



❖ Thema

Leichter durch die Kälte

Jeder kennt es, dass sich die Essgewohnheiten je nach Jahreszeit ändern, ohne dass wir das bewusst steuern müssen. Das hat schon allein mit dem Angebot zu tun, das es in der Saison gibt: Im Frühling gibt es das erste Gemüse und die ersten frischen Kräuter, im Sommer viel Salat und Obst, im Herbst die ganze Vielfalt der Ernte. Zum Winter gehören viele Kohlsorten und Wurzelgemüse, die uns z. B. leckere Eintöpfe und Suppen bescheren.

Der Winter ist traditionell geprägt von deftigen und oft auch fleischhaltigen Gerichten. Das passte früher auch gut in die kalte Jahreszeit, weil der Körper mehr Energie braucht, wenn es kühler ist. Und wenn man ein bisschen zugenommen hat, war das seinerzeit gar nicht so schlecht, denn so konnten sich die Menschen ein bisschen Winterfell zulegen, das sie dann spätestens zum Frühjahr auch wieder abgelegt hatten.

Dazu kommt, dass wir mit der weihnachtlichen und festlichen Stimmung oft den Verzehr von Fleisch verbinden. Fleisch ist bei uns ein Symbol für Wohlstand, für Festlichkeit und Kraft – „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ hieß es lange Zeit in der Werbung. Und was passt besser in die Feiertage, als sich einen Festtagsbraten zu gönnen.

Doch heutzutage sind die Wohnungen gut geheizt, die Menschen bewegen sich in warmen Autos und Bahnen, und die winterliche Landschaft bildet allenfalls die stimmungsvolle Kulisse dazu, ohne dass wir die Kälte länger ertragen müssten als wir wollen. Und trotzdem halten sich diese jahrtausendealten Vorlieben im Gedächtnis und in den Traditionen ganzer Gesellschaften, auch wenn die äußeren Anlässe wie Kälte und Mangel längst an Bedeutung verloren haben. Schön an diesen Traditionen ist, dass sie uns den Rhythmus des Jahres auch in den Speisen erleben lassen, und das ist angesichts der mehr oder weniger durchgehenden Verfügbarkeit fast aller Lebensmittel sehr viel wert. In Kulturkreisen, in denen die Wechsel der Jahreszeiten seit jeher viel weniger zu spüren sind, sind auch die saisonal unterschiedlichen Vorlieben und Bedürfnisse beim Essen immer schon viel weniger ausgeprägt gewesen und es fehlen oft die jahreszeitlichen Gerichte.

Die Kehrseite unserer Vorlieben ist, dass die Waage nach Weihnachten häufig wieder ein paar Kilo mehr anzeigt, weil wir zwar sehr reichhaltig essen, aber uns meist noch viel weniger körperlich betätigen als im Sommer. Und leider müssen sich auch immer mehr Eltern Gedanken um das Gewicht ihrer Kinder machen, denn viele schleppen schon ohne Weihnachten ein paar Pfunde zuviel mit sich herum.

Es gibt viele Möglichkeiten, dem winterlichen Bedürfnis nach würzigen Speisen und heißen Getränken nachzukommen. Aber dann ist eben ein wärmender Tee oder ein fettarmer Gewürzkakao besser als eine heiße Schokolade mit Sahnehaube, und auch bei den Speisen kann man viel variieren, ohne gleich mit den lieb gewordenen Traditionen brechen zu müssen. Und zu guter Letzt kann man sich auch im Winter ganz schön verausgaben, wenn man will. Lassen Sie das Auto einmal stehen, gehen Sie lange Wege durch die frische Luft und toben Sie sich aus – die Kinder werden es Ihnen gerne vormachen.



Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Langer Pfeffer

Vorkommen: Langpfeffer (bzw. Langpfeffer) kommt vorwiegend in Indien, Indonesien und Malaysia vor, wird aber auch in Europa und Amerika verwendet.

Aroma: Das Aroma von Langem Pfeffer ist deutlich schärfer als das von schwarzem Pfeffer und hat zudem eine leicht süßlich-säuerliche Note.

Ernte: Die Früchte werden von den schlanken Ähren der Kletterpflanzen in verschiedenen Reifestufen geerntet und getrocknet, bevor sie in den Handel kommen.

Verwendung: Langer Pfeffer wird ähnlich wie schwarzer Pfeffer verwendet und kann daher in Rezepten den schwarzen Pfeffer ersetzen. Da Langer Pfeffer aber schärfer ist, braucht man bei seiner Dosierung deutlich weniger. Zum Abschmecken von fast allen Gerichten ist er ebenso gut geeignet. Besonders gut zur Geltung kommt sein Geschmack in Gerichten mit Fleisch, Wild oder Fisch und in Curry. Pfeffer allgemein verträgt sich mit fast allen anderen Gewürzen gut. Langer Pfeffer ist in der Regel etwas teurer als der normale schwarze Pfeffer. Er ist in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern, Bioläden und in Geschäften für indische Lebensmittel erhältlich.

