



Thema

Alte Genüsse

Dass Obst und Gemüse zu einer gesunden Ernährung dazu gehören, wissen die allermeisten Menschen. Aber für viele ist Gemüse fast gleichbedeutend mit Möhren, Erbsen und Kartoffeln – eben jenen Früchten, die es in mehr oder weniger gleichbleibender Qualität das ganze Jahr über zu kaufen gibt. Auch beim Obst ist es nicht viel anders: Äpfel und Bananen bestimmen ganzjährig das Angebot. Aber wann bekommt man schon mal Quitten oder Kochbirnen zu kaufen? Und wann gibt es außer Cox Orange und Braeburn auch einmal Äpfel namens Goldparmäne oder graue Renette?

Im Herbst ist das anders. Da kommen viele Obst- und Gemüsesorten in den Handel, die nicht ganzjährig verfügbar sind, sondern aus der Region stammen und teils nur kurze Zeit Saison haben, wie Pastinaken, Topinambur, Stielmus, Schwarzwurzeln, Steckrüben und viele andere. Manche Sorten sind aber auch mehr oder weniger aus den Regalen verschwunden, etwa weil sie den heutigen Gewohnheiten nicht mehr entsprechen – so zum Beispiel das Einkochobst, das roh nicht genießbar ist: Quitten schmecken ungekocht nicht, dafür eignen sie sich hervorragend für die Herstellung von Gelee oder Kompott. Oder Obst, das sich nur kurz lagern lässt, wie z. B. Reineclauden – sie werden schnell unansehnlich, dafür sind sie davor besonders süß und aromatisch.

Ein anderes Beispiel sind Pastinaken: Bis vor 300 Jahren waren sie die Gemüsesorte, die in Deutschland am meisten angebaut wurde. Heute dagegen ist die Pastinake als Gemüse fast in Vergessenheit geraten, dabei ist sie reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Aber die sehr lange Reifezeit von sieben Monaten hat dazu geführt, dass sie von Kartoffeln und Karotten verdrängt wurde. Vielen alten Obst- und Gemüsesorten geht es ähnlich: Sie werden aus Gründen des Großbaus und -handels kaum mehr gezogen, weil Händler und Erzeuger an hohen Erträgen und guter Lagerfähigkeit mehr interessiert sind als an geschmacklicher Vielfalt und Nährstoffreichtum, oder weil Verbraucher sich vom Äußeren der Früchte leiten lassen – und sie haben oft damit zu kämpfen, dass sie als krankheitsanfällig und wenig ertragreich gelten.

Nicht zuletzt der gegenwärtige Bio-Boom bringt wie nebenbei auch die alten Sorten wieder ins Angebot, die bereits zu Großmutterns Zeiten auf Feldern und in Gärten kultiviert wurden. Neben dem Reiz des – scheinbar – Neuen oder einem gewissen Retro-Schick: Alte Sorten haben oft auch einige ganz handfeste Vorteile:

Viele von ihnen sind aromatischer und nährstoffreicher als die neuen Varianten, und sie wirken häufig auch weniger allergieauslösend. Und mit ihnen kommen eine Vielfalt und ein Abwechslungsreichtum zurück, die in Zeiten der industriellen Lebensmittelherstellung nicht mehr selbstverständlich sind. Für diese besonderen Geschmackserlebnisse lohnt es sich auch, einen kleinen Umweg auf den Wochenmarkt oder in den Bioläden zu machen.

## Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

### Curry

Curry ist eine Komposition aus mindestens zehn und bis zu 36 verschiedenen Gewürzen. In der indischen Küche werden auch allgemein Gerichte auf der Basis einer pikanten Soße in Kombination mit Gemüse, Fisch oder Fleisch genannt. Dort hat jede ihre Familie eigenen Gewürzmischungen.

**Aroma:** Eine Curry-Gewürzmischung kann je nach Zusammensetzung von mild über leicht-süßlich bis würzig-scharf schmecken.



**Zusammensetzung:** Einige Gewürze kommen in fast jedem Curry vor. Dazu gehören Zimt, Kurkuma, Pfeffer, Koriander, Kardamom, Muskat, Piment, Bockshornklee und Nelken (siehe auch die Kleine Gewürz- und Kräuterschule unter [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de)). Die bei uns zu kaufenden Curry-Gewürzmischungen variieren vom „Indischen Curry“, das eher mild ist, bis zum scharf-würzigen „Bombay-Curry“.

