



Thema (K)einer für jeden Zweck

Herbstzeit ist Erntezeit, und die Fülle der heimischen Obst- und Gemüsesorten ist Jahr für Jahr überwältigend, wenn man sie bewusst auf sich wirken lässt. Allein dafür lohnt es sich schon, auf einen Wochenmarkt oder auf ein Erntedankfest zu gehen.

Ein echter Klassiker unter den heimischen Obstsorten ist der Apfel, und viele Sorten werden auch im Herbst reif. Im Vergleich zu dem meisten anderen Obst ist er relativ anspruchslos, was Boden und Lage angeht – er wächst so ziemlich überall und ist schon deshalb in vielen Gärten, an Wegesrändern und Alleen zu finden. Und weil er so beliebt ist, gibt es eine Vielzahl von Züchtungen. Manche sind den frühen Wildformen noch sehr ähnlich, andere wurden schon deutlich weiter entwickelt: Doch bei allen Unterschieden ist der Apfel vitaminreich, kalorienarm, rundum gesund und einfach praktisch, und das wissen auch Kinder und Eltern zu schätzen. Wie selbstverständlich der Apfel zu unserer Ernährung gehört, kann man auch daran sehen, dass von dem in Deutschland geernteten Obst rund 80% Äpfel sind und dass jeder Bundesbürger durchschnittlich 26 kg Äpfel pro Jahr isst.

Einige Unterschiede zwischen den Sorten merkt man schon an Äußerlichkeiten: Manche Äpfel sind klein und fleckig, andere groß und äußerlich makellos. Die einen sind typisch apfelrund, andere haben z. B. eine glockenartige Form. Und auch die inneren Werte können sehr unterschiedlich sein: Es gibt süße und saure Äpfel, feste und mehlig, manche Sorten eignen sich eher zum Kochen oder Backen als zum Naschen, und es gibt Äpfel, die man gut einlagern kann, und solche, die man lieber bald verzehren sollte. Da merkt man schnell: Apfel ist nicht gleich Apfel.

Doch diese Vielfalt der Sorten und der Eigenschaften ist im Alltag oft nicht mehr zu erleben. Gärten werden zu Bauland, Obstbäume werden durch pflegeleichte Ziergewächse ersetzt, und in den Supermarktregalen liegen oft ganzjährig die immergleichen Importäpfel aus Übersee. Da kommt man nicht auf die Idee, nach den Besonderheiten einzelner Sorten zu fragen. Dabei haben gerade die alten Sorten neben der geschmacklichen Vielfalt auch ganz praktische Vorteile, zum Beispiel dass sie sich oft besser lagern lassen, vitaminreicher sind als die Züchtungen und dass einige auch von Allergikern gut vertragen werden. Aber auch wenn Sie nicht einlagern wollen und auch keine Apfelallergie beachten müssen: Schauen Sie doch beim nächsten Einkauf mal auf die Sorte und die Herkunft des Apfels. Bestimmt gibt es da noch etwas zu entdecken. Und wenn Sie ein bisschen Platz im Grünen haben, pflanzen Sie einen Apfelbaum – so, wie es schon Martin Luther gesagt hat.

Wenn sie einen Apfelbaum einer alten Sorte pflanzen wollen, dann schauen Sie doch mal unter www.alte-obstsorten-online.de oder unter www.hoffmann-obstbaumschule.de. Und wenn Sie keinen Platz für einen Baum haben, dann finden Sie Streuobstwiesen in Ihrer Nähe unter www.mundraub.org.



Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Chilischoten

Aroma: Chilis schmecken scharf und manchmal leicht fruchtig. Die feurige Schärfe kommt von dem öligen Wirkstoff Capsaicin, der an den Schleimhäuten schmerzhaft Reizungen hervorrufen kann.



Herkunft: Chili kommt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika.

Ernte: Die Ernte der Schoten muss manuell erfolgen, da sie an den Pflanzen zeitversetzt reifen. Allein in Mexiko gibt es weit über 100 verschiedene Sorten, die von süßlich-scharf bis extrem scharf variieren.

