Thema: Zeit zum Feiern – das Osterfrühstück

Das Osterfest ist ein Höhepunkt im Frühling, und es wird von vielen Familien aus Tradition gepflegt und gemeinsam gefeiert. Für viele bietet es eine Zeit des Miteinanders und Füreinander-Daseins, auch wenn der christliche Hintergrund in manchen Familien kaum mehr Bedeutung hat. Für Christen ist Ostern das höchste Fest im Jahr, denn es steht für die Auferstehung Jesu von den Toten. Aus der Dunkelheit des Jenseits führt sein Weg ins Licht. Wie bei den meisten Festen mischen sich auch im Osterfest verschiedene Bräuche, und zahlreiche Osterbräuche beruhen nicht auf kirchlichen Traditionen, aber trotzdem sind sie längst fester Teil unseres Osterfestes. So ist zum Beispiel das Ei, das der Osterhase versteckt, ein heidnisches Symbol für Fruchtbarkeit.

Aber nicht nur in der christlichen Tradition finden wir den Wechsel von Dunkelheit zu Licht. Die Natur macht es uns vor: In der Osterzeit erleben wir den Übergang vom kalten und grauen Winter zum wärmenden und grünen Frühling. Mit der beginnenden Frühlingszeit sieht man mehr und mehr Menschen draußen in der Natur, die Spielplätze werden wieder belebt, und in den Parks tummeln sich die Menschen.

Mit aller Kraft beginnt auch die Natur wieder zu sprießen: Die Sonnenstrahlen locken die ersten Blätter und Blüten hervor. Manche Tiere erwachen aus dem Winterschlaf oder kehren wie die Zugvögel aus dem Süden zurück – in der Natur ist in dieser Zeit viel zu beobachten. Und auch im heimischen Garten oder im Beet auf der Fensterbank kann man die ersten Gemüse- und Kräuterarten beim Wachsen beobachten: Es ist die Zeit für Bärlauch, Frühlingswiebeln, Minze, Spinat, Waldmeister und Wirsingkohl und viele andere. Kinder haben einen Riesenspaß daran, ihr eigenes Beet anbauen, pflegen und schließlich ernten zu dürfen, selbst wenn es nur ein Kräutertopf auf der Fensterbank ist. Und noch dazu lassen sich daraus schmackhafte Speisen und Getränke zaubern.

Gerade zu Ostern bietet es sich an, daraus Leckeres für das gemeinsame Osterfrühstück zu backen und zu kochen. Gemeinsam zu frühstücken ist eine Tradition, die sich viele Familien bewahrt haben. Die Vorfreude bei der gemeinsamen Vorbereitung macht das Frühstück noch schöner, und vieles kann man gemeinsam mit seinen Kindern dazu tun. Die Kleinen sind eine große Unterstützung und oft sehr tatkräftig und kreativ, wenn es darum geht, Ostereier bunt zu färben, leckere Osterkränze zu backen oder den Frühstückstisch festlich zu decken.
Und was gibt es Schöneres, als mit der ganzen Familie an einem reich gedeckten Tisch zusammenzusitzen und die gemeinsam hergestellten Gaumenfreuden zu genießen?

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Waldmeister

Vorkommen: Waldmeister wächst in schattigen Mischwäldern in Mittel- und Nordeuropa. Vor allem unter Buchen kann man ihn finden.

Aroma: Das typische Aroma des Waldmeisters verdankt er seinem Inhaltsstoff, dem Cumarin. Nach dem Trocknen entwickelt der Waldmeister einen intensiven Duft nach Heublüten.

Ernte: Waldmister oder auch Maikraut wird im Mai und Anfang Juni vor seiner Blüte geerntet. Sobald er blüht, sollte man ihn nicht mehr verwenden.

Verwendung: Waldmeister ist fester Bestandteil in der typischen Maibowle, wird aber auch gerne in Süßspeisen verwendet. So kann man ihn für sehr kurze Zeit in Milch einlegen und dann die Milch zu einer Creme verarbeiten. Bereits 2 – 3 g reichen zum Würzen von ca. 1 l Flüssigkeit. Nimmt man mehr, kann es zu gesundheitlichen Problemen führen.

Harmonie: Waldmeister besser alleine verwenden, da sein intensives Aroma sich nicht gut mit anderen verträgt.

Gesundheit: Wirkt beruhigend und kann bei Einschlaf- und Schlafstörungen helfen. Allerdings darf man ihn nur sparsam verwenden, da das Cumarin bei Überdosierung zu starken Kopfschmerzen führen.

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

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, pixabay.com

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 1/2016

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Winter ade – überall sprießt der Frühling!

Der Winter ist schon eine Weile nicht mehr zu sehen, und längst steht der Frühling vor der Tür. Schon ist der Übergang in die nächste Jahreszeit überall spürbar: Die Natur wacht auf, die Pflanzen sprießen und blühen, die Sonnenstrahlen wärmen schon wieder, und man merkt, dass die Tage länger werden. Dieses Sprießen und Blühen lässt sich auch im Kleinen erleben, und es ist viel wert, wenn die Kinder das Wiedererwachen der Natur selbst erfahren können. Dazu reicht schon ein kleines Kressebeet auf der Fensterbank oder eine Schale mit selbst gezogenem Ostergras.

Zum Frühling gehört auch das Osterfest, und auch wenn man nicht in der christlichen Tradition beheimatet ist, ist Ostern ein schöner Anlass, die überall spürbare Kraft des Lebens und der Natur zu feiern. Ostern ist ein typisches Familienfest, und für viele gehört das ausgiebige gemeinsame Frühstück zum Ostersonntag schon immer dazu. Es muss ja nicht gleich ein Osterbraten sein, oft ist ein Brunch aus vielen Kleinigkeiten genauso lecker und viel unkomplizierter. Wir haben Ihnen Rezepte für ein schmackhaftes und gesundes Osterfrühstück zusammengestellt, die leicht vorzubereiten sind und bei denen die Kinder schon an vielen Stellen mithelfen können.

Wir wünschen Ihnen einen kraftvollen Start ins Frühjahr!

Ihr iss dich fit! Team

Thema: Zeit zum Feiern – das Osterfrühstück

Rezepte & Tipps

Diese Leckerei schmeckt nicht nur den Kleinen. Die traditionellen Kränze machen schon beim Backen Spaß und gehören einfach zum Osterfrühstück.

Kleine Osterkränze

Zutaten:
(8–10 Stück)
300 g Mehl, Type 550
150 g Magerquark
100 ml Milch
75 g Puderzucker
75 ml Rapsöl
2 Eigelb
2–3 TL Backpulver
1 Vanilleschote

Zubereitung:
Mehl in eine große Schüssel geben und mit dem Backpulver vermengen. Puderzucker und das Mark einer Vanilleschote dazu mischen. Quark, 75 ml Milch und Öl in die Schale geben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt für 60 Minuten im Kühlschrank kühlstellen.
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Teig in 16–20 gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke zu gleich dicken Rollen formen. Jeweils 2 Rollen zu einer Kordel drehen und die Kordeln zu kleinen Nestern formen.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die restliche Milch mit den Eigelben vermischen und die Kränze damit einstreichen. Im Backofen für ca. 25 Minuten backen.

Zwiebelfladen

Zutaten:
(6–8 Stück)
300 g Weizenmehl Type 1050
250 ml Buttermilch
100 g Hafer- oder Getreideflocken ohne Zucker
1–2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
1–2 EL Rapsöl
1 Paket Backpulver
1 TL Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
Die Zwiebeln putzen und in sehr feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Getreideflocken dazugeben und kurz mit anrösten. Mehl in einer großen Schüssel mit dem Backpulver und den Gewürzen mischen. Buttermilch und die leicht abgekühlte Zwiebel-Getreideflockenmischung dazugeben. Alles mit den Händen oder den Knethacken zu einem weichen Teig verarbeiten.
Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig in gleich große Stücke teilen und zu dicken Fladen verarbeiten. Auf das Blech geben und im Ofen für ca. 30 Minuten backen.

Tolle Tipps und viele weitere leckere Rezepte finden Sie auf **www.click-dich-fit.de .**

Unser Hauptgericht für ein gemeinsames Familienessen: Lecker, leicht und mit vielen Vitaminen. Wir wünschen einen guten Appetit!

