Thema

Was ist in meiner Tasse?

Seit sehr langer Zeit schon trinken die Menschen Tee, und in vielen Kulturen gibt es dafür regelrechte Zeremonien. Aber auch Eistee, der im Sommer gegen den Durst schnell aus der Flasche getrunken wird, gehört zu den zahlreichen Varianten, wie uns Tee begegnet. Und gerade das macht Tee so vielfältig: Er kann heiß oder kalt getrunken werden, er kann gesundheitsfördernde, erfrischende, beruhigende oder belebende Wirkung haben und es gibt ihn in den verschiedensten Geschmacksrichtungen. Die reichen vom klassischen Kräutertee bis zu den ausgefallensten aromatisierten Mischungen, deren Geschmack auch einem Bonbon alle Ehre machen würde.

Gerade zu Weihnachten gibt es Aromen in fast unbegrenzter Vielfalt, von „Bratapfel“, „Kaminträume“, „Glühzauber“, „Wintersonate“ und „Christmas Cookies“ bis „Kandierte Früchte“ findet man alles, worauf der Gaumen Lust haben könnte. Aber: Was sind das eigentlich für Aromen, die den Tees zugesetzt werden, und worauf sollte man bei Tee allgemein achten? Für Kinder ist Kräuter- oder Früchtetee ideal. Als Einzelkräuter sind Pfefferminze, Zitronenmelisse oder Brennnessel sehr bekannt, aber auch aus Blüten (z. B. Kamille, Hibiskus), Samen (Fenchel) oder getrockneten Fruchtstücken (Apfel, Hagebutte, Orange) kann man Tee zubereiten. Wenn die Tees auch eine medizinische Wirkung haben, sollte man öfter die Sorte wechseln, damit sich keine Gewöhnung einstellt. Außerdem gibt es die unterschiedlichsten Teemischungen, die auch Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kardamom enthalten können.
Manche Tees bestehen ganz überwiegend aus Gewürzen, am bekanntesten ist der Yogi-Tee. Sie sind sehr belebend und schmecken gut, wenn man sie heiß mit Milch und Zucker oder Honig trinkt – dann sind sie aber auch sehr nahrhaft und als Durstlöscher nicht geeignet. Schwarzer, grüner oder weißer Tee ist für Kinder wegen des darin enthaltenen Koffeins als regelmäßiges Getränk nicht zu empfehlen, auch wenn größere Kinder schon einmal eine Tasse davon trinken können.

Viele Hersteller setzen ihren Tees noch Aromen zu, um den Geschmack zu verstärken. Das sind meist synthetisch hergestellte, künstliche Aromen (siehe Kasten im Innenteil). Für Kinder ist es auch bei Tee wichtig, dass sie sich an den natürlichen Geschmack der Zutaten gewöhnen, damit sie nicht durch viel zu intensive und künstliche Aromen falsche Erwartungen entwickeln. Allein deshalb sollten künstlich aromatisierte Tees die Ausnahme sein, aber auch weil die Grenzwerte für Schadstoffe bei aromatisiertem Tee höher liegen als bei reinem Tee. Eistee, Bubble Tea und Instant-Tees scheiden wegen des meist hohen Zuckergehaltes und häufig auch anderer bedenklicher Zutaten für eine gesunde Ernährung aus. Als Alternative kann man sich nicht nur Eistee sondern auch „Geschmacktees“ selber herstellen, z. B. indem man dem Tee frische Minze, eine Zitronenscheibe, ein Stück Zimtstange, Orangenstücke oder frisch gepressten Orangensaft zugibt. Auch Ingwerstücke, Kardamom oder getrocknete Apfelschale eignen sich gut. Da sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt, und vieles macht auch optisch etwas her!

Ein Rezept für einen Limettentee mit Ingwer sowie einen leckeren Eistee mit Zitrone und Minze finden Sie auf **www.click-dich-fit.de**

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Fenchel

Vorkommen: Fenchel kommt ursprünglich in den warmen und trockenen Gegenden des Mittelmeerraumes vor, wird aber auch in anderen Gegenden Europas und in Teilen von Afrika, Asien und Südamerika angebaut. Neben dem Gewürz- und dem Arzneifenchel, aus denen die meist als Samen bezeichneten Früchte gewonnen werden, gibt es noch Gemüsefenchel, dessen Knolle und Kraut als Gemüse, als Rohkost oder in Salaten verwendet werden.

Aroma: Der würzig-süßliche Geschmack von Fenchelsamen ist dem Aroma von Anis ähnlich und für manche Menschen erst einmal gewöhnungsbedürftig. Sparsam eingesetzt geben Fenchelsamen Gerichten jedoch einen ganz besonderen Duft und Geschmack.

