



Thema

## Fleisch ist (doch) kein Gemüse

Früher ist es etwas ganz Besonderes gewesen, wenn der Sonntagsbraten auf dem Tisch stand, und die Älteren können sich an Zeiten erinnern, in denen Fleisch auch bei uns Mangelware und kostbar war. Gerade wenn auch die übrige Versorgung mit Lebensmitteln knapp ist, kann Fleisch als Lieferant wichtiger Nährstoffe eine große Bedeutung haben. Diese Überzeugung hat sich länger gehalten als die Mangelsituation der Kriegs- und Nachkriegsjahre, so dass auch mit dem Slogan „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ noch geworben wurde, als längst keine Knappheit mehr in deutschen Geschäften herrschte. Viele Menschen waren sogar überzeugt, dass besonders Kinder jeden Tag Fleisch essen müssten, um gesund und kräftig aufzuwachsen.

Heute ist die industrielle Fleischproduktion so weit vorangeschritten, dass die meisten Menschen sich sogar täglich Fleisch leisten können. Gleichzeitig weiß man inzwischen, dass zuviel tierisches Eiweiß dem Körper auch schaden kann. Die möglichen Folgen eines übermäßigen Fleischkonsums reichen z. B. von der Bildung von Nierensteinen über Osteoporose, Arteriosklerose und Gicht bis zu einem erhöhten Krebsrisiko. Außerdem wird die Entstehung von Übergewicht begünstigt, wenn die im Fleisch reichlich enthaltene Energie nicht durch entsprechend viel körperliche Anstrengung verbraucht wird. Aus ernährungsmedizinischer Sicht ist es daher heute viel wichtiger, darauf zu achten, dass nicht zuviel Fleisch gegessen wird, als dass davon genug auf den Teller kommt. Und das gilt genauso auch für Kinder: Es ist völlig ausreichend, wenn sie zwei- bis dreimal in der Woche eine kleine Portion Fleisch essen, und sie sollten auch nicht jeden Tag Wurst oder Aufschnitt zu sich nehmen. Und auch noch weniger Fleisch ist unproblematisch, wenn man auf einige wenige Faktoren achtet, wie zum Beispiel die geschickte Kombination verschiedener Lebensmittel. Kompliziert wird es, wenn man ganz auf tierische Lebensmittel verzichtet und auch Ei, Milch und Milchprodukte vom Speisplan streicht – und für Kinder ist eine solche vegane Ernährung ungeeignet. Für viele Menschen sind es aber nicht nur gesundheitliche Gründe, derentwegen sie weniger Fleisch essen wollen. Die Produktion von Fleisch verursacht weltweit immerhin ein knappes Fünftel der schädlichen Klimagase, und sie verbraucht auch Lebensmittel: in einer Kalorie Fleisch stecken bis zu sieben pflanzliche Kalorien, die das Tier zum Aufwachsen benötigt hat.

Dazu kommen regelmäßige Berichte über die Bedingungen, unter denen Tiere in der Massentierhaltung leben, die geeignet sind, selbst einem hartgesottene(n) Fleischliebhaber den Appetit zu nehmen. Dass solche Gründe nicht nur die Ansichten einiger Außenseiter sind, zeigen weltweite Initiativen wie der Veggie-Tag, der auch in Hannover vertreten ist. Egal, ob alleine oder in einer Initiative mit anderen zusammengeschlossen: es lohnt sich, die persönlichen Essgewohnheiten zu überdenken, denn beim Fleisch ist weniger oft mehr.

## Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

### Petersilie

**Herkunft:** Ursprünglich kommt die Petersilie aus dem südöstlichen Mittelmeergebiet. Sie ist bei uns die Nummer eins unter den gängigen Küchenkräutern, was sie ihrem angenehmen Geschmack und ihren dekorativen Eigenschaften zu verdanken hat. Petersilie findet auch in der kleinsten Küche in einem Blumentopf auf der Fensterbank Platz. Ebenso wie Schnittlauch, Thymian oder Rosmarin gefällt der Petersilie das milde Klima in der Küche sehr.



**Aroma:** Petersilie hat einen frischen, leicht süßlichen Geschmack, bei der glatten Petersilie ist er noch etwas ausgeprägter.

**Ernte:** Petersilie kann man das ganze Jahr über frisch in Supermärkten oder Gemüseläden bekommen. Bei uns beginnt die Ernte meist im Juni und dauert bis Ende Oktober, je nachdem, wann der erste Frost kommt.

