



THEMA

HAB' SONNE IM GLAS!

Heute muss man nur in den Supermarkt gehen und kann zu jeder Zeit fast jedes Lebensmittel kaufen. Das war nicht immer so. Als die Menschen ihre Lebensmittel noch selbst ernteten und aus der direkten Umgebung bekamen, waren sie ganz auf das angewiesen, was es in der Jahreszeit an dem jeweiligen Ort gab. Weil Lebensmittel von Natur aus verderben, aß man tatsächlich erst einmal von der Hand in den Mund. Doch es gelang den Menschen, die biologischen Prozesse, die zum Verderben der Lebensmittel führen, zu unterbrechen.

Wärme, Feuchtigkeit, Sauerstoff und ein neutraler pH-Wert sind die wichtigsten Voraussetzungen für den Verderb. Und so war das Trocknen die erste Konservierungsmethode, die die Menschen entdeckt haben. An der frischen Luft oder, wo das Wetter nicht warm genug war, über Feuer und Rauch wurden Lebensmittel getrocknet: Auf diese Weise konnten die Menschen erstmals Vorräte anlegen und Siedlungen gründen. Auch durch starkes Salzen gelang es, den Lebensmitteln so viel Wasser zu entziehen, dass sie länger haltbar wurden. Ebenso kann man durch starkes Zuckern oder Einlegen in Essig ein Milieu schaffen, in dem Bakterien nicht überleben. Und auch das luftdichte Abschließen in Öl oder Fett führt dazu, dass der Verderb verlangsamt wird.

Vieles von der früheren Vorratshaltung hat uns der Lebensmittelhandel abgenommen. Kaum jemand legt sich komplette Vorräte für mehrere Monate an, wenn er fast alles auch im Supermarkt kaufen kann. Und trotzdem ist es schön, wenn man etwas Besonderes selber macht: Die Marmelade schmeckt nach einem Familienrezept, das eingelegte Gemüse hat man selbst ausgesucht und nach eigenen Vorlieben zubereitet. Und so werden die Jahreszeiten auch beim Essen wieder erlebbar, wenn die Fülle des Herbstes eingefangen und in die nächsten Monate getragen wird: Ein bisschen Sonne im Glas.

Wenn Sie keinen eigenen Garten haben aber trotzdem ernten wollen, schauen Sie mal auf www.mundraub.org. Dort finden Sie z. B. die Standorte von Obstbäumen im öffentlichen Raum oder auf Streuobstwiesen.

KLEINS
KOCHSCHULE

REDUZIEREN

Der Begriff „Reduzieren“ beschreibt das Einkochen von Flüssigkeiten mit dem Ziel, den Wasseranteil zu verringern und so einen intensiveren Geschmack und eine cremige Konsistenz zu erhalten. Das macht man z. B. mit Fonds, Bratensäften oder auch Sahne, um eine Sauce herzustellen. Dazu nimmt man einen möglichst breiten Topf ohne Deckel oder eine hohe Pfanne, in der die Flüssigkeit unter ständigem Rühren bei kräftiger Hitze eingekocht wird, bis die gewünschte Konsistenz und der intensive Geschmack erreicht ist.

Wenn die Konsistenz nach dem Einkochen noch nicht cremig genug ist, können helle Saucen mit Sahne abgebunden werden – dazu wird diese mehrere Minuten mit der fertigen Reduktion eingekocht. Falls die Bindung durch Sahne nicht ausreicht, kann zusätzlich Mehl oder Stärke verwendet werden.

Klassische dunkle Saucen werden nach dem Einkochen mit Mehl oder Stärke abgebunden. Mehl oder Stärke werden dazu mit etwas Wasser gemischt, unter starkem Rühren in den Fond gegeben und anschließend nochmals unter mäßiger Hitze fünf Minuten gerührt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



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.



Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung www.soretz.de

Fotos: Soretz, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 3/2017



EINFACH HERBST

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und es wird wieder Zeit für wärmende Pullover und gemütliches Zusammensitzen daheim. Es lohnt sich auch, noch ordentlich Sonne zu tanken, wenn das goldene Herbstlicht zum Spaziergehen und zum Toben im Freien einlädt. Denn der Körper braucht das Licht, und die nächsten Monate werden viele kurze und dunkle Tage haben.

Der Herbst ist auch die Zeit der reichen Ernte und des Überflusses. Im Geschäft oder auf dem Wochenmarkt: Überall ist die Fülle der regionalen Produkte zu erleben. Wer aus dem eigenen Garten, vom Wegesrand oder von Nachbarn und Freunden mit Obst und Gemüse beschenkt wird, hat jetzt ordentlich zu tun, wenn er nicht die Hälfte wegwerfen will.

In diesem Newsletter zeigen wir, wie man Lebensmittel haltbar machen kann. So können nicht nur die Äpfel aus dem Garten, sondern auch viele andere Früchte für später aufgehoben werden: Ein bisschen Sonne im Glas für die dunklen Tage im Winter.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Herbst voller Erntefreuden!

Ihr iss dich fit! Team



... PFLAUMENMUS INTENSIV FRUCHTIG

So fangen Sie die Frische sommerreifer Pflaumen für den Winter ein.

