



THEMA

FAIR GENIESSSEN

Gerade in der Winterzeit genießen wir gerne Köstlichkeiten aus fernen Ländern wie Schokolade, Kakao, Kaffee oder Bananen. Doch in den köstlichen Geschmack mischt sich leicht eine bittere Note, wenn man sich die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Produzenten ansieht. Oft leben die Bauern in bitterer Armut. Von den ohnehin niedrigen Weltmarktpreisen kommt nur ein so kleiner Teil bei den Produzenten an, dass sie auf die Hilfe ihrer ganzen Familie angewiesen sind – auch ihrer Kinder. So arbeiten nach Schätzungen z. B. allein in Westafrika zwei Millionen Kinder auf Kakaoplantagen.

Für diese Situation gibt es verschiedene Ursachen. Der Preisdruck auf dem Weltmarkt und die Übermacht der Lebensmittelkonzerne und Großhändler spielen darunter eine wichtige Rolle. Aber es gibt auch Projekte, die Situation der Produzenten zu verbessern. Deren Produkte tragen meist Gütesiegel; Fairtrade ist das wohl bekannteste unter ihnen, utz und gepa+ sind ähnlich prominent. Kakao, Kaffee und Bananen, aber auch Obst, Säfte, Tee, Schokolade, Nüsse, Gewürze können ein Siegel tragen; sogar Kerzen, Kleidung, Schmuck, Spielzeug oder Fußballer. Damit die Produkte ein Gütesiegel erhalten, müssen auf allen Stationen der Produktionskette gewisse Umwelt- und Sozialstandards eingehalten werden. Je nach Siegel unterscheiden sich die Kriterien etwas. Kinderarbeit ist absolut verboten, die Lebensbedingungen auf den Plantagen müssen verbessert werden, es gibt meist Prämien für Dorfschulen oder Brunnenbau. Die Einhaltung der Standards wird überwacht, aber auch die Überwachung kostet Geld, das die Bauern dann wieder nicht bekommen – das ist einer der Kritikpunkte an den Siegeln.

Auch wenn ein Gütesiegel nicht alle Probleme löst und manche Kritik daran berechtigt ist, ist es doch ein Schritt in die richtige Richtung: Genuss ohne bitteren Nachgeschmack.



KLEINE GEWÜRZ- UND KRÄUTERSCHULE

### LEBKUCHENGEWÜRZMISCHUNG

**Aroma:** Weihnachtlich, winterlich, orientalisch

**Zutaten:** 1 Zimtstange, 10 Nelken, 2 g Piment, 1 g Muskatblüte, 1 Sternanis, 3 Kardamomkapseln, 1 daumengroßes Stück Ingwer, hauchdünne Streifen der Schale von einer halben Orange.

**Zubereitung:** Alle Zutaten in einer Pfanne anrösten. Dann alles im Mörser zerstoßen und fein zerreiben, bis ein feines Pulver entstanden ist.

**Verwendung:** Lebkuchen erwärmt wird heutzutage auch im Tee, zum Bratapfel, im Joghurt oder auch in der weihnachtlichen Bratensoße verwendet.

**Harmonie:** Es gibt unterschiedliche Mischungen, die je nach regionalen Vorlieben anders zusammengesetzt sind. Zum Beispiel ist der Zimtanteil in Norddeutschland sehr hoch, in Osteuropa gering. Je nach Zusammensetzung eignet sich die Lebkuchengewürzmischung für Spekulatius, Pfefferkuchen, Elisen- oder Honigkuchen.

**Gesundheit:** Lebkuchengewürz gilt als gesund, heilend, appetitanregend und verdauungsfördernd.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: [www.foodstamatic.de](http://www.foodstamatic.de)

iss dich fit! auch online: [www.click-dich-fit.de](http://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

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen. Anfragen und Anregungen bitte an: [info@soretz.de](mailto:info@soretz.de)

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



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.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung [www.soretz.de](http://www.soretz.de)

Fotos: Soretz, pixbay.com

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2016

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## In der Weihnachtsbäckerei ...

Jetzt wird es wieder gemütlich: Im Kindergarten finden Adventsfeiern statt, und es wird fleißig gewickelt und gewerkelt für die Weihnachtsgeschenke. Der Adventskalender ist gut bestückt mit Süßem, und auch Schokolade findet sich als echter Klassiker darunter reichlich!

Aber dort, wo der Kakao für die Schokolade produziert wird, ist es leider oft gar nicht gemütlich: verarmte Bauern, Kinder, die jeden Tag wie Erwachsene arbeiten müssen, und schlechte Lebensbedingungen für weite Teile der Bevölkerung, die von ihrer Arbeit nicht leben können. Doch das muss nicht so sein. Es gibt Organisationen, die sich dafür einsetzen, durch gerechteren Handel die Lebens- und Arbeitsbedingungen in diesen Ländern zu verbessern. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Newsletter.

