

So gesund ist Milch

Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung. Milch enthält alle Bausteine, die Kinder für ihr Wachstum brauchen: hochwertiges Eiweiß, viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und besonders Kalzium. Kalzium sorgt dafür, dass Knochenmasse im Körper aufgebaut wird und eine gesunde Zahnentwicklung stattfinden kann. Da der Körper Kalzium nicht selber herstellen kann, muss dieser elementare Baustein über die Nahrung aufgenommen werden. Und Milch zählt zu den besten Kalziumlieferanten: 1 Glas Milch enthält 240 mg Kalzium. Die gleiche Menge müsste sonst z. B. über 9 Scheiben Brot oder 400 g Lauch aufgenommen werden!

Aber nicht jedes Kind mag Milch, viele mögen auch bestimmte Milchprodukte nicht! Daher greifen Eltern häufig zu Fertigprodukten, die oft bunt und süß sind, aber nicht mehr viel von den wertvollen Inhaltsstoffen der Milch enthalten und auch geschmacklich kaum noch an Milch, Joghurt, Quark oder andere Milchprodukte erinnern. So entspricht z. B. die beworbene Extraportion Milch in der Milchschnitte nur etwa einem Teelöffel Milch, während die Kinder gleichzeitig eine Menge Fett und Zucker zu sich nehmen.

Die beste Alternative ist es, gesunde Milchprodukte immer wieder abwechslungsreich auf den Tisch zu bringen. Bei Kindern sind Joghurt oder Quark meist sehr beliebt. Ein selbstgemachter Fruchtquark ist schnell zubereitet, und Sie können ihn gut nach dem Mittagessen oder als Nachmittagsmahlzeit anbieten. Ein Rezept dazu finden Sie im Innenteil.

Kinder freuen sich, wenn Sie beim Zubereiten helfen können und essen die selbstgemachten Speisen dann noch lieber. Nutzen Sie daher die ganze Vielfalt der Milchprodukte und kombinieren Sie diese auch mit frischem Gemüse oder Kräutern.

Welche Milch ist für Kinder geeignet?

Das Wichtigste vorweg: Milch ist kein Durstlöscher, sondern zählt aufgrund des hohen Nährstoffgehalts als vollwertiges Lebensmittel!

Im Handel sind verschiedene Milchsorten erhältlich:

Rohmilch (auch als Vorzugsmilch) ist unbehandelte Milch, die nach dem Melken nur gekühlt (und evt. gefiltert) wird. Weil sie nicht erhitzt wird, werden Keime, die in der Milch vorkommen können, nicht abgetötet. Besonders für Kinder ist der Verzehr daher nicht zu empfehlen.

Frischmilch wird bei ca. 75° C wärmebehandelt (pasteurisiert), wodurch alle Keime abgetötet werden, während die meisten Vitamine erhalten bleiben. H-Milch wird bei ca. 150° C ultrahocherhitzt und ist dadurch mehrere Wochen haltbar. Dabei geht allerdings ein Teil der B-Vitamine verloren und der Geschmack verändert sich.

Seit einiger Zeit gibt es meist nur noch eine länger haltbare Frischmilch zu kaufen, die sogenannte ESL-Milch. Sie wird durch kurze, starke Erhitzung bei 120° C und teils auch durch sehr feine Filtration für längere Zeit haltbar gemacht. Auch sie verliert dadurch etwas an hitzeempfindlichen Vitaminen. Sie ist ungeöffnet etwa zwei Wochen haltbar, hat aber einen ähnlichen Kochmilchgeschmack wie H-Milch.

Verwenden Sie wegen des natürlichen Geschmacks und der vielen Nährstoffe am besten Frischmilch und verzichten Sie in jedem Fall auf den Verzehr von Rohmilch.

Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Im Herbst gibt es im Garten noch viel Arbeit, damit alles für den Winter vorbereitet ist. So steht neben der Beetpflege und dem letzten Rasenmähen des Jahres noch das Zurückschneiden der Stauden auf dem Programm. Obstbäume pflanzt man genauso wie alle anderen Gehölze am besten im Herbst. Denn dann ist der Boden noch warm, und die Wurzeln haben genug Zeit, um vor dem ersten Frost Fuß zu fassen.

