



Thema

Restlos glücklich – Lebensmittel müssen nicht in den Müll

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Lebensmittel nicht nur im Überfluss angeboten, sondern auch in großen Mengen weggeworfen werden. Allein in Deutschland landen 20 Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll, weltweit etwa die Hälfte der Nahrungsmittel.

Während dafür in manchen Regionen schlechte Transport- und Lagerbedingungen ursächlich sind, liegt es bei uns eher an der Überproduktion der Hersteller und an dem Verhalten der Verbraucher. Denn vieles bleibt in den Geschäften liegen, weil wir uns an optisch makellose Waren gewöhnt haben; oft wird aber auch unüberlegt und zuviel gekauft, Großpackungen versprechen günstige Preise, neue Produkte verlocken uns zum Ausprobieren, die Werbung tut das Ihre dazu.

Wenn dann wie so oft im stressigen Alltag nicht alles wie geplant läuft, bleibt schnell etwas übrig, was alt und unansehnlich wird, bis es schließlich im Müll landet. Dabei benötigt die Herstellung von Lebensmitteln Energie und Rohstoffe, sie beansprucht Land und belastet die Umwelt. Und Lebensmittel kosten Geld: Der durchschnittliche Verbraucher wirft derzeit jedes Jahr Lebensmittel für circa 400 Euro weg. Anders gesagt: Wenn wir weniger wegwerfen, brauchen wir weniger einzukaufen und können so helfen, Ressourcen zu schonen und den Hunger in der Welt zu besiegen. Und wir sparen dabei noch Geld.

Damit Lebensmittel nicht weggeworfen werden müssen, hilft es schon, sich an ein paar gute alte Gewohnheiten zu erinnern. Dazu gehört der Einkaufszettel, mit dem leicht manche Fehlkäufe vermieden werden können. Wenn dann doch mal eine Großpackung lockt, kann man sie mit Freunden teilen oder in Portionen einfrieren.

Viele Lebensmittel werden auch weggeworfen, weil ihr Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, auch wenn sie noch gar nicht verdorben sind. Dabei sind es nur wenige, besonders leicht verderbliche tierische Produkte, bei denen man so konsequent sein muss, etwa Gehacktes oder Fisch. Sie tragen ein Verbrauchsdatum, das nicht überschritten werden darf. Bei allen anderen hilft eine kritische Prüfung mit Augen, Nase und Zunge. Wenn sich kein Schimmel gebildet hat und das Produkt nicht ungewöhnlich riecht oder schmeckt, kann es auch oft noch nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden. Das ist nämlich so berechnet, dass das Produkt sich bis zum Erreichen des Datums nicht einmal vom Aussehen her verändern darf – selbst wenn es noch lange genießbar ist.

Und wenn dann doch einmal etwas übrig bleibt, gibt es jede Menge Rezepte aus der leckeren Resteküche: Wer erinnert sich nicht noch daran, wie früher altes Brot als „Armer Ritter“ zu neuen Ehren kam oder die Nudeln vom Vortag als Auflauf wieder auf dem Tisch standen? Mit etwas Phantasie lässt sich so leicht Abfall vermeiden und viel Zeit und Geld sparen. Probieren Sie es aus!

Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Kleine Gewürz- und Kräuterschule: Koriander

Herkunft: Koriander hat seine Heimat in Südeuropa und im vorderen Orient.

Ernte: Koriander ist ein Gewürz, bei dem man die frischen Blätter und die getrockneten Früchte verwendet. Koriander ist einjährig. Die Blätter kann man frisch ernten, während die Korianderkörner von der Pflanze abfallen, sobald sie reif sind. Mit ein bisschen Glück kann man sogar Korianderkörner im eigenen Kräutergarten ernten. Bei uns wird Koriander in Kräutertöpfen ab April angeboten.



Aroma: würzig und zugleich süßlich-blumig; manch zarten Gaumen erinnert Koriander an den Geschmack von frischer Orangenschale.

Verwendung: Generell sollte man die Korianderkörner vor Gebrauch kurz anrösten und die frischen Blätter in einer Pfanne andünsten, denn erst so entfaltet der Koriander seinen vollen Geschmack. Früher wurde Koriander hauptsächlich als Brotgewürz verwendet. Mittlerweile hat sich Koriander aber auch für das Würzen von Linsengerichten und Fleisch- und Geflügelspeisen einen Namen gemacht. Koriander findet vor allem in der indischen Küche vielfältige Verwendung: kein Currygericht ohne Koriander! Chilis, frische Minze und Kreuzkümmel harmonieren 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 positiven Einfluss nehmen.