**Verwendung:** Curry-Gewürzmischungen können sehr vielseitig verwendet werden, sie verleihen Speisen eine leicht exotische Note. Besonders gut entwickeln die Gewürze ihr Aroma, wenn sie in etwas Fett angebraten werden; hierbei sollte man aber unbedingt darauf achten, dass das Pulver nicht verbrennt. Currypulver schmeckt in Reis- und Nudelgerichten, bei Schmorgerichten mit Lamm und Geflügel, verleiht aber auch vielen Gemüsesorten den nötigen Pep: hierzu gehören z. B. Blumenkohl, Kürbis, Kohl und vieles anderes. Besonders interessant und wohlschmeckend ist auch das Zusammenspiel mit süß-sauren Lebensmitteln wie z. B. Mango, Ananas, Bananen und Kokosraspeln. Currypulver kann zudem gut mit Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeer und frischem Koriander kombiniert werden.

**Gesundheit:** Curry ist appetitanregend.

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-BAHLEN-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. 3/2014

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Herbstzeit ist Vielfalt

Nach einem Sommer, der mit reichlich Wind und Regen schon viel Herbstliches mit sich brachte, kommen nun auch kürzere Tage und längere und kühle Nächte – der Herbst ist da! Aber auch der hat seine lebendigen und fröhlichen Seiten: Die bunten Wälder laden zu Spaziergängen ein, und von Kastaniensammeln bis Drachensteigenlassen bietet der Herbst vieles, was kleinen und großen Leuten im Freien Spaß macht; gute Gelegenheiten, sich vor dem Winter noch einmal an der frischen Luft zu stärken.

Auf den Feldern, in den Gärten und manchmal sogar am Wegesrand finden wir jetzt eine Vielfalt an reifem Obst und Gemüse. Auch die Frischetheke in vielen Supermärkten ist in dieser Zeit reicher gefüllt mit regionalen Früchten. Aber einige Obst- und Gemüsesorten gelangen kaum mehr in den Handel, obwohl sie auf dem Tisch der Großeltern noch regelmäßig zu finden waren – seien es regionale Obstsorten oder traditionelle Gemüse wie Steckrüben, Pastinaken oder Schwarzwurzeln. Viele Verbraucher und sogar Spitzenköche haben manche fast vergessenen Sorten inzwischen wieder für sich entdeckt: Sie bringen mehr Abwechslung in die Küche und haben oft einen ungewohnten, intensiven Geschmack.

Es lohnt sich, auf Wochenmärkten, in Bioläden oder direkt auf einem Hof nach den alten Sorten zu schauen. Wenn man Glück hat, kann man sie vielleicht auch in der Nachbarschaft selbst pflücken, und die Kinder erleben auf diese Weise, dass Äpfel nicht im Supermarkt wachsen ...

Wie in jedem Jahr hat mit dem neuen Kindergarten- und Schuljahr auch ein weiteres Projektjahr begonnen. Wir begrüßen herzlich die hinzugekommenen Einrichtungen im Projekt und freuen uns auf eine tolle Zusammenarbeit!

*Ihnen allen wünschen wir einen bunten und abwechslungsreichen Herbst!*

*Ihr iss dich fit! Team*



Thema: Alte Genüsse

# Rezepte & Tipps

Es muss nicht immer Sauerkraut oder Krautsalat sein. So exotisch haben Sie Ihren Weißkohl selten gegessen!

## ❖ Weißkohlcurry

**Zutaten:**  
(4 Portionen)  
500 g Weißkohl  
250 g Kartoffeln  
250 ml Kokosmilch  
3–4 Tomaten  
3–4 TL Currypulver  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
Rapsöl  
Salz, Pfeffer



**Zubereitung:**  
Die äußeren Blätter des Kohlkopfs entfernen, anschließend den Kohl vierteln, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und mundgerecht würfeln. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und feinhacken.

In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und das Currypulver darin anschwitzen. Kohl und Kartoffeln dazugeben und unter ständigem Rühren für 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Ingwer hinzufügen, die Kokosmilch dazugießen. Alles für ca. 20–25 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Das Curry schmeckt gut mit einem frischen Landbrot.

Eine Rübe im neuen Kleid – so kommt die Steckrübe auch bei Teenagern gut an!

## ❖ Steckrüben-Wedges mit Spinat-Gorgonzola-Dipp

**Zutaten:**  
(4 Portionen)  
1–1,5 kg Steckrüben  
500 g Blattspinat  
500 g Joghurt  
50 g Gorgonzola  
1 Bio-Zitrone  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1–2 EL Olivenöl  
1–2 Knoblauchzehen  
Walnüsse  
Salz, Pfeffer



**Zubereitung:**  
Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180–200 °C (Umluft) vorheizen. Die Knoblauchzehen schälen und feinhacken. In einer Schale etwas Salz, Pfeffer, Knoblauch und Öl zu einer Marinade vermischen. Die Steckrüben schälen und in Spalten (Wedges) schneiden. Die Spalten in die Schale mit der Marinade geben, alles gründlich durchmischen und die Wedges anschließend auf dem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen.



