



THEMA

ISS DICH WARM!

Wohltuende Wärme von innen: Die heilende Kraft von wärmenden Kräutern und Gewürzen

Mit wärmenden Speisen und Getränken hat man in der kalten Jahreszeit eine einfache, gesunde und obendrein leckere Möglichkeit, sich von innen zu wärmen. Viele typische Wintergerichte können das, weil sie wärmende Kräuter und Gewürze enthalten. Die haben nicht nur einen intensiven Geschmack, sondern bieten auch eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen.

Meistens ist es die Schärfe, die den wärmenden Effekt bewirkt. Denn Schärfe wird vom Körper als Schmerz wahrgenommen. Darauf reagiert er mit einer stärkeren Durchblutung, und die wärmt uns. Ein Klassiker unter diesen wärmenden Gewürzen ist Ingwer. Neben dem typischen Geschmack hat seine Schärfe eben jene durchblutungsfördernde Wirkung. Ingwer enthält außerdem Gingerol, einen entzündungshemmenden Wirkstoff. Ein heißer Ingwertee kann daher nicht nur von innen wärmen, sondern auch bei Erkältungen und Entzündungen Linderung verschaffen. Wie der Ingwer, haben die meisten wärmenden Gewürze noch andere positive Wirkungen: So soll Zimt blutzuckersenkende Eigenschaften haben und Rosmarin steigert nicht nur die Durchblutung, er wirkt auch positiv auf die Verdauung. Chili regt die Produktion von Endorphinen an, jenen Glückshormonen, die die Stimmung heben. Bei kleinen Kindern sollte man allerdings mit sehr scharfen Lebensmitteln vorsichtig sein, weil sie die möglicherweise noch nicht vertragen.

Auch die Verdauung selbst führt übrigens dazu, dass der Körper etwas wärmer wird. Nicht nur wird dadurch Energie gewonnen, die der Körper benötigt, um sich warm zu halten: Immerhin etwa die Hälfte der Energie verbraucht der Körper, um sich warm zu halten. Wer zu wenig isst, wird eher frieren. Dazu kommt, dass bei der Verdauung selbst Wärme entsteht. Das liegt – einfach gesagt – daran, dass Verdauen für den Körper erst einmal auch Arbeit ist und uns dann wie bei anderen Tätigkeiten warm wird. Gerade proteinreiche Speisen haben diesen Effekt, und daher passen Braten oder Linseneintopf gut in die kalte Zeit.

Und zu guter Letzt spielt auch unsere gesamte Verfassung eine Rolle: Wenn wir zu wenig Schlaf haben, fährt unser Körper den Stoffwechsel herunter und wir können nicht mehr so gut die Temperatur regulieren. Ähnlich ist es bei Stress: Die Durchblutung wird schlechter und wir frieren.



KLEINES NÄHRSTOFFFLEXIKON

Vitamin A

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, das in vielen Lebensmitteln natürlich vorkommt. Es ist unter anderem wichtig für die Sehkraft, für das Immunsystem und für die Hautgesundheit. Außerdem unterstützt Vitamin A die Blutbildung und die Funktion von Herz, Lunge und Nieren. Auch bei der Entwicklung eines Embryos spielt Vitamin A eine wichtige Rolle, zum Beispiel bei der Reifung des Lungengewebes.

Der Körper kann Vitamin A nicht selbst herstellen, es muss über die Nahrung aufgenommen werden. Das ist bei einer abwechslungsreichen vollwertigen Ernährung meist kein Problem. Vitamin A ist in zwei Formen in Lebensmitteln vorhanden: als Retinol, das hauptsächlich in tierischen Produkten wie Leber, Fisch und Milchprodukten vorkommt, sowie als Provitamin A (Beta-Carotin), das in verschiedenen Gemüse- und Obstsorten, insbesondere in gelben, orangefarbenen und grünen Sorten, enthalten ist. Beta-Carotin wird im Körper zu aktivem Vitamin A umgewandelt.

Manchmal können z. B. Alkohol, Stress, Rauchen oder auch bestimmte Erkrankungen einen Vitamin A-Mangel hervorrufen. Genauso kann es auch zu einer gesundheitsschädlichen Überdosierung kommen, wenn unkontrolliert Vitamin A als Nahrungsergänzung eingenommen wird. Beides sollte unbedingt von einem Arzt behandelt werden.

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



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. 4/2023



THEMA: ISS DICH WARM!

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Der Winter ist da, und mit ihm die kalten Temperaturen. Und wenn dann zur Kälte sogar noch Schnee dazu kommt, ist für viele die Winterstimmung perfekt. Doch so schön die Stimmung ist – die wenigsten mögen es, wenn Ihnen selbst dann auch kalt ist – wer friert schon gern oder hat gern kalte Hände und Füße?

