

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2012

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter! Den Winter genießen!

Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu, die Abende werden länger, und die Dunkelheit lädt uns dazu ein, dass wir es uns zuhause bequem machen. Doch auch wenn wir mit dem Winter in unserer Vorstellung meist Gemütlichkeit und Besinnung verbinden, ist die Zeit bis Weihnachten in der Realität oft sehr gedrängt. Vieles gibt es noch zu erledigen, Geschenke müssen ausgesucht werden, Feiern sollen vorbereitet sein, und die Erwartungen an die Weihnachtszeit sind meist sehr hoch, so dass die Ruhe dann erst einige Tage nach dem Weihnachtsfest einkehrt.

Dabei braucht es gar nicht so viel, und es sind gerade scheinbare Kleinigkeiten, mit denen man große Freude machen kann: Etwas Zeit, eine liebenswürdige Geste, eine selbstgemachte Kleinigkeit. Seit jeher gehören Lebensmittel zu den beliebtesten Geschenken, auch in der Weihnachtszeit. Deshalb stellen wir Ihnen in diesem Newsletter Leckereien vor, mit denen Sie sich und anderen eine Freude machen können. Vieles macht schon beim Herstellen Spaß, vieles lässt sich gut verschenken, und manches davon eignet sich auch gut dafür, dass die Kinder es selbst herstellen und stolz überreichen können. Und einiges können Sie auch zum Anlass nehmen, sich selbst zu beschenken, wie etwa mit einer gemütliche Teestunde mit Ihren Lieben bei einer leckeren Bratbirne.

Wir wünschen Ihnen einen gemütlichen und besinnlichen Winter voller kleiner Kostbarkeiten!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Mit kleinen Dingen große Freude machen

Foto: Soretz, Inc.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Vanille

Die arbeitsintensive Aufzucht sowie ihre langwierige Fermentation macht die Vanille auch heute noch zu einem der teuersten Gewürze auf der Welt. Die Orchideengewächse wachsen an Urwaldbäumen empor und nur für wenige Stunden entfalten sich ihre wunderschönen Blüten, die von Kolibris und Insekten bestäubt werden.



Aroma: Vanille duftet fein aromatisch-blumig. Für besonders feine Gaumen schmeckt das Mark leicht süßlich.

Vorkommen: Ursprünglich stammt die Vanille aus Mexiko, wird aber auch in Zentral- und Südamerika angebaut.

Ernte: Die unreifen Vanilleschoten werden geerntet und fermentiert. Nach der Fermentierung werden sie an der Sonne getrocknet. Erst dann können sie ihr Aroma und ihren Geschmack entfalten.

Verwendung: Hauptsächlich wird die Vanille bei der Zubereitung von Süßspeisen und Desserts verwendet. Man nutzt dazu gemahlene Schoten oder, für einen besonders fein-aromatischen Geschmack, das ausgekratzte Mark einer Schote. Im Handel gibt es den günstigen Vanillinzucker, der keine Vanille enthält, sondern nur synthetisch hergestelltes Vanillearoma.

Harmonie: Besonders gut kann die Vanille ihr Aroma in Verbindung mit Zucker entfalten. Sie harmoniert aber auch gut mit Zimt, Kakao und Nelken.

Gesundheit: Vanille kann dabei helfen, die Nerven zu beruhigen und Abgeschlagenheit zu bekämpfen. Ganz allgemein wird ihr eine kräftigende Wirkung zugeschrieben. In Mexiko gilt sie außerdem als Aphrodisiakum.

Thema Mit kleinen Dingen große Freude machen

Schenken ist etwas, das Menschen zu allen Zeiten und in allen Kulturen getan haben und noch tun. Es gehört zum Leben dazu, es verbindet den Schenker und den Beschenkten in der Geste, in der damit ausgedrückten Verbundenheit und oft auch in dem verschenkten Gegenstand: Ich habe an Dich gedacht, das könnte Dir gefallen, Du bist mir wichtig, ich möchte Dir etwas geben – solche Gedanken schwingen mit, wenn wir schenken. Schenken ist eine besondere Art zu kommunizieren. Das ganze Jahr über gibt es verschiedenste Anlässe, einander etwas zu schenken, und für viele Menschen ist die Freude beim Schenken mindestens so groß wie beim Beschenkt-Werden.

Zur Weihnachtszeit spielt das Schenken traditionell eine besonders große Rolle. Und weil heutzutage in weiten Kreisen der Gesellschaft ein relativer Wohlstand herrscht, drückt sich die Bedeutung der Geschenke auch gerne in ihrer Größe, manchmal auch schlicht im Preis aus. So kommt es oft zu der paradoxen Situation, dass Menschen, die schon viel mehr als alles Nötige haben und eigentlich gar nichts mehr brauchen, sich regelmäßig mit immer teureren Geschenken überbieten.

