



Thema

## Keine Zeit zum Kochen?

Viele Menschen nehmen sich keine Zeit mehr, ihr Essen selbst zuzubereiten. Manche glauben, dass sie auch gar nicht kochen können. Andere haben nach einem langen Tag keine Lust, in der Küche zu stehen.

Unsere Koch- und Essgewohnheiten haben sich in den letzten 30 Jahren radikal verändert, und die Industrie hat ihr Angebot dieser Entwicklung angepasst. An jeder Ecke kann man etwas im Vorübergehen essen, und die Supermärkte quellen über vor Fertiggerichten. So unterschiedlich die Gerichte sind, haben viele doch eines gemeinsam: sie enthalten Zusatzstoffe, die dafür sorgen, dass das Lebensmittel lange haltbar, optisch ansehnlich und geschmacklich intensiv bleibt, auch wenn das von Natur aus gar nicht so einfach ist. Dazu werden teils Stoffe eingesetzt, die auf den ersten Blick unproblematisch sind, wie etwa Milchzucker (Lactose) und Fructose. Als Folge dieses immer häufigeren Einsatzes ist eine Zunahme entsprechender Lebensmittelunverträglichkeiten wie Milchzuckerunverträglichkeit (Lactoseintoleranz) und Fructoseunverträglichkeit (Fructoseintoleranz) zu beobachten.

Und es werden auch Stoffe eingesetzt, die schon vom Namen her nicht mehr so natürlich klingen, wie z. B. die Konservierungsstoffe Benzoesäure (E 210–213), Sorbinsäure (E 200–203) oder Citrat (E 330–333), Farbstoffe wie Tartrazin (E 102) und Aromastoffe wie das als problematisch bekannte Glutamat (E 621). Sie stehen im Verdacht, Allergien auszulösen – in den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl der