THEMA

HEIMELIG AM KÜCHENTISCH

DEUTSCHE KÜCHE – BESSER ALS IHR RUF

Deutsche Küche – was war das doch gleich? Italienische, spanische, griechische, chinesische Küche – zu allem haben wir leicht eine Vorstellung. Aber deutsch essen? Mit deutschen Gerichten werden gern Würstchen, Sauerkraut und viele andere deftige, fleischlastige Gerichte verbunden. Auf der süßen Seite gelten oft schwere, kalorienreiche Desserts und Torten wie der Frankfurter Kranz und die Schwarzwälder Kirschtorte als „typisch deutsch".

Da macht sich immer noch das Erbe der Nachkriegszeit und des Wiederaufbaus durch. Nach den Entbehrungen der Kriegs- und frühen Nachkriegsjahre wurde gern und viel gegessen, als das wieder möglich war. So gern, dass die 1950er Jahre auch als sogenannte „Fresswelle" bezeichnet werden. Mit der Wirtschaft ging es wieder bergauf, und gleichzeitig nahmen die Preise für Lebensmittel wieder ab. Die Deutschen stillten zunächst ihren Nachholbedarf der vergangenen Jahre, und so entstand in dieser Zeit eine eher schlichte Küchenkultur, die Fleisch, Zucker, Fett und Kohlenhydrate in den Mittelpunkt rückte – das, was in den Jahren zuvor Mangelware gewesen war. Die runden Bäuche als Folgen dieses Essverhaltens stellte man gerne zur Schau, galten sie doch als Beweis dafür, wie weit man es nach den „Trümmerjahren" wieder gebracht hatte: Die schnell errungene, neue Lebensqualität war Anlass zum Stolz, wo von anderen Werten nicht viel geblieben war.

Über die Gastarbeiter wie auch über zunehmenden Tourismus kamen neue Gerichte nach Deutschland, und schnell wurden Pizza und Pasta, aber auch Gyros, später Döner und vieles mehr sehr beliebt, weil sie eine willkommene Abwechslung waren. Die Industrialisierung der Lebensmittelherstellung tat das Ihre dazu: Dosenravioli und Miracoli wurden zum Klischee einer Küche, die man für italienisch hielt. Darüber blieb oft unbeachtet, dass auch die deutsche Küche sich weiterentwickelt hat. Sie ist vielseitiger, leichter und moderner geworden ist; sie hat internationale Einflüsse aufgenommen, ohne ihren regionalen Bezug zu verlieren. So erleben wir eine Renaissance von Klassikern und Lieblingsspeisen, die mit ihren regionalen Zutaten frisch und lecker sind. Und die viel zu schade sind, um in Vergessenheit zu geraten.

KLEINS KOCHSCHULE

LEGIEREN

Durch Legieren bekommen flüssige Speisen eine samtig weiche Konsistenz und eine bessere Bindung. Es können außer Suppen auch feine Saucen oder cremige Pürees legiert werden. Die Legierung, auch Liaison genannt, wird mit Eigelb und Sahne hergestellt. Für 1 l Suppe verwendet man zum Legieren 1 Eigelb und 100 ml Sahne. Bei Saucen und Pürees, die eine dickere Konsistenz haben sollen, werden für 1 l nach Wunsch 2 bis 4 Eigelb und 50 bis 200 ml Sahne verwendet. Um eine Liaison herzustellen, muss man eine bereits fertige Suppe leicht erwärmen und gleichzeitig in einem Aufschlagkessel Eigelb und Sahne verrühren. Die Eigelb-Sahne-Mischung dann langsam unter Rühren in die warme Suppe geben, anschließend die Suppe langsam (am besten in einem Wasserbad) erhitzen. Dabei die Suppe nicht über 65 °C erwärmen, da ansonsten das Eigelb anfängt zu stocken, was zu unschönen Flocken in der Suppe führt.

Tipp: Sie haben Lust, Legieren gleich auszuprobieren? Dann probieren Sie unsere leckere legierte Selleriesuppe aus, die Sie im Innenteil finden.

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

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

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, pixabay, unsplash

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 3/2018

THEMA: HEIMELIG AM KÜCHENTISCH

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Nach einem langen sonnigen Sommer wird es wieder herbstlich draußen. Und wenn jetzt die Tage kürzer und kälter werden, haben viele Menschen das Gefühl, Energie tanken zu müssen. Das geht zum Beispiel, indem man die letzten wärmenden Sonnenstrahlen an der frischen Luft einfängt. Wandern, spielen, toben – da ist für jeden etwas möglich. Und danach ist es herrlich, bei herzhaften Herbstgerichten wieder zu Kräften zu kommen. Für uns Erwachsene ist das oft mit schönen Erinnerungen verbunden: Zum Beispiel an Omas Küchentisch, wo bei traditioneller Hausmannskost Körper und Seele auftanken konnten.