**Verwendung:** Petersilie wird bei uns frisch oder getrocknet sehr vielfältig in der Küche verwendet, so gehört sie z.B. in den klassischen Semmelknödel und darf auch in Pilzgerichten nicht fehlen. Durch ihren milden Geschmack harmonisiert die Petersilie mit fast allen anderen Küchenkräutern. Wer Petersilie für einige Tage aufbewahren möchte, sollte sie am besten in einem mit Wasser ausgespülten Gefrierbeutel in den Kühlschrank legen.

**Gesundheit:** Petersilie hat einen sehr hohen Provitamin A-Gehalt, ist reich an Vitamin C, B1 und B2, sowie an dem Mineralstoff Kalzium. Sie wirkt verdauungsfördernd, regt den Appetit und die Nierentätigkeit an.

iss dich fit! jetzt auch online: [www.click-dich-fit.de](http://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](mailto: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.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung [www.soretz.de](http://www.soretz.de)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2012

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Herrlich herbstlich!

Die Natur zeigt es ganz deutlich: Der Sommer ist vorbei! Die Tage werden wieder kürzer, die Blätter färben sich herbstlich. Die Äpfel fallen von den Bäumen, viele Felder sind schon abgeerntet, manches wird noch eingefahren. Herbstzeit ist Erntezeit, und das Erntedankfest ist Ausdruck dafür, dass die Menschen seit jeher eine reiche Ernte nicht als selbstverständlich angesehen haben.

Auch wenn die Jahreszeiten heutzutage viel weniger Einfluss auf unseren Speiseplan haben als früher, ist der Herbst in seiner Fülle und Vielfalt für die Küche immer noch eine besondere Jahreszeit. Die Märkte und Geschäfte sind voll von frischem, regionalem Obst und Gemüse, und man kann mit heimischen Früchten so abwechslungsreich kochen wie kaum sonst. Wer jetzt einmal den einen oder anderen vegetarischen Tag einlegen möchte, hat die besten Voraussetzungen.

Gründe für den Fleischverzicht gibt es viele: Bei manchen war die Grillsaison im Sommer etwas üppig, anderen bekommt Fleisch nicht besonders gut, manche mögen es auch gar nicht so gern. Und auch sonst spricht vieles dafür, weniger Fleisch zu essen, als es in vielen Haushalten üblich ist.

Mehr darüber erfahren Sie in diesem Newsletter, begleitet von vielen leckeren und gesunden Rezepten und Tipps, wie Sie durch eine geschickte Zusammenstellung der Gerichte auch ohne Fleisch alle wichtigen Nährstoffe ausreichend erhalten.

Wir wünschen Ihnen einen bunten und gesunden Herbst!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Fleisch ist (doch) kein Gemüse

Fotos: Soretz, Fotolia

# Rezepte & Tipps

Wer im Rahmen einer vollwertigen Ernährung an ein oder zwei Tagen in der Woche vegetarisch isst, muss sich deswegen über seine Nährstoffversorgung noch keine besonderen Gedanken machen. Wer sich überwiegend oder ganz vegetarisch ernährt, sollte auf die richtige Kombination der Lebensmittel achten, um genügend Eiweiß aufzunehmen, aber auch Eisen, Zink und Vitamin B 12.

Die Rezepte in diesem Newsletter haben wir nach diesen Kombinationsregeln ausgesucht – mehr darüber erfahren Sie unter den Ernährungstipps auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de)

## Steckrübenauflauf

In diesem Auflauf schmeckt die Steckrübe selbst denen, die ihr gegenüber sonst eher vorsichtig sind. Er liefert durch die Kombination von Vollkorn, Milchprodukten und Kartoffeln wertvolle Eiweiße.

- Zutaten:**  
(4 Portionen)  
2 Stangen Lauch  
1 mittelgroße Steckrübe  
4 Möhren  
2 Zwiebeln  
1–2 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
200 saure Sahne  
2 EL Vollkornmehl  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
Salz, Pfeffer  
100 g Gouda  
50 g Pecorino  
2 EL Sesam



**Zubereitung:**  
Den Backofen auf 200° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Lauch gründlich waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Steckrüben und Möhren putzen und grob reiben. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Gouda und den Pecorino grob raffeln. Ingwer schälen und feinhacken.

Die Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten, dann das Gemüse dazugeben und weiter ca. 5 Minuten garen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles in eine gefettete Auflaufform füllen.

Das restliche Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Vollkornmehl einstreuen, anschwitzen, die Gemüsebrühe zugießen und unter Rühren aufkochen. Anschließend die saure Sahne untermischen, die Soße kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse in der Auflaufform geben. Den Käse darauf verteilen und den Sesam darüber streuen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 15–20 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist. Dazu Pellkartoffeln servieren.

