



Thema: Einfach mal einfach

Wenn die Zeit beim Kochen knapp ist oder die Phantasie nicht recht mitspielen will, greifen viele gerne zu Fertiggerichten oder Fix-Soßen, Gewürzmischungen usw. Was das Kochen einfacher macht, kann es in der Zutatenliste aber ganz schön kompliziert werden lassen. Denn dort finden sich dann meist viele Hilfs- und Konservierungsstoffe, die eher nach Labor als nach Küche klingen, wie etwa Carrageen, Maltodextrin oder Natriumhydrogencarbonat ...

Fertigprodukte müssen oft solche Stoffe enthalten, damit sie über eine lange Lagerzeit die gewünschte Konsistenz behalten. Außerdem werden unter dem harten Preisdruck häufig auch günstige Zutaten eingesetzt. Was sie geschmacklich nicht mitbringen, wird dann z. B. durch künstliche Aromen ergänzt.

Unter dem Slogan Clean Eating hat sich eine Bewegung versammelt, deren Mitglieder versuchen mit wenigen, natürlichen Zutaten auszukommen; ohne Geschmacksverstärker, Weißmehl oder raffinierten Zucker und am besten selbstgeköchelt. Das ist das bekannte Konzept der Vollwertkost in einem neuen, hippen Gewand.

Gerade für Kinder hat das Einfache viele Vorteile: So lernen sie die Nahrungsmittel unverfälscht kennen, und das brauchen sie für eine gesunde Geschmacksbildung. Wenn Sie selbst kochen, können Sie das aussuchen, was allen schmeckt und was von jedem Familienmitglied gut getragen wird. Bei Allergien und Unverträglichkeiten ist das wichtig. Aber auch für Menschen ohne Allergien kann es vorteilhaft sein, wenn sich ihr Körper nicht mit zu vielen Stoffen auseinandersetzen muss: Zusatzstoffe stehen oft im Verdacht, Allergien hervorzurufen.

Selbst kochen und wenige, natürliche und vollwertige Produkte bevorzugen – das ist gesund, unkompliziert und etwas für die ganze Familie. Zum Beispiel Pellkartoffeln mit etwas Butter – einfach lecker.

„Einfach mal einfach“ geht immer.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:



Kardamom

Aroma: Kardamom ist ein wenig süßlich mit einem aromatisch würzigen Geschmack. Allerdings hat er einen leicht harzigen und brennenden Beigeschmack, weswegen man ihn sparsam dosieren sollte.

Vorkommen: Ursprünglich aus Indien kommend wird Kardamom mittlerweile aber auch in Thailand, Guatemala und Tansania angebaut.

Ernte: Die Früchte der nur im feuchtwarmen Klima gedeihenden Pflanze werden ab dem 3. Jahr unreif geerntet und in der Sonne oder über Feuer getrocknet.

Verwendung: Kardamom ist sehr vielseitig. Er ist Bestandteil vieler Gewürzmischungen, passt gut zu Fleisch, Geflügel oder Reis, aber auch zu Desserts und Obst. Im Orient wird Kardamom zum Aromatisieren von Tee und Kaffee verwendet, bei uns nimmt man Kardamom gern als Gewürz für Brot und Gebäck. Die Samen sollten Sie erst kurz vor dem Gebrauch aus der Kapsel lösen und mit dem Mörser zerstoßen oder vermahlen. Kardamom entwickelt mehr Aroma, wenn er erhitzt wird. Dafür kann man die noch ganzen, aus der Schale herausgelösten Samen in der Pfanne bei geringer Hitze leicht rösten.

Harmonie: Kardamom harmoniert mit klassischen Gebäck- und Kuchengewürzen wie Zimt, Muskat, Ingwer und Sternanis.

Gesundheit: Schon die Griechen schätzten Kardamom wegen seiner gesundheitsfördernden Wirkung. Heutzutage interessiert man sich vor allem für seine verdauungsfördernde, krampflösende und schleimlösende Wirkung. Er wird z. B. bei Völlegefühl und Atemwegserkrankungen angewandt.

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

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

Fotos: Soretz, pixbay.com

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2016

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Bunt sind schon die Wälder ...