Wir suchen Omas Rezepte!

Haben Sie noch traditionelle Rezepte aus Ihrer Familie? Wir wollen diese Schätze sammeln und veröffentlichen. Schicken Sie uns bitte Ihre Rezepte, wenn Sie wollen auch ein Foto oder ein paar Sätze zur Herkunft des Gerichtes. Per Mail, per Fax oder als Brief – wir freuen uns auf Ihre Zuschriften!

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



Landeshauptstadt **Hannover** Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

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. 3/2011

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Jetzt wird's bunt!

Nach einem herbstlich anmutenden Sommer ist es nun fast unbemerkt tatsächlich Herbst geworden – so groß war der Unterschied ja auch gar nicht. Und trotz der vielen grauen Sommertage beschert uns der Herbst nicht nur die Farbenpracht der Blätter, sondern oft auch eine reiche Ernte: Manche Obstbäume hängen noch voll, und es gibt frisches Gemüse in großer Fülle.

Der Herbst ist deshalb auch die Zeit des Erntedanks. Dass wir von allen Lebensmitteln so viel haben, ist keine Selbstverständlichkeit und ein guter Grund, dankbar zu sein. Denn es gibt viele Regionen auf der Erde, wo das nicht so ist. Und auch in unserem Land geht es nicht allen Menschen gut genug: Viele Kinder gehen ohne Frühstück zur Schule, manche Familien müssen mit ihrem Geld sehr genau haushalten. Umso befremdlicher ist es da, wie viele Lebensmittel auch bei uns weggeworfen werden, in den Märkten genauso wie in den Haushalten.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen daher Tipps geben, wie Sie das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden können. Dazu gehören auch Rezepte, mit denen Sie Reste in leckere und phantasievolle Speisen verwandeln können. Das hilft nicht nur, Zeit und Geld zu sparen, es zeigt unseren Kindern auch, wie kostbar Lebensmittel sind – einfach zu schade zum Wegwerfen!

Außerdem hat mit dem neuen Kindergartenjahr ein neues Projektjahr begonnen. Wir begrüßen wieder zehn neue Einrichtungen im Projekt und freuen uns, dass „iss dich fit!“ mit Ihrer aller Hilfe immer weitere Kreise zieht.

Ihnen allen wünschen wir farbenfrohe und gesunde Herbsttage!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Restlos glücklich ...

Rezepte & Tipps

❖❖❖ Brotsuppe

»Erst wird das alte Brot aufgegessen ...«

Und trotzdem bleibt dann einmal etwas übrig von dem beliebtesten Nahrungsmittel. Brotsuppe ist ein echter Klassiker der Resteverwertung, der völlig zu Unrecht etwas aus der Mode gekommen ist. Probieren Sie einmal ein Rezept aus Süddeutschland!

- Zutaten:**
(für 4 Personen)
- 100 g altes Misch- oder Graubrot
 - 50 g Butter
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 2 kleine Möhren
 - 1 Stange Bleichsellerie
 - 2 EL Mehl
 - 1,5 l Gemüsebrühe
 - 100 ml Milch
 - frisch geriebener Muskat
 - Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Das alte Brot in grobe Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Das restliche Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Brotwürfel und Frühlingszwiebeln dazu geben und kurz anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben, gut vermengen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das restliche Gemüse in den Topf geben und die Suppe für ca. 35 Minuten leicht köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen, die Milch dazugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Wenn es mal zuviel gibt ...

Manchmal hat man einfach zuviel von einem Lebensmittel, weil man mehr eingekauft hat als nötig, weil der Nachbar gerade Äpfel geerntet hat – warum auch immer. Früher mussten die Menschen noch mit dem Rhythmus der Natur leben, und sie wussten daher auch, wie sie eine reiche Ernte für die folgende Zeit konservierten.

Viele dieser klassischen Methoden sind gar nicht so kompliziert und machen schon beim Herstellen Spaß – beim Genießen sowieso. Und es entstehen einmalige, ganz persönliche Kostbarkeiten, die es nirgendwo zu kaufen gibt.

Machen Sie doch einmal Saft und Mus aus Obst oder kochen Sie Ihre Marmelade wieder selbst. Gemüse kann man auch gut in Öl einlegen oder zu einem pikanten Chutney verarbeiten. Und nicht nur Äpfel lassen sich gut trocknen, sondern auch die meisten Kräuter, Obst- und Gemüsesorten eignen sich bestens dafür.




Schnell verwandelt

Was mache ich mit den Resten? Hier finden Sie ein paar Möglichkeiten!

