



THEMA

AB INS FETTNÄPFCHEN!

Der Winter ist traditionell die Zeit der deftigen Genüsse: dampfende Eintöpfe, glänzender Grünkohl, Enten und Gänse mit Rotkohl, mit Schmalz verfeinert. Zum Kaffee gibt es dann noch Butterplätzchen. Eigentlich könnte das ganze Jahr über Weihnachten sein. Fette werden auch das Gold der Küche genannt, denn sie verstärken das Aroma der Speisen, sie sättigen gut, sie machen bestimmte Vitamine für den Körper verfügbar und sie sind notwendig für den Stoffwechsel und den Zellaufbau.

Aber Fett macht auch Gewissensbisse. Schon seit den 50er-Jahren gelten Fette pauschal als ungesund, obwohl bereits damals Wissenschaftler darauf hingewiesen haben, dass die Einschätzung so nicht haltbar sei. Doch die Angst vor Fett nutzte den Herstellern von fettreduzierten Light-Produkten. Und auch die Produzenten von kohlehydratreichen Lebensmitteln, allen voran die Zuckerlobby, profitierte davon, weil so die Schädlichkeit von Zucker viel weniger beachtet wurde.

Inzwischen hat sich eine gemäßigte Sichtweise durchgesetzt: Zu einer gesunden Ernährung gehört, dass etwa ein Drittel der Energie über Fett aufgenommen wird. Das ist schnell erreicht, weil Fett sehr viel Energie enthält – weniger als 100 Gramm täglich reichen für einen Erwachsenen aus. Ansonsten geht es vor allem darum, das richtige Fett zu wählen. Unbehandelte (native) Öle sind meist reich an Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren, die der Körper braucht. Sie sind ideal für kalte Speisen. Dagegen vertragen sie keine hohen Temperaturen, beim Erhitzen entstehen Gifte. Fürs Kochen und Braten eignen sich z. B. raffinierte Öle oder Bratfette, die gesättigte Fettsäuren enthalten und weniger Vitamine, dafür aber die Hitze besser vertragen. Gesättigte Fette aus raffinierten Ölen oder tierischen Produkten kann der Körper in Maßen gut verarbeiten. Also: Kein Salatöl in die Pfanne und kein Bratöl auf den Salat.

Meiden sollte man die sogenannten Transfette, weil sie der Gesundheit schaden. Sie kommen teils in natürlichen Lebensmitteln vor, vor allem entstehen sie bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen. Entsprechend stecken sie in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, insbesondere in Fertiggerichten, Backwaren und Frittiertem. Davon sollte man möglichst wenig essen, auch im Winter.



KLEINS KOCHSCHULE

FLEISCH RICHTIG BRATEN

Das Stück Fleisch wird vor dem Braten aus dem Kühlschrank genommen, abgespült und abgetrocknet. Je nach Größe und Art kann man es noch eine Weile beiseitelegen, damit es nicht zu kalt in die Pfanne kommt. Kurz vor dem Braten wird es dann in die gewünschte Form geschnitten. Damit das Fleisch dabei keine Flüssigkeit verliert, muss es quer zur Faser geschnitten werden.



Die Pfanne sollte kräftig vorgeheizt werden, weil zu Anfang mit hoher Temperatur gebraten wird. Dazu eignet sich am besten eine gusseiserne oder Edelstahlpfanne. Manche beschichteten Pfannen sind nicht gut für sehr hohe Temperaturen geeignet, so dass sich dann Partikel ablösen und ins Gargut übergehen. Wenn die Pfanne heiß ist, wird ein hitzestabiles Pflanzenöl hinein gegeben. Nun das Fleisch von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten. Das Fleisch erst wenden, wenn sich Kruste gebildet hat und es sich leicht vom Pfannenboden löst. Durch die Kruste wird die im Fleisch enthaltene Flüssigkeit eingeschlossen, und das Fleisch wird nach dem Braten schön zart, von außen kross und dennoch saftig! Nach dem Wenden salzen.

Rotes Fleisch (vor allem Rind, Lamm, Wild) braucht nach dem Braten ca. 5 Minuten, damit sich die Fasern „entspannen“ können, die sich beim Anbraten zusammengezogen haben. Damit das Fleisch währenddessen nicht auskühlt, am besten den Backofen kurz auf 50 – 75 °C vorheizen und das Fleisch solange hineingeben.

Guten Appetit!

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. 4/2018



THEMA: AB INS FETTNÄPFCHEN!

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Es ist wieder Winterzeit und damit auch die Zeit der wärmenden, herzhaften Gerichte. Früher kam noch dazu, dass nahrhafte Speisen den Menschen auch geholfen haben, mit ein bisschen Winterspeck sich gut gegen die Kälte zu schützen. Den Winterspeck brauchen wir heute in unseren gut geheizten Wohnungen nicht mehr, aber wärmende Speisen an kalten Tagen tun uns immer noch an Leib und Seele gut.

