



## THEMA

# WORLD WIDE WEIHNACHTEN

Das Weihnachtsfest ist ein großes Ereignis im Jahr, lange vorher schon werden wir darauf eingestimmt, von den ersten Lebkuchen in den Regalen bis zur allgegenwärtigen Weihnachtsbeleuchtung in Fenstern und Gärten. Und auch Menschen, die die christliche Deutung des Festes nicht teilen, feiern dann gerne ein Fest der Besinnlichkeit und der Familie. Und so ist Weihnachten für die meisten ein Fest des Schenkens, des Teilens und der Solidarität in den Familien, unter Freuden und im persönlichen Bereich. Zu Weihnachten sind viele Menschen großzügiger als sonst und lassen es nicht nur sich, sondern auch anderen gerne gut gehen.

Nur ist unsere Welt so komplex, dass unsere persönliche Großzügigkeit irgendwo auf der Welt auch ganz unweihnachtliche Folgen haben kann: Die stimmungsvollen Lichter, die allein in Deutschland zur Weihnachtszeit leuchten, verbrauchen so viel Energie wie eine mittelgroße Stadt in einem Jahr und erzeugen 187.000 Tonnen CO2. Mehr als neun Millionen Bäume braucht man, um über ein Jahr diese Menge Kohlendioxid wieder aufzunehmen!

Ähnlich beim Essen: Für viele Menschen gehört der Weihnachtsbraten dazu. Fürs Klima ist das kein Fest: Die schlechteste Wahl ist hier Rinderbraten mit 13,3 Kilo Kohlendioxid pro Kilogramm Fleisch, von den Haltungsbedingungen in der Fleischproduktion gar nicht zu reden. Im Gegensatz dazu liegt ein Kilo Frischgemüse im Schnitt bei 127 Gramm Kohlendioxid – weniger als ein Hundertstel!

Und auch die Süßigkeiten haben oft eine bittere Seite: Während wir irgendwann die ganze Schokolade, die es zu Weihnachten gibt, kaum mehr sehen können, haben die meisten Kakaoauern und ihre Kinder sie noch nie gegessen. 90 % der weltweiten Kakaoernte wird in den Industrieländern verarbeitet und vernascht. Und die Weltmarktpreise für Kakao sind so stark gefallen, dass viele Bauern nicht anders können, als ihre Kinder mitschuffen zu lassen, statt sie in die Schule zu schicken – weil sie sich keine erwachsenen Hilfsarbeiter leisten können.

Und deswegen lohnt es sich, den Blick zu weiten und nach Möglichkeiten zu suchen, wie unsere Freude nicht anderen zur Last wird: Leckere Gemüsegerichte zum Fest können dazu genauso beitragen wie fair gehandelte Waren oder nachhaltige Produkte als Geschenke. Weil wir alle auf derselben Erde leben.



## KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

### Fett

Fett ist neben Kohlenhydraten und Eiweiß einer der drei Makronährstoffe, die uns Energie liefern. Etwa ein Drittel davon sollte über Fett aufgenommen werden. Weil Fett aber sehr viel Energie enthält, reichen weniger als 100 Gramm täglich für einen Erwachsenen aus.

Unser Körper braucht Fett: Es dient ihm als Organschutz, zur Wärmeisolierung und als Baustein für unsere Zellen. Außerdem können wir bestimmte fettlösliche Vitamine wie Vitamin E, D, K und A nur zusammen mit Fett aufnehmen.

Wichtig ist aber das richtige Fett: Unbehandelte (native) Öle sind meist reich an Vitaminen und gesunden ungesättigten Fettsäuren. Sie sind ideal für kalte Speisen. Sie vertragen aber 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 Ölen und finden sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, z. B. in Fertiggerichten, Backwaren und Frittiertem.

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



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

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 4/2022



## THEMA: WORLD WIDE WEIHNACHTEN

### Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Überall stehen die Zeichen auf Weihnachten, und wir können uns auf eine Zeit der Besinnlichkeit, der Aufmerksamkeit und natürlich auch des Schenkens freuen. Nur mit der Nähe, für die das Fest bei vielen Menschen steht, ist es auch in diesem Jahr wieder nicht ganz einfach ... Manche Zuneigung muss auf Distanz ausgedrückt werden, aber auch dafür gibt es viele liebevolle und kreative Möglichkeiten.

So sehr viele Menschen bei uns unter der aktuellen Situation leiden, so hat es doch die Armen auf der Welt meist noch härter getroffen, zu all den vorhandenen Problemen dazu. Und weil die Welt ein sprichwörtliches Dorf ist, hat unser Handeln meist auch Auswirkungen in ganz anderen Regionen der Erde. Es ist gar nicht so schwer, in dieser Zeit auch mit denen solidarisch zu sein, die wir nicht persönlich kennen, weil sie weit entfernt leben oder weil sie vielleicht noch gar nicht geboren sind – damit unser Fest ihnen nicht zur Last wird. Wie das beim Weihnachtessen gehen kann, zeigen wir Ihnen an ein paar nachhaltigen Rezepten in diesem Newsletter.