- Brotreste:** Geröstet als Croutons im Salat, in der Suppe, als Bruschetta.
- Brötchen/Weißbrot:** Zu Paniermehl verarbeitet, im Auflauf, als Semmelknödel, als Bindemittel für Frikadellen, als Arme Ritter.
- Kartoffeln:** In einer Suppe, einem Eintopf oder Auflauf. Als Bindemittel für Frikadellen, zu Bratkartoffeln, Brotaufstrich oder Omelette verarbeitet.
- Reis oder Nudeln:** In der Pfanne erwärmt, in einer Suppe oder einem Eintopf, als Auflauf oder als Salat. Reis kann auch mit Hackfleisch vermischt als Füllung z. B. für Paprika verwendet werden.
- Salami, Schinken oder Hartkäse:** als Pizza-Belag, in Aufläufen oder in einer Nudelpfanne.
- Gemüse:** Püriert in einer Gemüsecremesuppe oder einem Eintopf, im Auflauf, zu Soße oder Paste verarbeitet. Schalen oder Reste zu Gemüsebrühe eingekocht.
- Obstreste:** Als Milchshake, Saft oder Smoothie. Zu Eis oder Fruchtojoghurt verarbeitet.

❖❖❖ Tomaten-Gemüse-Paste

Bei Tomaten kann es schnell passieren, dass sie etwas unansehnlich werden, aber noch ganz lecker sind. Dann können sie leicht zu einer pikanten Paste verarbeitet werden, zusammen mit anderem Gemüse, das vielleicht auch gerade übrig ist – da sind viele Variationen möglich.

- Zutaten:**
(2 Gläser à 150g)
- 1,5 kg sehr reife Tomaten
 - 10 Knoblauchzehen
 - 1 Zwiebel
 - 150 g Sellerie
 - 350 g Möhren
 - je 1 TL gemahlene Nelken, schwarzer Pfeffer, edelsüße Paprika und Zimt
 - ½ Bd. frischer Koriander
 - 4 EL Olivenöl, Salz



Zubereitung:
Das Gemüse waschen, grob würfeln. Zerdrückte Knoblauchzehen und Zwiebelwürfel mit den Gewürzen in dem Olivenöl andünsten, Gemüsewürfel zugeben und ca. 20 Minuten kochen. Alles fein pürieren und weitere 20 Minuten einkochen lassen, bis die Masse dicklich ist. Mit Salz abschmecken und ganz heiß in saubere Schraubgläser füllen.

Im ungeöffneten Glas und kühl aufbewahrt hält sich die Paste etwa 6 Monate.
Tipp:
Die Paste eignet sich sehr gut als Brotaufstrich und als Basis für Tomatensoßen oder Suppen.



❖❖❖ Cremige Gemüsesuppe mit Radieschenblättern

Diese Suppe ist wirklich ein Alleskönner, weil nicht nur die Radieschenblätter darin verwendet werden, sondern auch die Gemüsesorten fast beliebig variiert werden können – je nachdem, was gerade übrig ist.

- Zutaten:**
(4 Portionen)
- 2 Bd. Radieschen
 - 2 mittelgroße Kartoffeln
 - 1 kleine Zucchini oder Kohlrabi
 - 1 Zwiebel
 - 750 g Gemüsebrühe
 - 1 EL Rapsöl
 - 1–2 EL saure Sahne oder Kräuterfrischkäse
 - frisch geriebener Muskat
 - Salz, Pfeffer



Zubereitung:
Die Zucchini waschen und in feine Würfel schneiden (oder den Kohlrabi schälen und grob raspeln). Die beiden Radieschen-Bunde waschen und trockenschütteln. Die Blätter ablösen und grob zerkleinern. Die Radieschen grob raspeln. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie die Radieschenblätter darin unter Rühren kurz andünsten. Die Gemüsewürfel (ohne die Radieschenraspel) dazugeben und 5 Minuten weiterdünsten, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die saure Sahne oder den Kräuterfrischkäse zusammen mit zwei Drittel der Radieschenraspel unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen und mit den restlichen Radieschenraspeln garniert servieren.

Noch eine Idee: Kohlrabirouladen

Wenn Sie Rouladen einmal etwas anders machen wollen, probieren Sie es mit Kohlrabi. Den geraspelten Kohlrabi können Sie für die Füllung nehmen, große Blätter zum Einwickeln der Rouladen. Da bleibt (fast) nichts übrig! Das ganze Rezept finden Sie auf unserer Seite „click-dich-fit.de“