## Pastinaken-Puffer

Diese Puffer sind nicht nur ein leckeres Hauptgericht, sie passen auch gut in jede Brotbox – und außerdem sind sie reich an pflanzlichem Eiweiß.

- Zutaten:**  
(4 Portionen)  
500 g Pastinaken  
2 mittelgroße Kartoffeln  
1 kleine Möhre  
½ Bd. Frühlingszwiebeln  
½ Bd. glatte Petersilie  
4–6 EL Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer  
1–2 EL Rapsöl



**Zubereitung:**  
Die Pastinaken, Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Das Gemüse in eine Schüssel geben, abschmecken und mit dem Mehl vermischen. Evtl. etwas Wasser dazu geben, bis sich die Masse gut formen lässt. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Puffer von beiden Seiten goldgelb braten. Anschließend die Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Puffer mit einem Kräuterdipp und einem gemischten Salat servieren.

## Vegetarische rote Linsensuppe

Als Vorspeise oder als Hauptmahlzeit mit einer Scheibe Brot serviert, wärmt diese Suppe an kalten Herbsttagen. Sie ist nicht nur ein guter Eiweißlieferant, sondern enthält durch die Kresse auch Eisen.

- Zutaten:**  
(4 Portionen)  
1 Möhre, 1 Zwiebel  
1 mehlig kochende Kartoffel  
200 g rote Linsen  
1 EL Tomatenmark  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
½ TL Kreuzkümmel  
1 l Gemüsebrühe  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Joghurt  
Kresse, Salz, Pfeffer  
1–2 EL Öl



**Zubereitung:**  
Die Möhre, die Kartoffel und die Zwiebel fein würfeln und etwa 3 Minuten in etwas Öl anbraten. Die Linsen, das Tomatenmark und das Paprikapulver dazugeben und mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Anschließend alles pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Teller mit einem Klecks Joghurt und etwas Kresse bestreut servieren.

## Veggie-tag: bunt bio lecker



Ein fleischloser Tag pro Woche ist ein wichtiger Schritt hin zu einer ausgewogenen Ernährung. Weltweit führen immer mehr Städte einen Veggie-tag ein und fordern dazu auf, das vegetarische Angebot in Mensen, Kantinen und Restaurants auszuweiten. Doch die Gäste klagen häufig über mangelnde Abwechslung und fantasielose vegetarische Gerichte. Denn vielerorts ist das vegetarische Angebot auf Salat oder Standard-Nudelgerichte beschränkt. Das Projekt „Veggie-tag – bunt.bio.lecker“ des Umweltzentrums Hannover e. V. setzt hier an. Mit ihm soll in Stadt und Region Hannover ein Angebot geschaffen werden, das dazu verführt, mindestens einmal in der Woche vegetarisch zu essen. Mehr über dieses Projekt, das vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramms Ökologischer Landbau, in Kooperation mit dem Agenda 21-Büro der Stadt Hannover und der Region Hannover gefördert wird, erfahren Sie unter [www.veggietag-hannover.de](http://www.veggietag-hannover.de)

## Gemüse-Bohnen-Pfanne

Die Gemüsepfanne ist ein Klassiker und bei Jung und Alt beliebt. Sie lässt sich je nach Angebot gut variieren. Und außerdem steckt in diesem Gericht wirklich viel: Die Bohnen liefern Eisen, das durch das Vitamin C der Kartoffel gut verwertet werden kann, und verschiedene Eiweißbausteine, die in Kombination mit dem Schafskäse gut vom Körper aufgenommen werden können.

- Zutaten:**  
(4 Portionen)  
2 Zwiebeln, 2 Stangen Lauch  
2 Knoblauchzehen  
600 g gekochte Kartoffeln (auch vom Vortag)  
5–6 Tomaten, 2 Paprika  
300 g Kidneybohnen  
60 g Tomatenmark  
250 ml Gemüsebrühe  
1–2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer,  
Oregano, Thymian, Cayennepfeffer  
100 g Schafskäse



**Zubereitung:**  
Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Den Lauch putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Paprika und Tomaten waschen, putzen und würfeln. Wer möchte, kann die Tomaten vorher enthäuten und entkernen. Die gekochten Kartoffeln pellen und ebenso wie die Tomaten in grobe Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und dazugeben. Den Lauch zu den Zwiebeln geben und braten, dabei aber nicht zu braun werden lassen. Die Paprikawürfel, Kartoffeln und Kidneybohnen hinzufügen und kurz mitgaren. Dann das restliche Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben. Alles unter ständigem Rühren leicht anbraten. Das Tomatenmark einrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Tomaten dazugeben und kurz erhitzen. Mit den Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken. Vor dem Servieren den gewürfelten Schafskäse darüber geben.