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 175 °C heizen. Die gewaschenen und entsteinten Zwetschgen mit dem Zucker und dem Gewürz verrühren und in eine saubere Fettpfanne oder eine ofenfeste Form geben.

Nun für 1½ Stunden in den Ofen geben und eindünsten lassen, ohne die Masse zu verrühren. Die Ofentür gelegentlich öffnen und das Mus abdampfen lassen oder die Ofentür einen Spalt breit geöffnet lassen. Ist das Mus fest genug (Gelierprobe), kann es in Gläser gefüllt werden. Die Gläser müssen sauber, heiß ausgewaschen und fest verschließbar sein, dann hält sich das Mus dunkel gelagert gut bis zum nächsten Herbst.

Gelierprobe: Bei einer Gelierprobe lässt man etwas von der heißen Masse auf einen kalten Teller tropfen. Erstarrt der Tropfen recht bald und bildet sich kein Wasserrand, hat das Mus lang genug gekocht.

Auf www.click-dich-fit.de finden Sie viele weitere Rezepte!

Zutaten:

4–5 kg Zwetschgen oder Pflaumen
1 kg Gelierzucker 1:1
1 Zimtstange oder 4–5 Nelken oder 5 Sternanis



... LECKERE ANTIPASTI AUS DEM GLAS

Der italienische Klassiker – perfekt als Vorspeise, Beilage oder einfach mal zwischendurch.

ZUBEREITUNG:

Das gewünschte Gemüse wird in große Stücke geschnitten (besonders gut eignen sich feste Gemüse). Am besten in einer gusseisernen Pfanne unter starker Hitze kurz anbraten, salzen und ja nach Gemüsesorte eventuell auch etwas zuckern und anschließend mit Essig ablöschen. Nach dem Garvorgang wird das Gemüse zum Auskühlen auf ein Backblech gegeben. Jetzt können für das Gemüse die so genannten Aromaten (Chili, Knoblauch, Zitronen- oder Orangenschalen und frische Kräuter) vorbereitet werden.

Nun wird das bereits abgekühlte Gemüse ein ein großes, verschließbares Glas geschichtet. Zwischendurch immer wieder mit Öl auffüllen und drauf achten, dass keine Luft im Glas und zwischen dem Gemüse zurückbleibt. Durch leichtes Klopfen mit dem Glas auf die Arbeitsplatte entweichen letzte Luftschlüsse. Die Oberfläche nun vollständig mit Öl bedecken. Zum Schluss die Aromaten hinzugeben und das Glas mit einem Deckel fest verschließen.

Bei der Wahl des zu verwendenden Öls ist zu beachten, dass besonders naturbelassene Öle auch schneller verderben können. Natives Olivenöl konserviert die Antipasti circa drei bis vier Wochen, bei einem konventionellen Sonnenblumenöl halten sie mindestens ein halbes Jahr. Wenn die Antipasti aufgegessen sind, können Sie das Öl gut als aromatisches Salatöl weiter verwenden.

Die fertigen Antipasti werden nun an einem dunklen, kalten Ort aufbewahrt (vorzugsweise im Kühlschrank). Die Antipasti eignen sich auch als kleines Präsent für Freunde und Familie oder als Mitbringsel für das nächste Grillfest!

Zutaten:

1 Zucchini
3 Paprika (rot/gelb/grün)
5 Möhren
4 Zwiebeln (verschiedene Sorten)
1 Zitrone, bio
1 Orange, bio
6 Knoblauchzehen
600 ml Pflanzenöl (Olive oder Sonnenblume)
150 ml weißer Essig
Aromaten nach Belieben (Rosmarin, Thymian, Salbei, getrocknete Chilischoten)
Salz, Zucker
4 Gläser à ca. 400ml



... KÜRBIS-BIRNEN-CHUTNEY HERBSTLICH EXOTISCH

Pikante indische Küche einfach aus dem Glas

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis zerteilen, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe in feinste Würfel hacken. Das Öl in einen Topf geben und den Kürbis unter mittlerer Hitze anschwitzen, sodass eine leichte Bräune entsteht. Den Knoblauch zuletzt kurz mitschwitzen. Anschließend mit Apfelsaft ablöschen und mit warmer Gemüsebrühe auffüllen. Nun sollte der Kürbis nur ganz schwach köcheln.

Nach ca. 15 Minuten Garzeit die roten Zwiebeln und die Birnen in grobe Würfel schneiden und zum Kürbis hinzugeben. Nun etwas Stärke in Wasser anrühren und damit die Flüssigkeit abbinden, kurz aufkochen lassen und mit etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Von der Hitze nehmen und direkt in Gläser abfüllen. Die Gläser am Rand säubern, fest verschrauben und umdrehen.

Nachdem die befüllten Gläser abgekühlt sind, können sie umgedreht werden und bis zu einem Jahr lagern. Wer etwas Abwechslung wünscht, kann statt Birnen auch anderes Obst wie z. B. Mangos verwenden.

Zutaten:

1 Kürbis, mittelgroß (Hokkaido)
3 Birnen
1 Zitrone, bio
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln, rot
200 ml Apfelsaft, naturtrüb
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Öl, z. B. Kokosöl
1 TL Speisestärke
1 TL Honig
1 Msp Cayennepfeffer
Salz
Gläser zum Aufbewahren