Verwendung: Für alles, was am Ende schön würzig und pikant schmecken soll, werden Chilischoten oder Cayennepfeffer (fein gemahlene, getrocknete Chilischoten) verwendet. Cayennepfeffer ist auch Bestandteil in Currypulver oder in Tabascoöfen. In der mexikanischen Küche darf Chili in fast keinem Gericht fehlen. Viele fernöstliche Speisen werden ebenfalls mit Chili gewürzt und erscheinen dem Westeuropäer scharf.

Harmonie: In alle Speisen, denen der nötige Pepp fehlt, können Cayennepfeffer, getrocknete Chiliflocken oder frische Chilis hinzugefügt werden, da Chili mit anderen Gewürzen gut harmoniert.

Gesundheit: Capsaicin verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, außerdem regt die Schärfe den Kreislauf an und fördert die Durchblutung.

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.

KITA

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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



lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3 / 2015

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wir grüßen Sie herbstlich!

Der Herbst ist da und mit ihm heimisches Obst und Gemüse in Hülle und Fülle. Ein alter Bekannter unter den heimischen Obstsorten ist der Apfel. Ihn gibt es in einer Vielzahl von Sorten – weltweit sollen es an die 30.000 sein, von denen allein in Deutschland gut 2.000 vorkommen. Hätten Sie das gedacht?

Gerade die Unterschiedlichkeit der Apfelsorten, was Geschmack und Konsistenz angeht, macht ihn zu einem abwechslungsreich einsetzbaren Obst. Und so hat sich im Laufe der Jahre auch eine Vielzahl an Rezepten entwickelt, von denen allerdings manche in der heutigen Küche in Vergessenheit geraten sind. Zu Unrecht, finden wir: Denn Apfel schmeckt nicht nur in Süßspeisen, als Gelee oder als Saft, er rundet auch Aufläufe ab, verfeinert Backwaren oder gibt Salaten den richtigen Pfiff.

Und getreu dem Motto „Gegensätze ziehen sich an“ ist es empfehlenswert, den Apfel je nach Gericht auszuwählen. In einem süßen Kuchen bietet ein saurer Apfel einen schmackhaften Kontrast, und zu einem säuerlichen Salat oder herzhaften Speisen passen milde, süße Äpfel. Wir stellen Ihnen in diesem Newsletter eine Auswahl an Gerichten vor, die die Vielseitigkeit der Verwendungsmöglichkeiten andeutet, auch wenn es natürlich noch viel mehr gibt.

Also: Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie aus, in welchen (sauren) Apfel Sie beißen wollen!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: (K)einer für jeden Zweck

Rezepte & Tipps

Heute servieren wir eine Rohkost als Vorspeise. Diese knackige Kombination aus Apfel und Kürbis macht sich aber auch gut auf dem Abendbrotfisch oder bei einem Herbstpicknick.

❖ Apfel-Kürbis-Rohkost

Zutaten:

(4 Portionen)

300 g Butternut- oder Hokkaidokürbis
2 kleine, säuerliche Äpfel, z. B. Boskop
1 EL Kürbiskerne

Dressing

1 Bund glatte Petersilie
Saft einer kleinen Zitrone
3–4 EL Rapsöl
½ TL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Kürbis waschen, schälen und von seinen Kernen befreien. In größere Stücke zerteilen und diese grob raspeln. Die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Ebenfalls raspeln und mit dem Kürbis in einer Schüssel vermischen. Für das Dressing die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Das Dressing noch einmal abschmecken, dann mit den Äpfeln und dem Kürbis vermischen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, hacken und über die Rohkost streuen.

Voilà, das Hauptgericht! Unser Curry mit Äpfeln, Bananen und Rosinen verbreitet einen Hauch von Exotik und zaubert ein Lächeln auf jedes Gesicht.

❖ Apfel-Bananen-Curry

Zutaten:

(4 Portionen)

400 ml Hafermilch
4 Zwiebeln
2 Äpfel, z. B. Elstar
2 Bananen
50 g Mandelblättchen
3 EL Currypulver
2 EL Rosinen
2 EL Vollkornmehl
Rapsöl
Salz, Pfeffer,
Chilipulver nach Belieben



Zubereitung:

Zwiebeln pellen und feinhacken. Äpfel waschen, schneiden, Kerngehäuse entfernen und feinhackeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen rösten. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen. In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Currypulver dazugeben und für ein paar Minuten mit anbraten. Aber Vorsicht: Currypulver verbrennt sehr schnell. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und mit der Milch übergießen.