Doch wie kostbar ein Geschenk ist, entscheidet sich meist nicht am Preis, sondern an der Originalität, an seiner Besonderheit. Kinder haben dafür ein gutes Gespür. Sie haben von klein auf einen Sinn fürs Schenken, auch wenn der noch stark von den Vorstellungen der Eltern abweicht. Schon Einjährige machen anderen gerne eine Freude, und das Abgeben und Verschenken fällt gerade den Kleinen weniger schwer, als es oft vermutet wird. Natürlich haben sie dabei ganz eigene Maßstäbe für den Wert der Dinge, und auch die Höflichkeitsregeln rund ums Wünschen und Schenken muss ein Kind erst lernen.

Daraus kann sich ein Spannungsfeld entwickeln, in dem die Kinder nicht so einfach zurecht kommen. Denn Sie erleben, wie hoch die Erwartungen sind, die um sie herum auf die Geschenke und die Beschenkten gerichtet sind. Sie selbst können da nicht immer mithalten, besonders wenn es darum geht, etwas Teures zu kaufen, wie es ihnen manche Erwachsene vormachen. Wir können von den Kindern lernen und sie in dem bestärken, was ihre Stärke ist: Kostbarkeiten zu verschenken, die man nicht kaufen kann. Und weil auch Kinder schon oft erlebt haben, dass Liebe sprichwörtlich durch den Magen geht, eignen sich dafür gut essbare Kleinigkeiten, die sie schon selbst herstellen und an denen sie den Wert von Lebensmitteln neu erfahren können.

Kinder schenken anders

Schon mit einem Jahr geben Kinder etwas ab, von dem sie meinen, dass ein anderer es gerne hätte. Das kann zu überraschenden Situationen führen, etwa wenn Erwachsene so beschenkt werden. Erwachsene wissen aber auch meist, dass diese Geschenke oft zurückgefordert werden, unter Kindern ist das nicht immer klar. Schon mit zwei Jahren machen viele bereits Geschenke in der Absicht, Zuwendung zu zeigen, und teilen zum Beispiel großzügig ihre Süßigkeiten mit anderen. Später nimmt diese Freigiebigkeit eher noch zu, und mit drei und vier Jahren kann es passieren, dass die Kleinen zur Überraschung ihrer Eltern ihr neues Laufrad verschenken wollen. Vom materiellen Wert dieses Geschenkes haben sie keine Idee, die kommt erst in der Grundschulzeit. Ohnehin haben Kinder ihre ganz eigenen Maßstäbe vom Wert eines Gegenstandes, und so kann ein kleines Plastiktier, das weder teuer noch für uns schön ist – für eine Fünfjährige sehr kostbar sein.

iss dich fit! jetzt 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-BAHLSSEN-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

Rezepte & Tipps

❖ Stollenkonfekt

Der Klassiker unter den Weihnachtsgebäcken eignet sich gut auch als Geschenk. Besonders in der hier vorgestellten Variante als Konfekt haben auch die Kleinsten die Möglichkeit, süße Geschenke herzustellen.

Zutaten:

(für den Teig)

- 200 g Weißmehl
- 200 g Vollkornmehl
- 200 g Magerquark
- 100 g Butterschmalz
- 150 g Zucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Rosinen
- 4 EL Milch
- 4 EL gestiftelte Mandeln
- 2 Päckchen Backpulver
- 2 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Vanilleschote
- Salz, Bittermandelaroma, Zimt

(zum Dekorieren)

- 50 g Puderzucker
- 50 g Butter
- 2 Päckchen Vanillezucker



Zubereitung:

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Beide Mehlsorten mit Backpulver vermischen und in eine große Rührschüssel sieben. Die restlichen Zutaten dazu geben und zu einem Knetteig verarbeiten. Aus dem Teig tischtennisballgroße Kugeln formen und auf das Blech geben. Für ca. 20 Minuten goldgelb backen.

Das Stollenkonfekt gut auskühlen lassen. Butter schmelzen und das Konfekt damit bestreichen. Den Vanillezucker darüber streuen und anschließend mit dem Puderzucker überziehen.

Weitere Anregungen

für kulinarische Geschenke finden Sie unter www.click-dich-fit.de. Probieren Sie doch mal den Orangen-Estragon-Senf oder die Eingelegten Zitrusfrüchte – das schmeckt nicht nur zum Festessen, Sie machen Ihren Lieben damit bestimmt eine große Freude!