Gesundheit: Pfeffer regt die Verdauungssäfte an und hilft so, die Nährstoffaufnahme zu verbessern. Er stärkt die Abwehrkräfte und wirkt bakterizid.



Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: www.foodstamatic.de

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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2014

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Auf in den Winter!

Lebkuchen, Weihnachtsmänner und viele andere weihnachtliche Vorboten standen wie jedes Jahr schon etwas verfrüht in den Regalen, als die Natur uns noch einen sonnigen und warmen Herbst beschert hat. Inzwischen ist auch das Wetter winterlich kalt geworden, und es darf gerne ein bisschen gemütlich werden: Ein warmer Tee, etwas Würziges im Topf, die traditionellen bunten Teller – der Winter bringt viele Leckereien mit sich.

Es sind auch nicht alle Tage nasskalt und dunkel. Nutzen Sie die Sonnenstunden, die es immer wieder gibt, um ordentlich Licht und Wärme zu tanken. Das hebt die Stimmung und ist gut für das Immunsystem, und das hat in dieser Jahreszeit ja oft ganz ordentlich zu tun.

Für die Kinder ist besonders die Zeit vor Weihnachten aufregend, sie fiebern dem Fest entgegen und – wer könnte ihnen das verdenken? – natürlich auch den Geschenken. Aber vielen Erwachsenen bereitet die Zeit um Weihnachten auch Stress. Nicht nur, dass so einiges vorbereitet und organisiert werden will. Viele plagt auch das schlechte Gewissen, sich und ihre Lieben nicht gesund genug zu ernähren. Die vielen Süßigkeiten überall – und auch das leckere, deftige Essen im Winter ist oft ziemlich mächtig. Das muss nicht sein: Wir geben Ihnen in diesem Newsletter ein paar Tipps, wie Sie dem Bedürfnis nach würzigen und winterlichen Gerichten in leichteren Varianten nachgehen können – auch mit ganz traditionellen Speisen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und eine gesegnete Weihnachtszeit wünscht

Ihr iss dich fit! Team



❖ Thema: Leichter durch die Kälte

Rezepte & Tipps

Den traditionellen Festbraten kann man durch leichtere Varianten ersetzen, z. B. mit unserem Putengeschnetzelten.

❖ Pfannen-Geschnetzeltes

Zutaten:
(4 Portionen)
500 g Putenfleisch
250 g frische Pilze
150 ml Sahne
150 ml Gemüsebrühe
2 große Zwiebeln
¼ Bund Petersilie
2–3 EL saure Sahne
2 EL mittelsch. Senf
1–2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Koriander, Curry



Zubereitung:
Das Putenfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Pilze putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und feinhacken. Die Petersilie waschen und kleinschneiden. Das Fleisch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl braten und anschließend herausnehmen. In der heißen Pfanne die Pilze anbraten, dann die Zwiebeln und etwa 3 Minuten später den Senf dazugeben und kurz weiterbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Hitze reduzieren. Die süße Sahne und das Fleisch hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen, der Petersilie und der sauren Sahne abschmecken, aber nicht mehr aufkochen lassen.

Weihnachten ist die Zeit der Traditionen – Kartoffelknödel und Rotkohl gehören dazu!

❖ Kartoffelknödel

Zubereitung: In einem Topf die Milch zum Kochen bringen, den Grieß einrühren und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß 30 Minuten in der Restwärme quellen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und über einem Geschirrtuch raspeln. Die Raspel gut auspressen und mit dem Grieß vermengen. Die Masse mit Salz und Muskat abschmecken und zu einer Rolle formen. Die Rolle in gleichmäßige Scheiben schneiden und mit bemehlten Händen zu Knödeln formen. In kochendes Salzwasser geben und ca. 15 – 20 Minuten garen, dann gut abtropfen lassen und gleich servieren.

Zutaten:
(16 Stück)
1 kg mehligkochende Kartoffeln
500 ml fettarme Milch
125 g Hartweizengrieß
1 TL Salz, Muskat

❖ Rotkohl

Zubereitung: Vom Rotkohl die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, dann den Kopf in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und mit den Nelken spicken. Kohl, Äpfel, Zwiebeln und Nelken mit Schmalz, Salz und Zucker in einem großen Topf unter hoher Temperatur zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Temperatur für ca. 35 Minuten mit geschlossenem Deckel weiter köcheln. Den Kohl noch 10 Minuten im Topf ruhen lassen, dann mit Zimt, Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Zutaten:
(4 Portionen)
1 kg Rotkohl
3 Äpfel
1 Zwiebel
40 g Schmalz
3 Nelken
Salz, Zucker, Zimt
Essig

Falls Sie an Heiligabend Würstchen mit Kartoffelsalat essen wollen: Hier kommt der Kartoffelsalat etwas leichter daher!