Alles aufkochen lassen. Nun das Obst untermengen und auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch mit Chilipulver würzen, aber nur, wenn keine kleinen Kinder mitessen. Die Mandelblättchen über das fertige Curry geben. Mit Reis und grünem Salat servieren.

Tipp: Man kann die Hafermilch auch gegen Kokosmilch austauschen, allerdings wird das Gericht dann deutlich gehaltvoller.

Natürlich darf der Klassiker unter den Apfelgerichten nicht fehlen. Viele kennen das Gericht noch aus ihrer Kindheit, und auch heute noch schmeckt es Groß und Klein genauso gut.

❖ Himmel und Erde

Zutaten:

(4 Portionen)

750 g mehliges Kartoffeln
3–4 Äpfel, z. B. Braeburn
2 Zwiebeln
¼ l Wasser
100 g magere Schinkenwürfel
1 EL Zucker
Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Kartoffeln und Äpfel waschen. Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln pellen und feinhacken. Kartoffeln im Wasser 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann Äpfel und Zucker dazugeben und für weitere 20–25 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin anbraten. Die gehackte Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Wer möchte, kann die gegarten Äpfel und Kartoffeln stampfen und mit Salz abschmecken oder als Würfel mit den Zwiebeln und Schinkenwürfeln garnieren und servieren.

Tipp: Eigentlich wird das Gericht mit Blutwurst serviert, aber auch mit den Schinkenwürfeln schmeckt es sehr gut. Für eine vegetarische Variante einfach nur mit den Zwiebeln anrichten. Zum Gericht passt ein grüner Salat.

Ob als Nachtisch oder doch als Hauptgericht, unsere Grütze gelingt leicht und schmeckt lecker nach Herbst!

❖ Apfel-Birnen-Grütze

Zutaten:

(4 Portionen)

3 Äpfel, z. B. Gala
3 Birnen, z. B. Gute Louise
200 ml Apfelsaft, 200 ml Wasser
50 g brauner Zucker
50 g Rosinen
2 EL gehackte Mandeln
1 EL Zimt, 1 EL Speisestärke



Zubereitung:

Rosinen in 50 ml Apfelsaft einweichen. Das Obst waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Den Zucker in eine beschichtete Pfanne geben und karamellisieren lassen, dann das Obst und die Rosinen dazugeben. Nach und nach den Saft, das Wasser, den Zimt und die Mandeln zufügen. Die Stärke mit etwas Apfelsaft anrühren und unter die Grütze ziehen. Alles kurz aufkochen und 2–3 Minuten köcheln lassen. In Twist-off-Gläsern aufbewahren.

Tipp: Die Grütze passt gut zu Pfannkuchen oder einfach mit Vanillesoße.

Selbstgebackene Brötchen sind auf jedem Frühstückstisch ein Highlight. Diese süße Variante eignet sich zudem als kleiner Snack für zwischendurch.

❖ Apfel-Quark-Brötchen

Zutaten:

(12–15 Stück)

400 g Mehl Type 1050
250 g Magerquark
100 ml Rapsöl
1 säuerlicher Apfel, z. B. Rubinette
50–80 g Zucker, 50 g Cranberries
50 g gehackte Mandeln oder andere Nüsse
1 Ei, 1 Päckchen Backpulver
Hagelzucker nach Belieben
1 Msp. Anispulver nach Belieben



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Den Apfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien und in sehr kleine Würfel schneiden. Quark, Zucker, Öl und das Ei miteinander verrühren. Wer mag, gibt nun auch Anis dazu.

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und auf die Masse sieben. Cranberries und Apfel darunter heben. Alles verkneten und zu Brötchen formen. Wer mag, kann die Brötchen in etwas Hagelzucker wälzen. Auf das Blech geben und für ca. 35 Minuten backen.

Sie haben noch nicht genug vom Apfel? Wie wär's denn dann mit einer Apfel-Kürbis-Konfitüre? Sie ist ein ganz besonderer Herbst-Genuss und kinderleicht zuzubereiten.

Das Rezept und noch viele andere (Apfel-)Rezepte finden Sie auf www.click-dich-fit.de.

