibt es heutzutage natürlich schon fertig im Supermarktregal, aber dann wird es schnell teuer. Und fertige Gerichte sind nicht mehr frisch, sie sind oft zu süß und zu fettig, enthalten womöglich Zusatzstoffe und sind – wie zum Beispiel fertig geschnittene Salate – oft mit Keimen belastet. Dazu kommt noch, dass auf diese Weise unnötig Verpackungsmüll produziert wird, der im schlimmsten Fall auch noch in der Natur liegenbleibt.

Dabei geht es auch ganz einfach: Ein bisschen frisches Obst und Gemüse sind perfekte Zutaten. Und wer selbst bestimmen will, was zum Essen auf die Picknickdecke kommt, kann Salate und Snacks einfach selbst herstellen, denn auch darin ist das Picknick wunderbar unkompliziert: Es muss nichts Großartiges auf die Picknickdecke, auch mit einfachen Speisen wird jedes Picknick schön.



KLEINES NÄHRSTOFFFLEXIKON

Vitamin D

Vitamin D fördert die Calcium-Aufnahme und sorgt so für starke Zähne und Knochen. Außerdem trägt es zu einem funktionierenden Immunsystem bei und stärkt die Muskeln. Ein Mangel kann vor allem für Säuglinge und Kinder gefährlich werden, da die Knochen weich bleiben und sich verformen können (Rachitis). Aber auch bei Erwachsenen kann ein Vitamin-D-Mangel zu einer Entkalkung der Knochen und zu einem verstärkten Knochenabbau führen.

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin; der Körper kann es gut zusammen mit Fett aufnehmen und er kann es im Fett- und Muskelgewebe und in der Leber speichern. Bei Vitamin D ist das auch nötig, denn wir haben nur im Sommer ausreichend davon zur Verfügung, weil es vor allem unter dem Einfluss von Sonnenlicht über die Haut gebildet wird. Die Ernährung spielt dagegen – anders als bei anderen Vitaminen – nur eine unwesentliche Rolle; kleine Mengen des Vitamins befinden sich in Eigelb, Pilzen und Käse. Wer sich draußen aufhält, bekommt im Sommer meist genug Sonne für die Vitamin-D-Bildung. Von Oktober bis März reicht die Sonnenstrahlung in Deutschland aber meist nicht aus, in dieser Zeit werden die körpereigenen Speicher geleert, die allerdings auch nur für ein bis zwei Monate ausreichen. Wer daher Vitamin D als Nahrungsergänzung einnehmen will, sollte das nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt tun, weil es auch zu Überdosierungen kommen kann.

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



RUT- UND KLAUS-
BAHLSSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2023



... THEMA: DRAUSSEN SCHMECKTS LEICHTER

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Sommer ist endlich da, und er hat gleich an ein paar heißen Tagen schon einmal gezeigt, was er kann. Das warme Wetter lädt ein, nach draußen zu gehen, die Natur zu erkunden und mit den Kindern Abenteuer im Freien zu erleben. Von Wegen zum Spielplatz bis hin zu Ausflügen in die Umgebung gibt es viele Möglichkeiten, die Sonnentage in vollen Zügen zu genießen. Dazu gehören natürlich auch Picknicks im Grünen, wenn man schon mal draußen ist.

Etliches gibt es dafür schon fertig vorbereitet im Supermarkt, aber das wird schnell teuer und ist auch nicht immer frisch und gesund. Wir haben in diesem Newsletter Rezepte zusammengestellt, mit denen Sie in kurzer Zeit selbst etwas Gesundes fürs Picknick vorbereiten können. Natürlich schmecken die Speisen auch zuhause gut, es ist ja nicht jeden Tag Picknick. Und dann ist da noch das Vitamin B: Weil unser Körper Sonne braucht, um dieses Vitamin zu produzieren, ist jetzt die richtige Jahreszeit, um die Speicher wieder aufzufüllen – dazu reicht oft schon eine Viertelstunde Aufenthalt in der Sonne, und die tut nicht nur dem Vitaminspeicher gut.