Ernte: Im botanischen Sinne sind die kleinen Fenchelsamen die getrockneten Früchte der Blütendolden des Gewürzfenchels.

Verwendung: Fenchelsamen sind ein beliebtes Gewürz für Brot und Brötchen, und sie verleihen Kartoffel- und Kohlgerichten eine interessante Note. Traditionell werden auch zahlreiche Fischgerichte und Fischsaucen mit Fenchel gewürzt. In Italien schmeckt man Salami und Schweinebraten mit Fenchel ab.

Gesundheit: Der aus den angestoßenen Fenchelsamen hergestellte Fencheltee wird bei Bauchschmerzen und Blähungen eingesetzt, oft zusammen mit Anis und Kümmel. Fenchel wirkt dabei beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt und gleichzeitig appetitanregend. In Hustentees wirkt Fenchel schleimlösend in den oberen Atemwegen. Bei der Zubereitung als Tee wie der Verwendung als Gewürz sollten die Früchte möglichst frisch angestoßen sein; werden die Früchte bereits angestoßen eingekauft, ist die Haltbarkeit begrenzt. Fenchel wird auch von stillenden Müttern zur Förderung der Milchbildung genutzt. Davon profitieren auch die Säuglinge, da erheblich weniger Blähungen entstehen. Fenchelhonig ist – wie jeder Bienenhonig – für Kinder unter einem Jahr ungeeignet, weil ihr Immunsystem sie noch nicht vor dem für sie sehr gefährlichen Botulismus-Erreger schützt, der sich in Honig befinden kann.

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!

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, fotolia

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 4/2013

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Jetzt wird’s gemütlich

Der Winter kommt und löst den Herbst ab, der wieder stürmisch und bunt war. Jetzt wird es ruhiger, die Tage werden kurz, das Wetter frostig, und mit etwas Glück gibt es zu Weihnachten wieder Schnee!

Für Kinder ist die Kälte meist kein Hindernis; sie gehen auch gerne nach draußen, wenn es fröstelt, und wenn es erst einmal geschneit hat, ist kein Halten mehr. Da werden Schneebälle geworfen und Schneemänner gebaut, bis die Nasen rot vor Kälte sind. Und das ist gut so, denn um im Winter gesund zu bleiben, brauchen wir auch frische Luft und Tageslicht. Gerade wenn man aus der Kälte kommt, ist es drinnen umso gemütlicher. Lesen, mit der Familie ein Spiel spielen, unendliche Puzzles zusammensetzen oder sich einfach nur wohlig einkuscheln: Es gibt viele Arten, die behaglichen Seiten des Winters zu genießen.

Oft gehört dazu auch eine Tasse leckerer Tee, und im Winter ist das Angebot besonders vielfältig. Tee ist auch für Kinder ein ideales Getränk, weil er wärmt, gesunde Inhaltsstoffe hat und – wenn man ihn nicht süßt – keine Kalorien enthält. Damit dem gesunden Genuss nichts im Wege steht, muss man auf ein paar Dinge achten, die wir Ihnen in diesem Newsletter vorstellen.

Wir wünschen Ihnen einen wohligen Winter!

Ihr iss dich fit! Team

Thema: Was ist in meiner Tasse?

Rezepte & Tipps

Dieser leckere Salat mit vitaminreichem Obst, Gemüse und Getreide bringt Abwechslung in den Speiseplan. Am Abend vorbereitet lässt er sich auch gut am nächsten Tag in der Brotdose als vollwertige Zwischenmahlzeit mitnehmen. Dafür sollte man den Fenchel und die Orangen erst morgens frisch hinzufügen!

Weizen-Orangen-Salat mit Fenchel

Zutaten:
(4 Portionen)
200 g Weizenkörner
2 Bio-Orangen
1 Fenchelknolle
1 rote Zwiebel
½ Bund Minze
5 EL Olivenöl
5 EL Zitronensaft
2 TL Fenchelsamen
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Die Weizenkörner über Nacht in Wasser einweichen und quellen lassen. Am darauffolgenden Tag die gequollenen Weizenkörner etwa 20–30 Minuten in etwas Salzwasser gar kochen und dann nochmals nachquellen lassen. Hierbei möglichst nur so viel Wasser verwenden (400 – 500 ml), dass nach den Quell- und Kochvorgängen nichts abgegossen werden muss.
Den Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls kleinschneiden oder -hacken.
Die Schale der Bio-Orangen abreiben und anschließend die Orange filetieren. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Minzblätter hacken und die Fenchelsamen in einem Mörser gut zerstoßen. Die Weizenkörner mit allen weiteren Zutaten mischen und das Olivenöl und den Zitronensaft untermengen. Abschließend alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Besonders lecker wird der Salat, wenn er nach der Zubereitung eine Stunde durchzieht.