Herzhafte Speisen enthalten gerne auch Fett, und das ist auch gut so. Fett gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu, und wer ein paar Grundregeln beachtet, kann nicht viel falsch machen und muss sich den Genuss nicht verbieten.

Zum Winter gehört bei uns natürlich auch die Weihnachtszeit, die schon lange vorher sichtbar ist – in den Schaufenstern, in den Märkten, auf den Straßen. Vielleicht finden Sie ja bei aller vorweihnachtlichen Geschäftigkeit auch Zeit für gemeinsame Erlebnisse in der Familie: ein Spaziergang, zusammen Kekse backen, eine Geschichte vorlesen.

Wir wünschen Ihnen einen besinnlichen Winter und eine gesegnete Weihnachtszeit!

Ihr iss dich fit! Team

HÄHNCHENROLLEN (Involtini di pollo)

Phantastisch lecker – Italien für zu Hause

ZUBEREITUNG:

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten, dann in einen Küchenmixer geben (noch nicht zerkleinern!). Vier Esslöffel Bratöl in eine Pfanne geben und die Zwiebel und den Knoblauch bei geringer Temperatur glasig schwitzen. Währenddessen den Parmesan grob zerkleinern und gemeinsam mit den Kapern, den getrockneten Tomaten und dem Basilikum auch in den Mixer geben. Wenn die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind, noch warm zu den anderen Zutaten geben und alles zerkleinern, bis eine grobe Paste entsteht. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Anschließend die Hähnchenschnitzel auf ein Küchenbrett legen und mit einem Fleischklopper oder der Unterseite eines Stieltopfes vorsichtig durch leichtes Klopfen plattieren. (Nach dem Plattieren die Werkzeuge erst mit kaltem Wasser und einer Bürste abreiben, anschließend mit heißem Wasser und Spülmittel wie gewohnt abschrubben.) Dann die Schnitzel zu zwei Dritteln mit der zuvor hergestellten Paste circa 2–3 mm dick bestreichen, einrollen und mit Küchengarn fixieren.

Nun können die Hähnchenrollen in einer Pfanne mit dem restlichen Öl angebraten werden. Da es sich um Geflügelfleisch handelt, das zusätzlich gefüllt ist, brauchen sie etwas länger zum Garen. Deshalb nach dem ersten scharfen Anbraten die Temperatur reduzieren und langsam fertig braten lassen.

Zutaten: (für 4 Personen)

4 Hähnchenschnitzel
100 g getrocknete Tomaten in Öl
40 g Parmesan
8 EL Bratöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Pinienkerne
1 EL Kapern
½ Bund Basilikum
Salz, Pfeffer
Küchengarn und Gefrierbeutel

WINTERLICHER SALAT

Salat im Winter? Aber klar!

ZUBEREITUNG:

Für das Salatdressing Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Zucker und Salz miteinander vermengen, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben. Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Rote Bete putzen, kochen und in Streifen schneiden; die Schale kann man mitessen. Die Topinamburknollen waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwetschgen halbieren und für wenige Minuten im Backofen grillen oder in einer gusseisernen Pfanne anbraten.

Die Ziegenkäsescheiben für 3 Minuten ebenfalls grillen oder anbraten. Den Salat anrichten und servieren, solange die Zwetschgen und der Käse noch warm sind.

Zutaten: (für 4 Personen)

12 Zwetschgen
1–2 Ziegenkäserollen
4 Knollen Topinambur
4 Rote Beten
200 g Feldsalat
4 EL Sonnenblumenkerne
30 ml hochwertiges Salatöl (z. B. Kürbiskernöl)
2 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
Je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer

SÜSSER WINTERTRAUM

Süßes für die kalten Tage

ZUBEREITUNG:

Für die Streusel
Ofen auf 180 °C vorheizen. Kalte Butter, Mehl und Zucker kurz miteinander verkneten und auf ein mit Backpapier vorbereitetes Backblech bröseln. Streusel für 5–8 Minuten backen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Dann abkühlen lassen.

Für das Kompott

Die Äpfel waschen und in dünne Streifen schneiden. Dann in einem Topf mit dem Zucker karamellisieren lassen und mit 2 EL Wasser ablöschen. Zimtpulver hinzufügen und für 5–10 Minuten kochen lassen. Die Zwetschgen waschen, entkernen und in einen separaten Topf mit 1 EL Wasser geben. Die Zimtstangen hinzufügen und alles für 5 Minuten kochen lassen. Die Zimtstangen herausnehmen, abwaschen und gut durchtrocknen lassen. So können sie ein weiteres Mal benutzt werden.

Nun vier Dessertgläser bereitstellen und mit dem abgekühlten Kompott und dem Joghurt schichtweise befüllen. Die letzte Schicht sollte mit dem Joghurt abschließen. Dann die Streusel als Topping auf die Joghurtschicht geben.

Zutaten: (für 4 Personen)

450 g griechischer Joghurt
2 Äpfel
150 g Butter
150 g Mehl
75 g Zucker
8 Zwetschgen
2 Zimtstangen
1 TL Zimtpulver