❖ Bratbirne mit Mandeln und Cranberries

Wenn es draußen kalt ist, macht es besonders viel Freude, es sich drinnen gemütlich zu machen. Oder Freunde einzuladen und gemeinsam die (Vor-)Weihnachtszeit zu genießen – trotz des Trubels! Unsere Bratbirne schmeckt großen und kleinen Gästen und wärmt von innen.

Zutaten:

(4 Portionen)

- 5 mittelgroße Birnen, z. B. Williams Christ
- 25 g getrocknete Cranberries
- 2 EL gehackte oder gehobelte Mandeln
- etwas Butter



Zubereitung:

Die Birnen gründlich waschen und mit einem Tuch abwischen. Das Kerngehäuse großzügig mit einem Ausstecher entfernen. Die Cranberries in feine Stücke schneiden, mit den Mandeln vermischen und in das entstandene Loch füllen. Ein wenig Butter auf das Loch streichen, so wird die Bratbirne saftiger. Die Birnen in eine gefettete und feuerfeste Form geben, die in ein Wasserbad gestellt wird, und bei 160 °C für ca. 40 Minuten garen.

Für die passende **Vanillesoße** das Mark aus 2 Vanilleschoten herauskratzen. 500 ml Milch, 3 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimt und 1 TL Speisestärke mit dem Vanillemark verrühren und in einem Topf zum Kochen bringen. 2 Minuten köcheln lassen und heiß über die Bratbirnen geben.

❖ Möhrenkonfitüre mit Ingwer

Marmeladen sind im ganzen Jahr ein beliebtes Geschenk. Diese Konfitüre passt aufgrund der Zutaten gut in die Weihnachtszeit, sie ist leicht zuzubereiten und schmeckt auch gut zu unserem Stollenkonfekt.

Zutaten:

(für ca. 6 Gläser)

- 1 kg Möhren
- 500 g Gelierzucker 2:1
- 200 g Rosinen
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 2 große Biozitrone
- 2 TL gemahlener Ingwer
- ½ l Wasser



Zubereitung:

Die Möhren waschen, schälen und sehr fein reiben. Die Aprikosen sehr fein würfeln. Die Möhrenraspeln, die Rosinen und die Aprikosenwürfel mit dem Wasser in einen Topf geben. Alles einmal aufkochen und dann für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. In der Zwischenzeit die Zitronen heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben.

Anschließend die Zitronen pressen und den Saft, die Schale und den Gelierzucker zu den Möhren geben. Den Zucker unter häufigem Rühren auflösen. Die Konfitüre für ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis sie stark eindickt. Dabei immer wieder umrühren. Den Ingwer dazu mischen und gut vermengen. Heiß in Schraubgläser füllen und verschließen.

❖ Fruchtiges Tomatenchutney

Neben den süßen Geschenken passt auch Herzhaftes zum Weihnachtsfest. Dieses Chutney schmeckt gut zu Fleisch und ist als Mitbringsel zum Weihnachtsessen ein echtes Highlight. Probieren Sie auch die drei Varianten und finden Sie für den Beschenkten den passenden Geschmack.

Zutaten:

(4 Portionen)

- 350 g Tomaten
- 200 g brauner Zucker
- 200 ml Apfelessig
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Pfeffer



Zubereitung:

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz entfernen und mit kochendem Wasser übergießen. Nach etwa einer Minute mit sehr kaltem Wasser abschrecken. Nun kann die Haut einfach abgezogen und das Fruchtfleisch in Würfel geschnitten werden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Lorbeerblätter in ein kleines Tee-Ei geben, damit sie später wieder einfach zu entfernen sind.

Alle Zutaten in einen großen Topf geben, verrühren und gut zwei Stunden kochen lassen, bis das Chutney eine marmeladenähnliche Konsistenz erreicht hat. Die Lorbeerblätter entfernen, das Chutney heiß in Schraubgläser füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält sich das Chutney etwa 3 Monate. Nach einer Woche entwickelt sich erst das volle Aroma.

Varianten:

Ist das Chutney nur für Erwachsene gedacht, können Sie statt des Apfelessigs auch Rotweinessig verwenden und 1 TL Sambal Oelek dazu geben. Das gibt dem Chutney eine aromatisch-scharfe Note.

Etwas weihnachtlicher wird das Chutney, wenn Sie beim Kochen eine Zimtstange und 4–5 Gewürznelken dazugeben und beides nach dem Kochen zusammen mit dem Lorbeerblatt wieder entfernen.

Und wenn Sie 150 g Tomaten durch 250 g Kürbisfleisch und 1–2 Zimtstangen ersetzen, erhalten Sie eine etwas exotisch-milde Variante.

