



❖ Thema

Bitter in den Frühling

Die Winterzeit führt leicht zu einer schleichenden Gewöhnung an eine eher ungesunde Ernährung – daher ist es jetzt Zeit, sich wieder um das Gleichgewicht des Stoffwechsels zu kümmern und den Start in einen leichten Frühling anzugehen.

Leichtes Essen

Nun heißt es, wieder zu einer fettarmen Ernährung mit weniger Eiweiß zurückzukehren: Selbst bei großzügiger Rechnung liegen die empfohlenen Tagesmengen für Fett bei ca. 65 Gramm für Erwachsene (ca. 50 g. für Sechsjährige), für Eiweiß bei ca. 70 Gramm (ca. 55 g für Sechsjährige) – das ist viel schneller erreicht, als man denkt, denn es zählen alle über den Tag verzehrten Lebensmittel dazu, die Fett bzw. Eiweiß enthalten. Dafür sollte wieder mehr Obst und Gemüse auf den Speiseplan und dazu muss genug getrunken werden – am besten einfach nur Wasser.

Regeln

Den meisten Menschen helfen Regeln dabei, sich beim Essen zu disziplinieren, und viele davon sind nicht schwer einzuhalten. Das beginnt damit, sich auf zwei bis drei Mahlzeiten am Tag zu beschränken – kleine Snacks zwischendurch sind nicht so gut, wie man lange meinte, die weihnachtlichen Naschereien zwischendurch sowieso nicht. Regelmäßige vegetarische Tage bieten eine weitere einfache Möglichkeit zur Stoffwechselentlastung, auch die Einhaltung der Fastenregeln vor Ostern dient seit jeher neben der Selbstdisziplinierung auch der Stoffwechselerholung

Bitterstoffe

Wer die Verdauung zusätzlich noch etwas ankurbeln will, sollte mehr bitter schmeckende Lebensmittel zu sich nehmen. Denn die darin enthaltenen Stoffe, die für den bitteren Geschmack verantwortlich sind – die Bitterstoffe – beschleunigen nicht nur die Verdauung, sondern sie können eine direkte, positive Wirkung auf den Stoffwechsel haben und die Einlagerung von Fett im Körper hemmen. Bitterstoffe reduzieren außerdem auf natürliche Weise den Appetit auf süße Speisen und können so auch gegen Übergewicht helfen.

In der heutigen Ernährung kommen Bitterstoffe allerdings kaum noch vor, denn aus vielen Pflanzen wurden sie ganz oder teilweise herausgezüchtet, um diese besser verkaufen zu können: Chiccoree, Endiviasalat, Radicchio, Möhren oder Rosenkohl sind Beispiele dafür. Im Gegenzug werden uns jetzt industriell hergestellte Bitterstoffe als Nahrungsergänzungsmittel mit gesundheitsfördernder Wirkung verkauft...

Wer in seiner Ernährung nicht auf Bitterstoffe verzichten möchte, findet sie in Wildpflanzen, einigen Wurzelgemüsen und Blattsalaten wie Endivie, Chiccoree, Rucola oder Radicchio vor. Zitrusfrüchte enthalten sie, aber auch viele Kohlsorten oder die Getreide Hirse und Amaranth. Auch viele Küchenkräuter kommen in Frage: Koriander, Majoran, Liebstöckel, Rosmarin, Ingwer, Pfeffer, Kerbel und Thymian – um nur einige zu nennen. Ein Lebensmittel enthält seine Bitterstoffe noch in besonders großer Menge und ist nebenbei auch noch reich an Vitaminen und Mineralstoffen: die Artischocke.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Koriander

Ernte: Koriander ist ein Gewürz, bei dem man die frischen Blätter und die getrockneten Samen verwendet. Koriander ist einjährig. Die Blätter kann man frisch ernten; die Koriandersamen fallen von der Pflanze ab oder können leicht abgestreift werden, wenn sie reif sind. Mit ein bisschen Glück kann man sogar Koriandersamen im eigenen Kräutergarten ernten. Bei uns wird Koriander ab April in Kräutertöpfen angeboten.



Aroma: würzig und zugleich süßlich-blumig; Koriander erinnert ein bisschen an den Geschmack von frischer Orangenschale.

