



THEMA

SOULFOOD – KANN MAN GLÜCK ESSEN?

Sie kennen das bestimmt auch – bei einem bestimmten Getränk oder einer Speise reicht schon der Gedanke, um uns ein wohlige Gefühl zu beschern. Bei vielen Menschen sind es ähnliche Glücksmacher, und meistens ist zum Beispiel Schokolade dabei.

Es gibt unterschiedliche Untersuchungen darüber, welche Inhaltsstoffe im Kakao für das Glücksgefühl beim Verzehr von Schokolade verantwortlich sein könnten – am Ende lässt sich die Glückswirkung beim Kakao genauso wenig zuverlässig nachweisen wie bei Bananen, Nüssen oder anderem typischen Seelenfutter. Denn erstens bräuchten wir dafür schon ordentliche Mengen des Lebensmittels, weil die glücksfördernden Botenstoffe meist nur in geringen Mengen enthalten sind. Und außerdem tritt das Glücksgefühl oft schon beim Verzehren auf, wenn die Stoffe noch gar nicht im Körper angekommen sind.

Warum machen bestimmte Speisen uns trotzdem glücklicher? Es ist eher das Gefühl, das mit dem Lebensmittel verbunden ist, das bei uns die Glückshormone ausschüttet. Es kann die Erinnerung an vergangene Glücksmomente sein, zum Beispiel an die Kindheit und an die Tasse Kakao bei den Großeltern. Oder es ist die Vorfreude auf den Genuss, den wir uns gleich gönnen werden. Allein der Gedanke reicht, um im Gehirn die Botenstoffe freizusetzen – und dafür, dass uns das Wasser im Munde zusammenläuft.

In diesem Sinne kann fast jedes Lebensmittel Seelenfutter sein, auch wenn manches sich besser eignet, anderes vielleicht weniger. Wichtig ist vor allem der bewusste Genuss. Dazu gehören ausreichend Zeit, eine angenehme Umgebung, liebenswerte Menschen und nicht zuletzt hochwertige Lebensmittel. Anders gesagt: Ein schnell heruntergeschlungenes Stück Schokolade macht auch nicht glücklich.

Finden Sie heraus, was Ihnen auf die eine oder andere Weise guttut, weil es sie erinnert oder eine Vorfreude auslöst. Für manche ist es eine wärmende Suppe, für andere ein süßer Kakao. Etwas, worauf man sich schon auf dem Weg nach Hause freuen kann. Und nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Genuss-Momente. Wohl bekomm's!



KLEINS KOCHSCHULE

DÄMPFEN



Dämpfen ist ein fettarmer und schonender Garvorgang, der sich besonders gut für Gemüse, Kartoffeln oder Fisch eignet. Die Lebensmittel garen in einem Sieb über möglichst wenig kochendem Wasser, ohne es zu berühren (je nach Kochgeschirr kann ein Fingerbreit Wasser reichen). Dabei muss der Topf mit einem Deckel geschlossen werden, damit der Wasserdampf im Kochtopf bleibt. Vorteil dabei ist, dass gesunde Inhaltsstoffe wie Vitamine zu größeren Teilen erhalten bleiben als bei anderen Garverfahren. Im Vergleich zum Kochen in Wasser oder auch zum „Dünsten“, bei dem sich ein kleiner Teil des Garguts im Wasser befindet, ist dies die schonendste Methode.

Was die schonende Zubereitung angeht, steht nur noch das Dampfdruckgaren über dem Dämpfen. Auch hierbei wird das Gargut mit in einen Einsatz in den Topf gelegt, der dann mit dem Deckel dicht verschlossen wird, sodass im Inneren ein hoher Druck entsteht. Dadurch verkürzen sich die Garzeiten erheblich, weshalb man solche Töpfe auch als „Schnellkochtopf“ bezeichnet. Geeignet für den Schnellkochtopf ist ebenfalls festes Gemüse wie z.B. Steckrübe, Sellerie oder Karotte. Für Fisch ist diese Garmethode nicht geeignet, weil er zu leicht zerfällt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

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!



Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen. Anfragen und Anregungen bitte an: 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

Fotos: Soretz, pixabay

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2017



SEELNFUTTER FÜR DEN WINTER

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Da ist der Winter nun: Die Tage sind kalt und kurz, und oft schafft man es gar nicht, die wenigen hellen Stunden mit ein bisschen wärmender Sonne im Freien auszunutzen. Aber es kann in dieser Zeit ja drinnen auch schön sein. Ein wärmender Tee, ein heißer Fruchtpunsch, dazu noch Kerzenlicht – es braucht gar nicht viel, um das Gemüt aufzuhehlen.

Die Seele kann man natürlich auch mit dem richtigen Essen streicheln. Rund um Weihnachten gibt es traditionell viel Süßes, vor allem Schokolade, Kekse, Stollen. Aber der Winter ist viel länger als Weihnachten, und irgendwann möchte man auch noch andere Leckereien genießen.

In diesem Newsletter finden Sie Vorschläge für süße und herzhaft Leckereien, die gesund sind und sich gut zum Verwöhnen eignen. So lassen sich die Wintertage trotz Dunkelheit und Kälte gut genießen!

Wir wünschen Ihnen eine schöne Winterzeit und gesegnete Weihnachten – und viel Freude beim Naschen und Genießen!