Und heute, wo die Küche leichter und internationaler geworden ist? Traditionelle Hausmannskost klingt heutzutage eher nach schweren, fettigen und ungesunden Speisen. Dabei gibt es viele moderne Varianten, die herzhaft und leicht zugleich sind. Ein paar Anregungen dazu haben wir in diesem Newsletter für Sie zusammengestellt. Passend dazu geht es in der Rubrik Kleins Kochschule dieses Mal um das Thema Legieren. Mit dieser einfachen Methode lassen sich hervorragend herzhafte Suppen und Soßen verfeinern.

Wir wünschen Ihnen einen aufgeweckten Start in den Herbst und viel Freude beim Genießen!

Ihr iss dich fit! Team

PASTINAKEN-KARTOFFEL-STAMPF

Das Beste aus der Knolle – rustikal und himmlisch lecker

Zutaten: *(für 4 Personen)*

500 g Pastinaken
500 g Kartoffeln, mehlig kochend
100 g Butter
1 Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:
Die Pastinaken und die Kartoffeln putzen, schälen und in ausreichend Salzwasser garen. Wenn die Kartoffeln und die Pastinaken gar sind, abgießen und für ca. 2 Min. im Topf unter geringer Hitze ausdämpfen lassen.

Die weiche Butter unter die Kartoffeln und Pastinaken geben und alles zerstampfen. Anschließend mit gehackter Petersilie, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

WIRSINGROULADEN MIT COUSCOUS-FÜLLUNG

Der zeitlose Klassiker neu definiert

Auch in seiner vegetarischen Variante ist dieses typische Herbst- und Winteressen ein herzhaftes Highlight.

Zutaten: *(für 4 Personen)*

1 Kopf Wirsing, mind. 8 große Blätter
400 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
2 Karotten
2 Eier
1 Zwiebel
40 g Butter
30 g Parmesan
2 EL Mandeln, gehackt
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:
Wirsing putzen, waschen und mindestens acht große Blätter vorbereiten. In einem großen Topf mit Salzwasser für ca. 25 Sek. kochen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann die Blätter mit Küchenpapier abtrocknen und bereitlegen. Den Couscous in der Gemüsebrühe garen, nebenbei das übrige Gemüse kleinschneiden und anschwitzen. Dann den noch leicht körnigen Couscous abgießen, mit dem Gemüse mischen und abkühlen lassen.
Kräuter und Gewürze hinzufügen, Mandeln rösten und mit der Butter hinzugeben.
Eier verquirlen und mit geriebenem Parmesan vermischen. Anschließend den abgekühlten Couscous mit der Eimasse vermengen.

Vorbereitete Wirsingblätter mit der Mischung füllen, mit Zahnstocher oder Küchengarn fixieren und in wenig Butter unter geringer Temperatur anbraten. Dann mit Deckel für ca. 4 Min. dünsten.

Tipp: Als Dip wird fester (griechischer) Joghurt mit Zitronenschale und frischen Kräutern gewürzt, mit Salz abgeschmeckt und mit der Wirsingroulade zusammen angerichtet.

LEGIERTE SELLERIESUPPE

Es soll allen schmecken? Mit unserer Selleriesuppe sowieso!

Zutaten: *(für 4 Personen)*

800 ml Gemüsebrühe
500 g Knollensellerie
1 Gemüsezwiebel
100 ml Schlagsahne
1 Knoblauchzehe
1 Eigelb
Salz, Muskat

ZUBEREITUNG:
Zwiebel und Knoblauch schälen und unter geringer Temperatur glasig schwitzen. Währenddessen den Knollensellerie putzen, schälen, zerkleinern und zu dem geschwitzten Gemüse geben. Wenn der Sellerie ebenfalls leicht glasig ist, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz sowie etwas Muskat abschmecken. Dann köcheln lassen, bis der Sellerie gar ist, und die Suppe pürieren und passieren. Die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In einem Aufschlagkessel oder einer am Boden abgerundeten Schale das Eigelb mit der Sahne kurz aufschlagen, dann zum Legieren unter Rühren in die (unter 65 °C) abgekühlte Suppe geben. Die Suppe langsam wieder auf mittlerer Temperatur erhitzen, bis eine leichte Bindung bemerkbar ist; das geht besonders schonend in einem Wasserbad. Heißer darf die Suppe nicht werden, da sonst das Eigelb gerinnt. Zum Schluss noch einmal abschmecken und anrichten.

Tipp: Genaueres zum Thema Legieren finden Sie in diesem Newsletter in der Rubrik Kleins Kochschule.

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