Fischfilet im Gemüsebett

Zutaten:
(4 Portionen)
4 Fischfilets (je Stück 150–180 g)
200 g Schafskäse
100 g Champignons
1 kleiner Zucchino
3 Tomaten
1–2 Frühlingszwiebeln
½ Bund Petersilie und Schnittlauch nach Belieben
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
Olivenöl
4 Stücke Alufolie

Zubereitung:
Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
Die Fischfilets waschen, säubern und salzen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in feine Würfel schneiden. Den Zucchino waschen und in feine Stifte schneiden, nachdem die Enden entfernt wurden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Schafskäse fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocknen und feinhacken.
Die Alufolienstücke leicht mit Öl einpinseln und mit der Knoblauchzehe einreiben. Das Gemüse mit dem Schafskäse mischen und mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken. Auf jedes Stück Folie erst ein wenig Gemüse verteilen und dann ein Fischfilet daraufsetzen. Das restliche Gemüse auf dem Fisch verteilen und gut zu kleinen Päckchen verpacken. Die Pakete auf ein Blech geben und im Ofen für ca. 30–35 Minuten garen.

Ein leckerer Dip, wenn es mal schnell gehen muss, und der garantiert jedem schmeckt.

Curry-Dip mit Ei

Zutaten:
(4 Portionen)
200 g saure Sahne
3 Eier, 1 Zitrone
2–3 EL Salat-Mayonnaise
½ Bund Dill
1 TL Currypulver
mittelscharfer Senf
Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Eier hartkochen, gut abschrecken und abkühlen lassen. Eine Zitrone auspressen. Den Dill waschen, abtrocken und feinhacken.

Saure Sahne mit der Salat-Mayonnaise und einem EL Zitronensaft verrühren. Mit den Gewürzen, dem Senf und den Kräutern abschmecken.

Tipp
Der Dip ist eine gute Alternative, wenn man nach Ostern nicht weiß, was mit den restlichen gefärbten Eiern passieren soll. Man kann den Dip auf Brot essen, er passt aber auch sehr gut zu gegartem Geflügel. Wer Fett sparen möchte, kann den Dip auch einmal mit Hüttenkäse statt mit Mayonnaise und saurer Sahne herstellen.

Das Osterbrot gehört einfach zum Frühstückstisch an Ostern. Hier mal eine neue Variante mit Mandeln.

Osterbrot mit Mandeln

Zutaten:
(1 Brot)
250 g Mehl, Type 1050
70 ml Milch
65 g Butter, 50 g Zucker
50 g Magerquark
50 g gehackte Mandeln
2 Eier, 1 Bio-Zitrone
1 Päckchen Vanillezucker
15 g frische Hefe
1–2 EL Sahne
2 EL Mandelblättchen
Prise Salz

Zubereitung:
Hefe in eine Schale bröckeln, mit lauwarmer Milch und 1 EL Zucker verrühren und abgedeckt ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, gut abtrocken und die Schale dünn abraspeln. Die Zitronenschale mit dem Mehl, dem restlichen Zucker, dem Vanillezucker und dem Salz in einer großen Rührschüssel vermischen. Hefe-Gemisch, ein Ei, Quark und Butter dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort für 40 Minuten gehen lassen. Die gehackten Mandeln unter den Teig kneten und einen runden Laib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und weitere 15–20 Minuten gehen lassen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das zweite Ei trennen und die Sahne mit dem Eigelb verrühren. Das Brot damit bestreichen, die Mandelblättchen darüberstreuen und leicht festdrücken. Im Ofen für ca. 40 Minuten backen.

Jeder kennt sie und jeder liebt sie. Die ersten Kräuter im Garten fangen an zu sprießen, und selbstgemacht schmeckt die Limonade auch gleich viel besser.

Kräuterlimonade

Zutaten:
(ca. 1 Liter)
500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
50 g gemischte Kräuter, z. B. Zitronenverbene, Minze, Melisse, Thymian u. Ä.
30–40 g Zucker
1 Bio-Zitrone, 1 Vanilleschote

Zubereitung:
Die Zitrone heiß waschen und gut abtrocknen. Die Schale dünn abschälen, anschließend die Zitrone auspressen. Die Kräuter waschen, abschütteln und grob zerkleinern. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und in einen Topf geben. Den Zucker mit 500 ml Leitungswasser und der Schote zum Mark geben und aufkochen. Kräuter, Zitronenschale und Zitronensaft zufügen und alles für 10–12 Std. durchziehen lassen. Die Limonade durch ein Sieb geben und in einem Krug bis zum Verzehr kühlen. Vor dem Servieren mit 500 ml Mineralwasser aufgießen und nach Belieben mit ein paar frischen Kräuterblättern servieren.