Tee

In Tee ist wie in vielen Lebensmitteln oft Aroma zugesetzt. Dabei handelt es sich meist um synthetisch hergestellte, künstliche Aromen. Und auch die Bezeichnung „natürliches Aroma“ bedeutet nur, dass die Ausgangsstoffe in der Natur auch vorkommen – so kann die Geschmacksrichtung Erdbeere beispielsweise aus Sägespänen und Bakterienkulturen hergestellt und trotzdem als „natürliches Aroma“ deklariert sein. Nur wenn das Aroma genau bezeichnet ist, stammt es auch aus der entsprechenden Pflanze: „Natürliches Vanillearoma“ etwa wird aus Vanillepflanzen gewonnen.

Kohl ist das klassische gesunde Wintergemüse. Der in kleinen Röschen auftretende Brüsseler, Sprossen- oder Rosenkohl ist wie nahezu alle Kohlsorten reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Im Auflauf, mit Käse überbacken, schmeckt er auch Kindern gut.

Kartoffelauflauf mit Rosenkohl

Zutaten:
(4 Portionen)
600 g festkochende Kartoffeln
400 g Rosenkohl
200 g Möhren
200 ml Milch
200 g geriebener Käse
100 g saure Sahne
1–2 EL Rapsöl
1 EL Butter oder Margarine
1 EL Vollkornmehl
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:
Die Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Möhren säubern oder schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Rosenkohl putzen, waschen und in wenig Wasser so garen, dass er bissfest, aber nicht weich ist. Das Kochwasser auffangen und für die Soße beiseite stellen.

Die Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen und mit dem Mehl verrühren, so dass eine Mehlschwitze entsteht. Das Kochwasser und die Milch dazugeben und kurz aufkochen lassen. Wenn die Soße sämig (leicht dicklich) ist, die saure Sahne unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Die Kartoffelscheiben in der Auflaufform zusammen mit dem Rosenkohl und den Möhren schichten, dabei jede Lage etwas würzen und mit Soße begießen. Als Abschluss den Auflauf mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen etwa 40 Minuten überbacken.

In der Vorweihnachtszeit verwandeln sich viele Küchen in regelrechte Backstuben. Dabei dürfen Nüsse, Kerne und Mandeln nicht fehlen! Die Palette der Leckereien kann dabei von süß bis pikant reichen – wie die beiden folgenden, die sich auch gut zum Verschenken eignen.

Knusperberge

Zutaten:
(ca. 80 Stück)
450 g Sonnenblumenkerne
300 g Mandelsplitter
180 g brauner Zucker
50 g Kürbiskerne
3 Eier Gr. M

Zubereitung:
Die Eier in eine große Schale geben und mit einer Gabel verquirlen. Die restlichen Zutaten dazu geben und mit einem Löffel gut verrühren. Anschließend die Mischung mit zwei kleinen Löffeln als einzelne „Berge“ auf einem Blech absetzen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 150 °C Umluft für 18 Minuten backen.

Varianten:
Man kann die Mandeln auch gegen gehackte Nüsse austauschen. Für einen fruchtigen Geschmack mischt man einfach klein gehacktes Trockenobst unter die Masse. Wer mag, kann die Knusperberge mit Schokogussstreifen verzieren.

Pikante Honig-Mandeln

Zutaten:
(für 2 Tütchen)
250 g Mandeln, ohne Haut
2 EL flüssiger Honig,
z.B. Akazienhonig
1–2 TL Jodsalz
1–2 TL Paprikapulver,
Chilipulver nach Geschmack
1 TL Rapsöl

Zubereitung:
Den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 160 °C vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Mandeln darauf verteilen und im Backofen etwa 30 Minuten rösten.

Das Öl mit dem Honig, dem Salz und Paprikapulver in einer Schüssel gut vermischen. Die Mandeln aus dem Backofen nehmen und mit der Öl-Honig-Marinade in der Schüssel vermischen. Die marinierten Mandeln auf das Backblech geben und weitere 15 Minuten rösten.

Nach dem Abkühlen können die Mandeln in kleine Tüten oder Gläser zum Verschenken gefüllt – oder einfach genascht – werden.

Tipp:
Mandeln sind ohne Haut oft deutlich teurer. Sie können sie einfach selbst enthäuten, indem Sie die Mandeln für 5–10 Minuten in heißem Wasser kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Bei kleineren Mengen kann die Haut mit den Fingern abgezogen werden, bei größeren Mengen legen Sie die Mandeln auf ein Geschirrtuch und rubbeln die Haut damit ab.