Bei all der Schokolade und den süßen Verlockungen dieser Tage gönnen Sie sich und ihren Zähnen ruhig mal wieder etwas knackig Frisches: Im Winter können Sie mit Feldsalat, Chicorée, Möhren und vielen Kohlsorten köstliche und vitaminreiche Salate zusammenstellen – zum Beispiel einen Rotkohl-Granatapfel-Salat, den Sie in diesem Newsletter finden, zusammen mit weiteren weihnachtlichen Rezepten.

*Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben eine behagliche Winterzeit!*

Ihr iss dich fit! Team



THEMA: FAIR GENIESSSEN

## ROTKOHL-GRANATAPFEL-SALAT

SAFTIG, KNACKIG, WEIHNACHTLICH!

Statt des klassischen Rotkohls mit Nelken haben wir hier eine eher moderne Variante. Der Salat lässt sich gut vorbereiten und sieht toll aus.

### ZUBEREITUNG:

Den Rotkohl fein hobeln. In einer Salatschüssel die Rotkohlstreifen mit der Hand durchkneten, so wird er bekömmlicher. Die Orange schälen und in Würfel schneiden.

Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne auslösen. Die Walnüsse, Orangenstücke und die Granatapfelkerne zum Rotkohl geben.

Das Dressing anrühren und kurz vor dem Servieren über den Salat geben und vermengen.

### TIPP:

Die Granatapfelkerne bekommen Sie ganz einfach heraus, indem Sie mit einem Messerrücken auf die Schale „hämmern“. So lösen sich die Kerne wie von selbst.

### Zutaten: (4 Portionen)

¼ Rotkohl  
1 Orange  
1 Handvoll Walnüsse  
1 Granatapfel  
Dressing:  
6 EL Olivenöl  
3 EL Balsamicoessig  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer



## HÄHNCHEN AUS DEM ROHR

EINFACH – MIT GROSSER WIRKUNG!

Es muss keine Gans sein – ein Hähnchen eignet sich hervorragend als leichter Weihnachtsbraten. Probieren Sie selbst!

### ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen gründlich von innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen. Anschließend mit Küchentrepp vollständig trockentupfen.

Pflanzenöl mit Salz mischen und gründlich in das Hähnchen einmassieren. In eine geeignete Form legen und bei 180 °C circa 45 Minuten im Ofen bei Ober- und Unterhitze backen. Das Hähnchen kurz vor Ende der Backzeit mit Honig, Pfeffer und noch etwas Salz bepinseln und weitere 15 Minuten backen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen, zerteilen und servieren.

### Zutaten: (4 Portionen)

1 ganzes Hähnchen  
1 EL Pflanzenöl  
Salz  
Honig  
Pfeffer

**WEIHNACHTLICHE GEFLÜGELSOSSE** – Die perfekte Soße zum Braten  
Ein Klassiker – durch das Lebkuchengewürz ist die Soße besonders raffiniert.  
... und das Rezept finden Sie auf [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de)

## SCHOKOLADEN-PUDDING

GANZ NACH IHREM GESCHMACK



Ein Puddingrezept – zahlreiche Möglichkeiten.

Kreieren Sie Ihren Lieblingspudding, am besten mit Fairtrade-Schokolade ...

### ZUBEREITUNG:

Von der Milch 300 ml in einen Topf geben. Die Schokolade dazugeben und unter Rühren zum Schmelzen bringen. Die restlichen Zutaten mit der übrigen Milch mit dem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

In die Schokoladenmilch das Stärke-Kakao-Gemisch einrühren, bis sich die Stärke löst, und aufkochen. Sobald der Pudding eine schön cremige Konsistenz hat, in geeignete Dessertgefäße füllen und abkühlen lassen. Wenn der Pudding keine Haut bekommen soll, bedecken Sie die Oberfläche beim Abkühlen mit Frischhaltefolie.

### TIPP:

Sie können Zartbitter- oder Vollmilkschokolade verwenden, das bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Feine Schokoladenhobel unter den kalten Pudding gerührt verstärken die schokoladige Note. Mit 200 ml geschlagener Sahne wird der Pudding moussig – aber auch gesund! Dafür die geschlagene Sahne unter den erkalteten Pudding heben.

### Zutaten: (4 Portionen)

500 ml Milch  
2 EL Speisestärke  
1 EL Kochkakao  
1 EL Zucker  
50 g Schokolade Ihrer Wahl