Da hilft es schon einmal, sich warm anzuziehen, aber man kann sich auch gut von innen wärmen, wenn man die passenden Speisen und Getränke auswählt. Welche Zutaten dafür gut geeignet sind und warum sie uns wärmen können – darum geht es in diesem Newsletter. Natürlich haben wir auch dazu passende Rezepte ausgesucht.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und viel innere Wärme in der kalten Jahreszeit.

Ihr iss dich fit! Team

REZEPTE & TIPPS

GEWÜRZ-MILCHREIS

Ein Geschmack der Kindheit.

ZUBEREITUNG:

Die Milch in einem Topf zum Köcheln bringen und den Milchreis dazugeben. Unter Umrühren kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur reduzieren. Den Milchreis bei kleiner Flamme und mit geschlossenem Deckel für 30 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.

Äpfel vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Äpfel dazu geben. Die Äpfel von allen Seiten ein wenig anbräunen lassen und anschließend die Hälfte des Zuckers und einen Teelöffel Zimt dazu geben. Alles gut miteinander vermengen und die Äpfel vom Herd nehmen.

Wenn der Milchreis weich ist, die andere Hälfte des Zuckers und eine Prise Salz dazugeben. Den Ingwer schälen und am besten fein reiben. Anschließend den geriebenen Ingwer zum Milchreis geben. Alles noch einmal mit Zimt und Kardamom abschmecken und noch warm zusammen mit den Äpfeln servieren.

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Liter Milch oder Milchalternative
3 Äpfel
250 g Milchreis
50 g Zucker
10 g Butter
1 Stück frischer Ingwer
2 TL Zimt
1 TL Kardamom
1 Prise Salz

ROTE-BETE-SUPPE

Wärmend und erdig.

ZUBEREITUNG:

Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Die Rote Bete verfärbt die Hände, wer das nicht möchte, zieht sich zum Schälen und Schneiden am besten einen Einmalhandschuh an.

Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. In einem Topf Rapsöl erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch dazu geben. Alles kurz anschwitzen lassen, bis die Zwiebeln anfangen glasig zu werden. Die Rote Bete dazu geben und diese ebenfalls ein paar Minuten braten lassen. Damit sie nicht anbrennt, ab und zu umrühren.

Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe mit in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Sahne verfeinern und mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

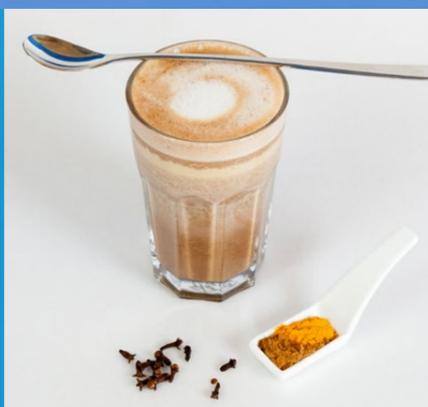
Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Liter Gemüsebrühe
600 g frische Rote Bete
100 ml Sahne
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer
1 EL Rapsöl
Zimt, Pfeffer, Salz
zum Abschmecken



WÄRMENDE GEWÜRZMILCH

Wärmt als Nachspeise oder einfach zwischendurch. Das Rezept finden Sie unter www.click-dich-fit.de.



KICHERERBSENCURRY

Ein winterlicher Gruß aus Nahost.

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch kleinhacken, die Karotten schälen oder gut abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem Stieltopf erhitzen. Erst die Zwiebel darin glasig dünsten, dann Knoblauch, Curry und Kreuzkümmel dazugeben und etwas anbraten. Karotten dazugeben und ebenfalls mit anbraten.

Kichererbsen abtropfen lassen und abspülen. Dann mit den gehackten Tomaten und der Kokosmilch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Den Saft einer halben Limette dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Dazu passt Reis oder Pfannbrot. Das Curry eignet sich sehr gut, um Gemüsereste darin zu verwerten, z. B. Süßkartoffeln, Paprika, Spinat, Brokkoli oder Blumenkohl. Mit etwas Banane bekommt es eine süßliche Note.

Zutaten: (für 4 Portionen)

1 Dose Kichererbsen (400 g) oder 125 g getrocknete Kichererbsen
400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
400 ml Kokosmilch
2 Karotten
Weiteres Gemüse nach Belieben
1 Zwiebel
½ Limette
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
3 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer



Wer getrocknete Kichererbsen verwenden will, muss diese vorher mindestens 12 Stunden quellen lassen. Dann werden sie bekömmlicher und die Garzeit verkürzt sich. Dafür gibt man sie in einen großen Topf und bedeckt sie mit ungefähr der doppelten Menge Wasser. Nach dem Quellen in einem Sieb abtropfen lassen und mit frischem Wasser abspülen. Dann die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, bis sie gut bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen, bis man mit einem Messer leicht hineinstechen kann.