Jetzt kommt nach einem freundlichen Spätsommer unübersehbar der Herbst über das Land: Mit herrlich gefärbten Blättern, mit dem typisch goldenen Sonnenlicht und mit guten Aussichten auf einige warme Tage auch in dieser Jahreszeit. Ein neues Kindergartenjahr hat begonnen, und damit auch ein neues Projektjahr bei iss dich fit! Wieder konnten wir zehn neue Einrichtungen in das Projekt aufnehmen, die wir an dieser Stelle noch einmal herzlich begrüßen möchten.

Wenn Sie unseren Newsletter schon länger kennen, wird Ihnen auffallen, dass wir ihn etwas verändert haben. Wir haben versucht ihn einfacher und lesefreundlicher zu gestalten, und wir hoffen, dass er Ihnen so noch besser gefällt. Über Ihre Rückmeldung dazu freuen wir uns, z. B. per Mail an info@click-dich-fit.de.

„Einfacher“ ist auch das Thema dieses Newsletters: Kennen Sie das auch? Irgendwie sieht man beim Kochen manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dann wird es kompliziert und aufwendig, wo doch oft die Zeit knapp ist und Kochen nebenbei laufen muss. Wir plädieren diesmal fürs Einfache: Wenige, dafür aber gute Zutaten – im Herbst gibt es die ganze regionale Vielfalt!

Wir wünschen Ihnen einen unangestregten Herbst!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Einfach mal einfach

❖ Dinkelbrot

Selbstgebackenes ist immer ein Highlight. Zu diesem Brot passt herzhafter oder süßer Belag, und es ist eine gute Grundlage für kreative Variationen.

Zubereitung:

Beide Mehlsorten in einer großen Schale mit der Hefe vermischen. Milch lauwarm erhitzen, die Butter in der Milch zerlassen und mit Zucker, Kardamom, Zimt und den Eiern zu der Mehlmischung geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort für mindestens 30 Minuten gehen lassen, bis er sich sichtbar verdoppelt hat.

Den Teig nochmal gut durchkneten und zu einem Brotlaib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit einem feuchten Tuch abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 190 °C Ober-Unterhitze vorheizen.

Das Brot mit einem scharfen Messer einschneiden und mit Wasser bestreichen. Im Backofen für 45 – 50 Minuten backen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Tipp:

Für einen nussigen Geschmack können Sie 100 g ganze oder gehackte Haselnüsse unter den Teig heben, bevor Sie ihn zu einem Laib formen, oder Sie bestreuen das Brot vor dem Backen mit gehackten Nüssen.

Zutaten: (für 1 Brot)

400 g Dinkelmehl Vollkorn
200 ml Milch
100 g Weizenmehl Type 1050
75 g Butter
25 g brauner Zucker
2 Eier
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Salz
Zimt, Kardamom
Haselnüsse nach Belieben



❖ Kartoffeln mit Käse-Kräuter-Kruste

Aus Kartoffeln lässt sich ja einiges zaubern. Heute servieren wir sie mit einer würzigen Käsekruste.

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und halbieren. Mit der Schnittfläche aufs Blech geben und für ca. 25 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und pressen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. In einer Schale mit dem Käse, dem Öl und dem Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, vorsichtig drehen und mit der Kräutermasse bestreichen. Für weitere 10–15 Minuten backen.

Zutaten: (4 Portionen)

1 kg mittelgroße Kartoffeln
100 g geriebener Emmentaler
1 Bd. Basilikum
1 Bd. Petersilie
2–3 Knoblauchzehen
6 EL Rapsöl
Pfeffer, Salz



❖ Quarkschmarrn

Hier präsentieren wir eine leichtere Variante vom beliebten Kaiserschmarrn. Er eignet sich als Hauptgericht oder als Nachspeise.

Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb, Quark und Haferflocken gut verrühren, den Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer beschichteten Pfanne die Butter zerlassen und die Quarkmasse portionsweise anbraten. Zuerst einen Eierpannkuchen braten, anschließend mit einem Kochlöffel in kleine Stücke zerrupfen.

Den Schmarrn mit etwas Puderzucker bestreuen und servieren.

Tipp:

Den Schmarrn mit Kirsch- oder Pflaumenkompott servieren!

Zutaten: (4 Portionen)

500 g Magerquark
3 Eier Gr. L
4 EL zarte Haferflocken
2 EL Butter
Prise Salz
Puderzucker

... und das Rezept für ein Pflaumenkompott finden Sie auf www.click-dich-fit.de