Wenn Sie im nächsten Frühjahr schöne Blumen im Garten haben möchten, können Sie jetzt Blumenzwiebeln setzen. Die Zwiebeln von Tulpen, Narzissen und Krokussen sollten doppelt so tief in den Boden gesetzt werden, wie sie groß sind.

Denken Sie auch daran, frostempfindliche Pflanzen einzupacken und Topfpflanzen an einen geschützten Platz zu stellen.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule: Dill – Anethum Graveolens

Dill ist eine einjährige, krautige Gewürzpflanze aus der Familie der Doldenblütler. Im Volksmund ist sie auch als Gurkenkraut, Kapernkraut oder Kümmerlingskraut bekannt.

Herkunft: Dill stammt ursprünglich aus Vorderasien, wird heute jedoch weltweit angebaut und ist im deutschsprachigen Gebiet eines der meistangebaute Gewürze.

Erntezeit: Ende Mai bis Oktober

Aroma: süßlich würzig

Verwendung: Gartendill ist eine vielseitig verwendete Gewürzpflanze für Salate, Saucen, Fisch- und Fleischspeisen und für Einlegegurken.

Gesundheit: das ätherische Dill-Öl wirkt entkrampfend, fördert die Verdauungsvorgänge und hilft bei Übelkeit, Erbrechen und nervösen Magenbeschwerden und kann Blähungen bei Säuglingen lindern.



lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!



RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG



Er informiert die Kitas im laufenden Projektjahr und erscheint in unregelmäßiger Folge einmal im Quartal. 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. 3/2010

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

„Herzlich Willkommen im goldenen Herbst!“

Nach einem herrlichen Sommer werden die Tage allmählich wieder kürzer und kühler. Aber auch der Herbst hat noch viele angenehm warme Tage, an denen man sich an der bunten Natur freuen kann. Und es bieten sich in den kommenden Wochen vielfältige Möglichkeiten für Ausflüge: Ein Besuch auf einem Bauernhof, gemeinsames Drachen steigen lassen auf einer Wiese oder ein Ausflug zum Kastanien sammeln können einen Sonntag zu einem richtigen Familientag werden lassen.

Herbstzeit ist Erntezeit – von der Hand in den Mund schmeckt frisches Obst und Gemüse am besten und lässt uns den Reichtum und die Fülle des Herbstes unmittelbar erleben. Es ist auch eine gute Zeit, sich daran zu erinnern, dass nicht alle Menschen an diesem Überfluss teilhaben können.

Das Erntedankfest ist eine gute Möglichkeit, den Reichtum der Natur Wert zu schätzen und Dank zu sagen. Laden Sie Ihre Freunde und die Familie ein und feiern Sie ein Erntefest: ob Kartoffelparty oder Apfel-fest, die Gäste helfen beim Sammeln oder Zubereiten und feiern zum Abschluss fröhlich mit!

Herbstzeit ist auch Neubeginn: Das neue Kindergartenjahr ist bereits gestartet, und damit hat auch wieder eine neue Projektphase von iss dich fit! begonnen. Wir freuen uns, dass wir wieder zehn Einrichtungen – Kitas, Horte und Familienzentren – zum mittlerweile fünften Projektjahr willkommen heißen können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viele bunte und erlebnisreiche Herbsttage!

Ihr iss dich fit! Team



Rezepte & Tipps

Erntedanksuppe

Es ist ein schönes Ritual, im Herbst die reiche Ernte und die Schätze der Natur zu feiern. Beim gemeinsamen Zubereiten einer Erntedanksuppe mit frischem Gemüse zeigt sich, wie großzügig die Natur uns beschenkt. Die Kinder können von zuhause Gemüse mitbringen und es in einem großen Korb sammeln, so dass die ganze bunte Vielfalt bestaunt werden kann. Dann können alle gemeinsam beim Schneiden der Zutaten helfen – in Vorfreude auf die leckere und nährhafte Suppe!