❖ Kartoffelsalat mit Käse

Zutaten:
(4 Portionen)
500 g festkochende Kartoffeln
200 ml Gemüsebrühe
150 g Emmentaler
120 g Erbsen, tiefgekühlt
50 g Rucola
1 Bund Radieschen
1–2 rote Zwiebeln
2 EL Essig



Für das Dressing:
125 g Magermilchjoghurt
50 g Salatcreme
½ Bund Schnittlauch

1 TL Senf
Salz, Pfeffer
Curry nach Belieben

Zubereitung:
Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten gar kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufwärmen und den Essig einrühren, die Flüssigkeit über die Kartoffelscheiben gießen und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. Erbsen nach Packungsanleitung zubereiten. Radieschen putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Den Käse in Stifte schneiden. Den Rucola waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit den übrigen Zutaten in einer Schale verrühren und kräftig abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Gemüse und dem Käse vermischen, anschließend mit dem Dressing vermengen.

Dieses Früchtebrot ist wie ein weihnachtliches Gedicht –auch zum Verschenken!

❖ Früchtebrot

Zutaten:
(etwa 25 Scheiben)
500 g Mehl
200 g gemischtes Trockenobst, z. B. Feigen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen
100 g Orangeat
100 g Butter
100 ml lauwarmes Wasser
80 ml fettarme Milch
75 g Zucker
50 g Rosinen
50 g gehackte Walnüsse
50 g gehackte Mandeln
1 Würfel frische Hefe



1 Eigelb
Schale einer unbehandelten Orange
1 TL Lebkuchengewürz
Salz

Zubereitung:
60 ml Milch lauwarm erwärmen, die Hefe und einen Esslöffel Zucker darin auflösen. Die Mischung an einem warmen Ort für ca. 15 Minuten stehen lassen. Das Trockenobst in kleine Würfel schneiden und mit den Rosinen und dem Orangeat vermengen. Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Den restlichen Zucker, Salz, Butter, Orangenschale, das Lebkuchengewürz, Nüsse, lauwarmes Wasser und die Milchmischung dazugeben und mit dem Knethaken auf höchster Stufe mindestens 5 Minuten durchkneten. Trockenobstmischung nach und nach in den Teig einarbeiten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kurz kneten und zu einem Brot formen. Auf ein Blech mit Backpapier geben, wieder abdecken und noch einmal für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Eigelb mit der restlichen Milch verquirlen und das Brot damit einstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) für 45 Minuten backen.

Dieser Kakao wärmt wirklich – auch ohne Sahnehaube.

❖ Gewürzkakao

Zutaten:
(4–5 Portionen)
1 l fettarme Milch
2-3 EL Kakaopulver
2-3 EL Zucker
2 Zimtstangen
1 Vanilleschote
1 Msp. Piment
1 Msp. Kardamom
1 Prise Langpfeffer



Zubereitung:
Das Kakaopulver mit etwas Milch verrühren. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und mit der Schote und den Zimtstangen zur Milch geben. Den Kakao unter die warme Milch mengen. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken, mit Zucker süßen. Zimtstangen und Vanilleschote aus der Milch entfernen. Den Kakao noch warm servieren. Eventuell noch etwas Zimt auf den Kakao streuen.

Was sonst noch wärmt!

Viele Gewürze können den Körper gut von innen wärmen. Hierzu gehört zum Beispiel Zimt, aber auch Anis, Gewürznelken und Kardamom, die daher allesamt wichtige Zutaten für Glühwein und Lebkuchen sind. Weniger bekannt ist bei uns die wärmende Wirkung von Ingwer, den man auch gut als Tee genießen kann. Auch Koriander wärmt; er wird im Winter eher als Samen verwendet und ist so Bestandteil vieler Gewürzmischungen, z. B. von Curry. Schon allein wegen ihrer Schärfe haben auch Chili, Piment und Pfeffer wärmende Eigenschaften.

An kalten Tagen tut auch ein wärmender Hirse- oder Getreidebrei am Morgen gut. Das Rezept für diesen Porridge (Haferbrei), weitere Ideen für Rezepte sowie Informationen zu den einzelnen Gewürzen finden Sie auf www.click-dich-fit.de