Wir wünschen viel Spaß im Freien,

Ihr iss dich fit! Team

Fotos: Soretz, iStock, perels (kampus-production), unsplash (ritolda-klein)

REZEPTE & TIPPS

GRÜNKERNBÄLLCHEN

Mehr Bulette braucht man nicht

Zutaten: (für 12 Stück)

- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Grünkernschrot
- 60 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Bund Petersilie
- ½ TI Salz
- Neutrales Pflanzenöl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Gemüsebrühe aufkochen lassen, über das Grünkernschrot gießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre waschen, schälen und mit einer Reibe fein raspeln. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls unter die Masse mischen. Anschließend alles noch einmal 10 Minuten ziehen lassen. Mit feuchten Händen zwölf gleich große Bällchen formen. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldbraun braten.

Tipp: Die Bällchen abkühlen lassen und zusammen mit frischem Gemüse auf einen Holzspieß stecken.

QUARKKEULCHEN

Eine kleine Portion gesundes Glück

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g Magerquark
- 50 g Weizenmehl
- 25 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- Rapsöl zum Braten

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in gesalzenem Wasser weichkochen. Noch heiß mit einem Kartoffelstampfer oder einer Kartoffelpresse zerkleinern. Anschließend abkühlen lassen. Kartoffeln mit Quark, Mehl, Zucker und dem Ei zu einem Teig verkneten. Die Masse zu kleinen Talern formen und kurz in Mehl wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Quarkkeulchen darin goldbraun ausbacken.

MINIPIZZA MIT QUARK-ÖL-TEIG

Pizza für Kurzentschlossene

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einen Topf etwas Rapsöl geben und darin Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen lassen. Die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Oregano abschmecken. Alles rund 10 Minuten köcheln lassen. Für den Teig das Mehl mit dem Öl, der Milch, dem Quark, Salz und dem Backpulver zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 15 Stücke teilen und kleine, runde Pizzen formen. Die Tomatensoße auf die Teiglinge streichen, mit den kleingeschnittenen Paprikastücken belegen und den Käse darauf verteilen. Die Pizzen für 10 – 15 Minuten bei 180 Grad Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen geben.

Zutaten: (für 15 Stück)

- 400 g Mehl
- 400 g passierte Tomaten
- 250 g Magerquark
- 200 g geriebener Mozzarella
- 125 ml Rapsöl
- 75 ml fettarme Milch
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Gerebelter Oregano

WRAPS MIT KICHERERBSENCREME

Den Geschmack einfach einrollen

ZUBEREITUNG:

Die Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen. Die Kichererbsen abwaschen, in eine Schale füllen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Schnittlauch fein hacken. Den Joghurt, die Salatmayonnaise und den Schnittlauch zu den Kichererbsen geben. Alles gut verrühren und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat und das Gemüse waschen. Die Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke in dünne Sticks schneiden. Die Wraps in der Mitte jeweils erst mit der Kichererbsencreme bestreichen und anschließend mit dem Gemüse und Salat belegen. Die Wraps an zwei Seiten einklappen und aufrollen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g Naturjoghurt
- 4 Tortillawraps
- 2 El Salatmayonnaise
- 1 Paprika
- 1 halbe Gurke
- 1 Bund Schnittlauch
- Ein paar Salatblätter nach Wahl
- 1 TI Currypulver
- Salz, Pfeffer

KÄSEKUCHENMUFFINS MIT KEKSODEN

Hier kommen Keksbrösel fein raus

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 170 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs gut einfetten oder mit Muffinförmchen aus Papier auslegen. Für den Keksboden die Butter schmelzen und die Butterkekse mit einem Mixer fein mahlen. Die Keksbrösel mit der geschmolzenen Butter vermischen. Keksmischung in die Muffinform geben und andrücken. Magerquark, Frischkäse, Eier, Vanillezucker und Zucker mit einem Handmixer verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Die Erdbeeren waschen, klein würfeln und vorsichtig unter die Masse heben. Die Quarkmasse gleichmäßig in die Förmchen verteilen. Muffins für 20 – 25 Minuten backen. Vor dem Herauslösen vollständig auskühlen lassen.

Zutaten: (für 12 Stück)

- 250 g Magerquark
- 200 g Frischkäse
- 90 g Zucker
- 90 g Butterkekse
- 6 Erdbeeren
- 2 Eier
- 25 g Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Abrieb einer Zitrone