In der Zwischenzeit den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne den Spinat dünsten, bis er zusammengefallen ist, und abkühlen lassen. Anschließend die Spinatblätter etwas ausdrücken. Die Walnüsse kleinhacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und feinhacken. Den Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken. Die Zitrone auspressen. In einer Schüssel den Joghurt mit dem Spinat, dem Gorgonzola und den Walnüssen vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Steckrüben-Wedges auf einem Teller zusammen mit dem Dipp anrichten.

**Tip:** Anstelle der Steckrüben kann man auch Süßkartoffeln oder Pastinaken verwenden.

Ein Rezept, viele Geschmacksrichtungen. Je nachdem, welche Apfel- oder Birnensorte Sie verwenden, schmeckt dieser Auflauf immer wieder anders.

## ❖ Apfel-Birnen-Auflauf

**Zutaten:**  
(4 Portionen)  
3–4 Birnen  
2–3 Äpfel, wählen Sie alte Sorten wie z. B. Elstar, Boskop oder Topaz  
150 g Butter oder Margarine  
125 g Mehl  
125 g Zucker  
2 Eier  
40 g brauner Zucker  
40 g gemahlene Mandeln  
40 g Mandelblättchen  
½ Vanilleschote



**Zubereitung:**  
Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen und eine Auflaufform einfetten. Das Obst waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 40 g Butter oder Margarine zerlassen und die Obstscheiben darin weichdünsten. Am Ende den braunen Zucker dazugeben und für 1–2 Minuten weiter köcheln. Das Mark der Vanilleschote herauskratzen und unter das Obst mischen. Die Apfel-Birnen-Mischung in die Form geben.

Restliche Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier nach und nach unterrühren. Mehl mit den gemahlten Mandeln mischen und ebenfalls unterrühren. Den Teig auf das Obst geben und glattstreichen. Die Mandelblättchen über dem Auflauf verteilen und ihn dann anschließend im Ofen für 35 Minuten backen.

Der Auflauf schmeckt gut mit selbstgemachter Vanillesoße!

Gnocchi sind immer lecker – hier eine herbstliche Variante mit der guten alten Pastinake.

## ❖ Pastinaken-Gnocchi

**Zutaten:**  
(4 Portionen)  
1 kg mehlig kochende Kartoffeln  
400 g Pastinaken  
200 g Rauke (Rucola)  
etwa 130 g Kartoffelstärke oder Maismehl  
125 g weiche Butter  
3–4 Eigelb  
1 Bio-Limette  
2 Knoblauchzehen  
ein mittleres Stück Parmesan, frisch gehobelt  
Salz, Pfeffer, Muskat



**Zubereitung:**  
Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und grob würfeln. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, die Pastinaken hinzufügen und zusammen weitere 10–15 Minuten kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Kartoffel-Pastinakenwürfel direkt durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten. Etwas abkühlen lassen und dann mit Eigelb, Stärke, Salz und etwas frisch geriebenem Muskat verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Auf einer mit Stärke bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu Rollen (2–4 cm Durchmesser) formen und anschließend in 3 cm breite Stücke schneiden. Die Oberfläche mit einer Gabel etwas eindrücken und die Gnocchi 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Rauke waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und mit etwas Salz und einer Gabel zerdrücken. Die Limette abwaschen und die Schale abreiben. Diese Zutaten mit der Butter gut vermischen, die fertige Rauke-Butter zu einer Rolle formen und ggf. in Frischhaltefolie gewickelt in den Kühlschrank legen. Salzwasser in einem Topf aufkochen und den Herd herunterschalten. Die Gnocchi bei mäßiger Hitze etwa 3–5 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Gnocchi mit einem Teil der Raukebutter vermischen. Auf einem Teller die Gnocchi anrichten, ggf. etwas Raukebutter dazugeben und etwas Parmesan darüber hobeln.

## Pilzsuppe

Auch wenn heute nicht mehr viele Menschen zum Pilzesammeln in die Wälder ziehen, sind die vielen verschiedenen heimischen Pilzsorten ein typisches Bild des Herbstes. Sie finden Pilze aller Art auf den heimischen Wochenmärkten. Neugierig, was man mit Pilzen wie z. B. der Herbsttrompete machen kann?



Lesen Sie das Rezept für unsere Pilzsuppe unter [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de)

Auf [www.mundraub.de](http://www.mundraub.de) finden Sie frei zugängliche Stellen in der Region, an denen Sie Obst pflücken oder sammeln können.