Verwendung: Die Koriandersamen sollte man vor Gebrauch kurz anrösten, die frischen Blätter in einer Pfanne andünsten, denn so entfalten sie ihren vollen Geschmack. Koriander wird häufig als Gewürz für Brot oder Gebäck verwendet, aber auch für das Würzen von Linsengerichten und Fleisch- und Geflügelspeisen. Vor allem in der indischen Küche findet Koriander vielfältige Verwendung: kein Currygericht ohne Koriander! Chili, frische Minze und Kreuzkümmel harmonisieren beim Würzen von Fleischgerichten sehr gut mit Koriander.

Gesundheit: Auf den Magen-Darm-Trakt wirken die würzigen Körner entspannend. Koriander kann bei Durchfall und Völlegefühl helfen.

iss dich fit! jetzt auch online: www.click-dich-fit.de !

Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.



Landeshauptstadt **Hannover** Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



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. 1/2012

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Jetzt kann's Frühling werden!

Dieser Winter hat spät eingesetzt, aber dafür brachte er uns schließlich viele Tage mit wahrhaft klirrender Kälte. Echte Wintertage können wunderschön sein, vor allem wenn zum Frost die Sonne scheint, die jetzt auch schon wieder ein bisschen von ihrer Kraft zurückgewonnen hat. Die wärmende Sonne weckt Sehnsucht nach mehr – jetzt kann es ruhig Frühling werden. Nach der langen Zeit mit kurzen, dunklen Tagen freuen wir uns über jeden Sonnenstrahl, genießen, wie die Tage wieder länger werden, und begrüßen das frühe Grün, das schon sprießt und uns die ersten Osterboten schickt.

Für viele Menschen verbindet sich mit dem Frühling das Bedürfnis, aktiv gegen die Winterschwere anzugehen und ihren Körper zu entlasten. Die vielen gemütlichen Stunden und die zahlreichen Naschereien machen uns schnell auch etwas träge. Jetzt ist eine gute Zeit, sich um das Gleichgewicht des Stoffwechsels zu kümmern und den Start in den Frühling vorzubereiten. Nicht umsonst hat daher das Fasten gerade im Frühjahr eine lange Tradition. Oft reicht aber auch schon etwas mehr Bewegung oder eine kleine Umstellung der Ernährung, um das Wohlbefinden zu steigern.

In diesem Newsletter geben wir Ihnen einige Tipps, wie Sie in Schwung kommen und mit mehr Leichtigkeit in den Frühling starten können.

Wir wünschen Ihnen einen beschwingten Frühling!

Ihr iss dich fit! Team



❖ Thema: Bitter in den Frühling!

Rezepte & Tipps

Gesunde Shakes

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch die Wahl der richtigen Getränke. Wenn es wärmer wird und Sie sich wieder mehr bewegen, nimmt der Durst von selber zu. Das beste Getränk für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist fast immer Wasser. Saftschorlen können nach dem Sport helfen, den Verlust an Mineralstoffen auszugleichen, wenn sie dünn genug gemischt sind (Saft und Wasser im Verhältnis 1 zu 3). Milch ist als Flüssigkeitsspende nicht geeignet, auch wenn viele Kinder gerne das eine oder andere Glas Milch trinken – sie enthält zu viele Nährstoffe. Anders sieht es mit Molke und Buttermilch aus, die bei der Verarbeitung von Milch zu Butter oder zu Quark und Käse entstehen: Sie sind fett- und kalorienarm, enthalten viel Calcium, die enthaltene Milchsäure regt den Darm an, und die Proteine sind gut verwertbar. Molke und Buttermilch eignen sich auch gut als Grundlage für leichte Shakes. Hier finden Sie zwei leckere Möglichkeiten, die Sie auch nach Belieben variieren können.

Melonen-Gurken-Smoothie

Zutaten:
(Für 5 Gläser)
500 g Salatgurke
½ Honigmelone
400 ml Buttermilch
4 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer
Thymian
Limette zum Garnieren



Zubereitung:
Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Melonenhälfte entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und kleinschneiden. Die Gurken- und Melonenstücke im Blender oder mit dem Pürierstab zusammen mit der Buttermilch aufschlagen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie mit Salz und Pfeffer abschmecken und in hohen Gläsern servieren. Die Gläser können mit einer Gurken- und Limettenscheibe und etwas frischer Minze dekoriert werden.

Fruchtiger Molkeshake

Zutaten:
(Für 5 Gläser)
200 g TK-Erdbeeren
1 Bio-Orange
1 Banane
500 ml Molke
1 TL Zitronensaft



Zubereitung:
Die Orange auspressen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Das Obst mit der Molke, dem Orangen- und Zitronensaft im Blender oder mit dem Pürierstab mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Nach Geschmack mit etwas Honig süßen und in hohen Gläsern servieren.