Zutaten:
(für 4 Portionen)
1 l Gemüsebrühe
ca. 1 kg verschiedene
Gemüsesorten: Kartoffeln,
Möhren, Zucchini, Sellerie,
Kürbis, Porree, Blumenkohl ...
Petersilie zum Garnieren
Salz und Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:
Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, die anderen Gemüsesorten waschen, eventuell schälen und klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und das ganze Gemüse einige Minuten darin andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen, mit Pfeffer und Salz würzen, kurz aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe erneut mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen.

Warum wird das Laub überhaupt bunt im Herbst?

Das Herbstlaub verfärbt sich von grün zu leuchtend gelb, rot und braun, wenn die Pflanzen das Blattgrün (Chlorophyll) als Reservestoff für den Winter in ihre Wurzeln umlagern. Dadurch werden dann die Farben in den Blättern sichtbar, die bis dahin vom Blattgrün überlagert waren.

Eingelegte Salzgurken

Das Einsalzen von Lebensmitteln ist ein einfaches und natürliches Konservierungsverfahren. Bei diesem Vorgang entzieht das Salz dem Gemüse oder den Kräutern das Wasser. Dadurch fehlt Schimmelpilzen und Fäulnisbakterien das zum Gedeihen nötige Milieu, und die eingelegten Lebensmittel haben eine wesentlich längere Haltbarkeit. Sie finden hier ein Rezept für eingelegte Gurken, für das Sie am besten kleine feste Freilandgurken ohne Kerne verwenden sollten.

Zutaten:
(für ein großes Glas mit Schraubverschluss von etwa 500g)
500 g Einlegegurken
3 Knoblauchzehen
einige Zweige frischer Dill
2 Lorbeerblätter
1–2 getrocknete Chilischoten
Salz

Zubereitung:
Die Gurken und den Dill waschen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Gurken, Knoblauch, Dill, Lorbeerblätter und Chili in das sterile Einmachglas geben (das Glas vorher mit kochendem Wasser ausspülen) und mit Wasser auffüllen, so dass die Zutaten gut bedeckt sind. Das Wasser wieder vorsichtig in einen Messbecher abgießen. Das Salz (pro ½ l Wasser ein gut gehäufter EL Salz) hinzufügen und unter Rühren vollständig auflösen. Die Flüssigkeit zurück in das Einmachglas schütten, mit einem sauberen Tuch abdecken und an einen warmen, luffigen Ort stellen. In den kommenden 1 – 2 Wochen findet der Konservierungsvorgang statt, was an der Trübung der Salzlake zu erkennen ist. Wenn die Flüssigkeit wieder klar geworden ist, ist der Prozess abgeschlossen. Das Gurkenglas wird jetzt mit dem entsprechenden Deckel verschlossen und die Gurken können verzehrt werden.

Lauchtorte

Ein typisches herbstliches Gemüse ist Lauch, der auch als Porree bekannt ist und zurzeit auf allen Märkten frisch erhältlich ist. Lauch ist reich an gesunden Inhaltsstoffen. Er enthält Folsäure, die Vitamine C und K sowie die Spurenelemente Kalium, Kalzium und Magnesium. Unsere herzhafte Herbsttorte ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund.

Zutaten:
(für 1 Springform)

Teig:
250 g Weizenvollkornmehl
½ TL Salz
4 EL kaltes Wasser
125 g Butter
oder ungehärtete Margarine

Gemüsefüllung:
1 kg Lauch
1 EL Öl
1 EL Weizenvollkornmehl
100 ml Milch
2 Eier
150 g saure Sahne
100 g geriebener Käse
Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Zutaten für den Teig vermischen, kneten und den Teig 30 Minuten kalt stellen. Den Lauch gut waschen, in Ringe schneiden und in etwas Öl andünsten. Das Mehl unterrühren und ausquellen lassen. Die Milch mit den Eiern und der sauren Sahne verschlagen und gut würzen. Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen und eine Springform einfetten. Den Teig in der Springform verteilen und dabei einen 2 – 3 cm hohen Rand ziehen. Den Boden mit der Gabel mehrmals einstechen und den Teig für 15 Minuten im Ofen vorbacken. Nachdem der Teig abgekühlt ist, die Gemüsemasse auf den Teig geben, die Eiermischung darüber gießen, den Käse verteilen und 30 Minuten fertig backen.

