



THEMA

ALLES TOMATE ?

Dass Gemüse gesund ist und zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehört, ist weithin bekannt, und viele bemühen sich auch, sich danach zu richten. „5 am Tag“ heißt eine weltweite Aktion, die zu einer gesünderen Ernährung mit mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag auffordert. Das ist sportlich: Den meisten fallen fünf Portionen nicht leicht, obwohl Nüsse, Hülsenfrüchte und (ungesüßte) Säfte mitzählen. Nur etwa 20 % der Deutschen erreichen die empfohlene Menge.

Dabei sind ballaststoffreiche, pflanzliche Lebensmittel wichtig, weil sie dem Mikrobiom des Darms Nahrung geben. Und das Mikrobiom, die ehemals „Darmflora“ genannte Besiedelung des Darms mit Bakterien, ist wichtig für unsere Gesundheit – von der Leistungsfähigkeit des Immunsystems bis zur psychischen Verfassung. Doch kommt es nicht nur auf die Menge an ballaststoffreichen Lebensmitteln an, es geht auch um ihre Vielfalt, weil gerade die sich positiv auf die Zusammensetzung des Mikrobioms auswirkt. 30 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel sollte man daher pro Woche essen; nur zwischen Möhre und Tomate zu wechseln, reicht da nicht aus. Nebenbei stellt das auch die Vielfalt der Vitamin- und Mineralstoffversorgung sicher.

Das dürfte eigentlich kein Problem darstellen, denn weltweit gibt es ca. 350 verschiedene Gemüse- und Obstsorten mit mehr als 6.000 unterschiedlichen Sorten. Aber nicht auf unseren Tellern: Gerade mal 20 verschiedene Gemüsearten werden bei uns regelmäßig verzehrt. Die Meisten mögen vor allem leicht verdauliche, leicht handhabbare Gemüse mit unauffälligem Geschmack wie Tomate, Möhre oder Gurke. Sie verdrängen nach und nach intensiv schmeckende Gemüse und alte Sorten aus dem Angebot, die vielleicht etwas aufwändiger in der Zubereitung sind, obwohl die für die Abwechslung auf dem Teller so wichtig sind. Da lohnt es sich, schon beim Einkaufen nach Abwechslung zu suchen. Mit vielfältigem Essen kann man übrigens nicht früh genug anfangen: Schon in der frühen Kindheit siedeln sich die Bakterien im Darm an, die unserer Ernährung entsprechen, und die begleiten uns ein Leben lang. Allein deshalb sollte man früh auf Vielfalt setzen. Und natürlich weil sich schon im Kleinkindalter unser Geschmack entwickelt.



KLEINES NÄHRSTOFFFLEXIKON

Vitamin K

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen, also denen, die vom Körper besser aufgenommen werden, wenn sie zusammen mit etwas Fett gegessen werden. Der Körper kann es nicht selbst herstellen, aber es kommt natürlich als Vitamin K 1 (Phyllochinon) und Vitamin K 2 (Menachinon) vor. K 1 ist vor allem in Grünpflanzen enthalten, K 2 wird z. B. von unseren Darmbakterien produziert, wenn sie die geeignete Nahrung bekommen.

Vitamin K ist nötig, um die Blutgerinnung im Körper sicherzustellen. Und es ist wichtig für unseren Knochenstoffwechsel – mit ausreichend Vitamin K erhöht sich die Knochendichte. Außerdem verhindert es Kalkablagerungen in Weichteilen wie Blutgefäßen und Knorpeln. Und schließlich unterstützt es die Zellgesundheit und hilft bei Reparaturprozessen in Augen, Nieren, Leber, Blutgefäßen und Nervenzellen. Vitamin K muss nicht als Vitaminpräparat eingenommen werden, es ist in vielen Lebensmitteln enthalten und bei ausgewogener Ernährung ist die Versorgung gut. Nur Neugeborene bekommen eine Extra-Dosis bei den ersten U-Untersuchungen.

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!

Landeshauptstadt Hannover
Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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. 3/2024



THEMA: ALLES TOMATE ?

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Herbst ist da und mit ihm die ganze Fülle an Obst und Gemüse, die im späten Sommer und Herbst reifen. Nicht umsonst feiern wir im Herbst auch Erntedankfest, denn keine andere Jahreszeit bietet so viel an regionalen Früchten wie diese. Trotzdem pendeln viele Menschen lieber das ganze Jahr über zwischen Tomaten, Möhren und Eisbergsalat, weil es die immer gibt, wenn auch nicht aus der Region. Unauffälliger Geschmack und einfache Zubereitung sind dann wichtiger als Abwechslung und besonderes Aroma.