Eierfärben

Bald ist Ostern, und es geht wieder ans Eierfärben. Wenn Sie natürliche Farbstoffe verwenden, können Sie das Färben und Essen auch mit den Kleinen unbesorgt genießen. Diese Farben können Sie leicht mit Lebensmitteln erzeugen:

Rot	rote Bete
Gelb	Kamillenblüte, Curcuma, Kümmel, Safran
Grün	Spinat, Brennesseln
Braun	schwarzer Tee, Zwiebelschalen
Violett	Rotkraut, Heidelbeersaft
Rosa	Preiselbeersaft
Blau	Heidelbeeren, Holundersaft, Fliederbeeren



Mehr zum gesunden Eierfärben finden Sie unter: click-dich-fit.de/Methodiktips

Hirsegemüse mit Joghurt

Zutaten:
(4 Portionen)
250 g Goldhirse
500 g Möhren
300 g Zucchini
300 g Brokkoli
2 Zwiebeln
500 ml Gemüsebrühe
2 Bd. glatte Petersilie, Koriander oder Minze
1–2 EL Öl
500 g Naturjoghurt
1 EL Curry
Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Die Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in Öl glasig braten. Hirse und Curry hinzugeben und weiter anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ungefähr 15–30 Minuten quellen lassen.

Wichtig: Regelmäßig kontrollieren, ob noch Wasser dazugegeben werden muss, damit die Hirse weiter quellen kann und nicht anbrennt.

Das Gemüse gut waschen, in kleine Würfel schneiden. Zunächst die Möhren andünsten, dann nach 5 Minuten den Brokkoli und nach weiteren 5 Minuten die Zucchini hinzufügen. Nach 15 Minuten Garzeit das gesamte Gemüse zu der Hirsemischung geben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Kräuter waschen und kleinhacken, anschließend zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarte Hirse-Gemüsemischung auf einen Teller anrichten, darauf etwas Joghurt geben und servieren.

Endiviensalat

Zutaten:
(4 Portionen)
250 g Endivie
1 kleiner Apfel, z. B. Braeburn
100 g Weintrauben, möglichst Bio-Qualität
50 g gehackte Walnüsse

Dressing
200 g Joghurt, 1,5% Fett
1 Zitrone, möglichst Bio-Qualität
¼ Bd. glatte Petersilie
Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Die Zitrone auspressen, die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. 2–3 EL Zitronensaft in eine Schale geben. Petersilie und Joghurt mit dem Zitronensaft vermengen und mit den Gewürzen mild abschmecken. Dressing beiseite stellen.

Die äußeren Blätter der Endivie entfernen, wenn sie braune Stellen haben. Dann den Salat waschen, trockenschütteln, in feine Streifen schneiden und in eine große Schale geben. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und erst in Viertel, dann quer in feine Scheiben schneiden und unter den Salat heben. Die Weintrauben waschen, große Früchte evtl. halbieren, zum Salat geben. Anschließend mit dem Dressing vermengen und den Salat durchziehen lassen. Vor dem Servieren die grob gehackten Walnüsse über den Salat streuen.

Tipp:
Dieser Salat lässt sich vielfältig variieren. Statt der Walnüsse kann man z. B. auch geröstete Sonnenblumenkerne verwenden. Kinder mögen sehr gerne Mais im Salat, den Sie statt der Weintrauben nehmen können. Wer es süßer mag, kann das Dressing mit etwas Honig abschmecken, dann sollte man Salz und Pfeffer nur ganz sparsam dosieren. Die fruchtige Note der Trauben kann man mit Orangenstücken noch unterstützen.

Endiviensalat ist von den Inhaltsstoffen her wertvoller als Kopfsalat. Er enthält neben dem Bitterstoff Intybin auch Vitamin A, B und C sowie viele Mineralstoffe. Der größte Teil der Bitterstoffe sitzt im Strunk der Endivie, der deshalb nicht zu großzügig entfernt werden sollte.

Brokkoli-Cremesuppe

Auch Broccoli ist ein Gemüse, das Bitterstoffe enthält. In unserem Rezept wird deren wohltuende und anregende Wirkung auf die Verdauung noch durch Ingwer als Gewürz unterstützt. Eine wärmende Suppe für kühlere Frühlingstage!

Lesen Sie das ganze Rezept unter www.click-dich-fit.de