Ihr iss dich fit! Team



MÜSLIRIEGEL MIT BISS DURCH DEN WINTER

ZUBEREITUNG:

Die Getreideflocken ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Samen und Nüsse anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.

Das Trockenobst kleinschneiden und ggf. in etwas heißem Wasser einweichen. Das Einweichwasser aufbewahren, falls die Masse am Ende zu trocken ist.

Das Mandelmus mit dem Honig in der Pfanne zum Schmelzen bringen, vom Herd nehmen und dann alle anderen Zutaten unterrühren. Als letztes das geschlagene Eiweiß unterheben, ggf. mit etwas aufbewahrtem Einweichwasser geschmeidiger machen.

Die Masse auf ein Backblech mit Backpapier geben, andrücken und in dem vorgeheizten Ofen bei ca. 150 °C Umluft für ca. 20 Minuten backen. Am besten noch im warmen Zustand Riegel daraus schneiden. In einer Keksdose können sie gut für zwei Wochen aufbewahrt werden.

Tipp:

Wer es schokoladig mag, kann einfach Kakaonibs in die Mischung geben. Das sind kleine Perlen aus Rohkakao, die wertvolle Inhaltsstoffe wie Magnesium und Calcium enthalten sowie sogenannte Antioxidantien, die die Körperzellen vor Krankheiten und zu schneller Alterung schützen.

Auf www.click-dich-fit.de finden Sie viele weitere Rezepte!

Zutaten:

100 g kernige Hafer- oder Dinkelflocken
60 g Samen, Kerne (z. B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, Sesam)
40 g Nüsse oder Mandeln
50 g Trockenobst (z. B. Aprikosen, Rosinen, Cranberries)
4–5 EL Honig
2 EL Mandelmus oder Butter
etwas Zitronensaft
ein Eiweiß
Orangenschale (bio)
oder 1–2 TL Saft
Zimt oder Vanille nach Belieben



KAROTTENKUCHEN NICHT NUR FÜR HASENZÄHNCHEN

ZUBEREITUNG:

Haselnüsse im Ganzen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Eier trennen. Honig mit dem Eigelb schaumig rühren. Dann die geputzten und feingeriebenen Möhren mit den feingemahlten gerösteten Haselnüssen und dem Schrot oder Mehl hinzugeben. Eiweiß sehr steif schlagen und unterheben.

Eine Springform (ca. 25 cm Durchmesser) einfetten und die Teigmasse hineingeben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C für ca. 40 Minuten backen lassen.

Den Kuchen abkühlen lassen, mit einem Zahnstocher Löcher in die Oberfläche stechen und großzügig mit Zitronensaft beträufeln. Mit Puderzucker, Zuckerguss oder Zimtcreme (einer Mischung aus Mascarpone und Zimt) garnieren.

Tipp:

Wer noch einen Schokoweihnachtsmann übrig hat, kann ihn am Schluss einfach über die Torte raspeln.

Zutaten:

(Für eine Springform 25 cm)

100 g Honig oder Zucker
5 Eier
300 g Möhren
250 g Haselnüsse
80 g Weizenschrot, mittelfein gemahlen, oder Buchweizenmehl
Saft von einer Zitrone



WINTERLICHER EINTOPF WÄRME FÜR DEN WINTER

ZUBEREITUNG:

Das Gemüse putzen, die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Karotte und Sellerie in haselnussgroße Würfel schneiden, den Blumenkohl halbieren.

Bulgur in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Nun in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur die Zwiebel in wenig Öl anschwitzen. Wenn sie glasig ist, Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Den Knoblauch dazugeben und für eine Minute mitschwitzen. Anschließend die Karotte und den Sellerie dazugeben und bei niedriger Temperatur weiter schwitzen. Nach circa fünf Minuten das geschwitzte Gemüse mit der in etwas Wasser aufgelösten Brühe ablöschen und mit der passierten Tomaten auffüllen.

Während das Gemüse schwitzt, in einem weiteren Topf mit einem Dämpfsieb oder einem Bambuskorb und Deckel circa einen halben Liter Wasser zum Sieden bringen. Nun wird der halbierte Blumenkohlkopf zum Dämpfen in dem Topf gegeben.

Das Wurzelgemüse im Tomatensud garen, bis es bissfest ist. Dann mit einem Küchenmixer pürieren. Nun werden die gehackten Tomaten in die Suppe gegeben und mit Wasser zur gewünschten Konsistenz gestreckt. Unter leichter Hitze noch einmal zum Kochen bringen, mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Den Bulgur zur Tomatensuppe geben und portionsweise mit der gewaschenen und feingehackten Petersilie und dem Blumenkohl in tiefen Tellern oder einer Schüssel anrichten. Zum Schluss nach Geschmack Schafskäse über dem Teller zerbröseln.

Zutaten: (Für 4 Personen)

500 ml Tomaten, passiert
500 ml Tomaten, gehackt
½ Blumenkohl
1 Zwiebel
150 g Schafskäse
100 g Bulgur
100 ml Sahne, 30% Fett
2 Karotten
80 g Sellerie
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 TL Gemüsebrühe
1 EL Sonnenblumenöl
1 TL Rohrohrzucker
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Zimt
Honig (nach Belieben)