*Wir wünschen Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit!*

*Ihr iss dich fit! Team*

## LINSENBRATEN

Ein vegetarischer Festtagsschmaus

**Zutaten:** (für eine Kastenform, ca. 8 Portionen)

300 ml (pflanzliche) Milch  
250 g gekochte Linsen (braun)  
200 g Weißbrot oder Toast  
150 g Haferflocken  
100 g Butter  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Senf  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Mehl  
1 EL getrockneter Thymian  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und das gewürfelte Gemüse darin anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten das Mehl und das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren die Milch dazu geben. Anschließend mit Senf, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann die Soße noch einmal für weitere 5–10 Minuten geköchelt werden, bis das Gemüse gar ist.

In der Zwischenzeit die Linsen, die Haferflocken und zerbröseltes Toastbrot in eine große Schüssel geben. Wenn die Soße fertig ist, wird sie zu der Linsenmischung gegeben und gut mit ihr vermischt.

Jetzt die Kastenform mit etwas Öl bepinseln und die Masse für den Braten hineingeben. Dann den Braten für ca. 80 Minuten im Ofen garen.

Zum Schluss den Braten noch ein paar Minuten abkühlen und festigen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

Tipp: Dazu passen gut winterliche Gemüsesorten, z. B. Rosenkohl oder Rotkohl.

## SERVIETTENKNÖDEL

Der vielseitige herzhaft Klassiker

**Zutaten:** (für 8 Portionen)

400 g Weizenbrötchen  
300 ml (pflanzliche) Milch  
2 EL (30 g) Speisestärke  
1 große Zwiebel  
10 g frische Petersilie  
½ TL Muskat  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in einer Schale mit der Speisestärke mischen. Die Milch erhitzen und über die Brötchenstücke geben. Das Ganze sollte circa 5–10 Minuten ziehen.

In der Zwischenzeit eine Zwiebel schälen und fein würfeln, Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken. Die Zwiebel, die Petersilie und das Muskat zu den Brotwürfeln in die Schüssel geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse mit den Händen gut durchkneten.

Ist die Masse gut vermischt, kann sie zu einer breiten, länglichen Rolle geformt werden. Da der Teig klebrig ist, empfiehlt es sich, dafür die Hände kurz unter kaltes Wasser zu halten. Die fertige Knödelrolle in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und die Enden mit Küchengarn oder Gummibändern festbinden.

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen lassen und danach die Temperatur herunterstellen. Die Knödelrolle im leicht siedenden Wasser (nicht sprudelnd kochend) ca. 40 Minuten ziehen lassen. Im Anschluss aus dem Topf nehmen und kurz abkühlen lassen. Danach kann der Knödel aus dem Handtuch genommen und in daumendicke Scheiben geschnitten und serviert werden.

Tipp: Serviettenknödel eignen sich sehr gut, altes Brot zu verwerten und sind auch aus Grau- oder Schwarzbrot lecker. Reste lassen sich gut am nächsten Tag in Scheiben geschnitten in der Pfanne aufwärmen und z. B. mit Rührei servieren.



## BRATAPFELDESSERT

So schmeckt die Weihnachtszeit

**Zutaten:** (für 4 Portionen)

400 g Magerquark  
2 Äpfel  
2 EL Apfelsaft  
2 EL Zucker  
4 Spekulatiuskekse  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Zimt oder Spekulatiusgewürz  
1 TL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Apfelsaft, dem Vanillezucker und dem Zimt in einen Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze für ca. 5–10 Minuten köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren. Anschließend das Apfelkompott abkühlen lassen.

Den Quark in eine große Schüssel geben und mit 3 EL Wasser cremig rühren. Anschließend mit dem Zitronensaft und dem Zucker abschmecken. Die Spekulatiuskekse kleinbröseln.

Zum Anrichten in ein Dessertglas oder Glasschälchen eine Schicht des Apfelkompotts geben und ein bisschen festdrücken. Anschließend die Quarkmasse auf das Apfelkompott geben, darauf die zerbröselten Spekulatius. Bis zum Servieren kaltstellen.



## VEGETARISCHE BRATENSOSSE

### Zubereitung:

Die Zwiebel und das Suppengrün schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und das geschnittene Gemüse und die Zwiebel bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten darin anbraten. Dann Mehl und Tomatenmark dazugeben und alles gut vermengen. Mit Gemüsefond ablöschen, Rosmarin und Lorbeerblätter dazugeben und die Soße mit Senf und Sojasauce abschmecken.

Nun alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Danach die Soße durch ein großes Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. So erhält man eine cremige Soße ohne Stückchen.

### Zutaten:

750 ml Gemüsefond oder -brühe  
1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
2 EL Mehl  
1 EL Rapsöl  
1 EL Tomatenmark  
2 Zweige Rosmarin  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Senf  
1 EL Sojasauce  
Salz, Pfeffer