So verpasst man nicht nur viele kulinarische Erlebnisse, so bekommen auch die für unsere Gesundheit so wichtigen Darmbakterien, das Mikrobiom, nicht genug Abwechslung. Was das bedeutet, lesen Sie im Innenteil dieses Newsletters. Aber auch ohne an die Gesundheit zu denken gibt es so viele gute Gründe, die Vielfalt der Früchte zu entdecken, von denen manche vielleicht schon etwas in Vergessenheit geraten sind. Wir haben einfache und leckere Rezepte abseits vom alltäglichen Gemüse und Obst zusammengestellt, damit Sie Ihrem Gaumen Abwechslung anbieten können.

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS



QUITTENTARTE

Der Kuchen zum Herbst

ZUBEREITUNG:

Für den Teig: Butter, Mehl, Salz mit dem Ei-gelb und 50 g Zucker verkneten. Teig zu einer Kugel formen und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit die Quitte vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. In einer Pfanne 25 g Zucker erhitzen. Wenn der Zucker anfängt zu kara-mellisieren, die Quittenspalten und den Saft dazugeben. Alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Quitten weich sind.

Nach der Kühlzeit den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und so ausrol-len, dass er in eine Springform (oder Tarteform) passt. Der Teig sollte den gesamten Boden bedecken und einen Rand nach oben bilden. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Quittenspalten auf dem Teig verteilen. Zu dem restlichen Saft in der Pfanne die letzten 25 g Zucker hinzufügen und alles noch einmal für gut 10 Minuten einkochen lassen. Anschließend die Flüssigkeit mit einem Löffel gleichmäßig über die Tarte verteilen.

Die Tarte ca. für 40 Minuten backen, danach abkühlen lassen.

Zutaten: (für 12 Stücke)

- 200 g Mehl
- 200 ml Quittensaft (alternativ Apfelsaft)
- 1 große Quitte
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- Saft einer Zitrone
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz

KOHL-GYOZAS

Japanisch für Anfänger

ZUBEREITUNG:

Für den Teig das Mehl, die Stärke, etwas Salz und das warme (nicht kochende!) Wasser zusammengeben und solange kneten, bis eine glatte, nicht mehr klebrige Teigkugel entstan-den ist. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, etwas mehr Mehl hinzufügen. Wenn er krümelt, langsam etwas Wasser hinzufügen. Den Teig dann für 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen den Tofu zwischen zwei Kü-chentücher legen und mit einem Topf beschwe-ren, sodass das Wasser herausgedrückt wird. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden, die Möhren fein würfeln. Ingwer, Chili und Knob-lauch klein hacken.

Die Möhren und den Kohl in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Tofu zwischen den Fingern zerbröseln und mit den Möhren und dem Kohl mitbra-ten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und mit etwas Süße abschme-cken. Die fertige Füllung beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

Jetzt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen (1 – 2 mm). Dann kleine Kreise z. B. mit einem Glas ausstechen und mit ca. 1 TL der Kohl-Masse füllen. Zum Schließen eine Hälfte des Teiges auf die andere klappen und am Rand fest zusammendrücken. Dann die Ränder wellenförmig falten.

Die Gyozas in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten, danach in etwas leicht siedender Gemüsebrühe ca. 5 Minuten quellen gelas-sen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Tipp: Zum Dippen passt am besten Sojasoße, die man mit etwas Sesam, Chiliflocken oder Lauchzwiebeln verfeinern kann.



Zutaten: (für 20 Stück)

- Für den Teig:
- 250 g Weizenmehl, Type 550
 - 140 ml warmes Wasser
 - 25 g Kartoffelstärke

- Für die Füllung:
- 200 g Tofu
 - 150 g Chinakohl
 - 2 mittelgroße Möhren
 - 1 fingerdickes Stück Ingwer
 - 1 kleine Chilischote
 - 1 kleine Zehe Knoblauch
 - Etwas Zucker, Honig oder Sirup

- Außerdem:
- Salz, Gemüsebrühpulver,
 - Öl für die Pfanne

PASTINAKEN-CREMESUPPE

Essen mit Wohlfühlfaktor

ZUBEREITUNG:

Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Die Pasti-naken dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 Minuten lang köcheln lassen.

Währenddessen die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Wenn die Pastinake weich ist, Milch und Sahne hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Haselnüssen und frischer Petersilie garnieren.

Tipp: Wer experimentieren mag, kann einen Teil der Pastinaken gegen etwas Birne ersetzen.

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 500 g Pastinaken
- 500 ml Gemüsebrühe (z. B. aus Brühpulver)
- 150 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 80 g Haselnüsse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Margarine oder Butter
- Etwas frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

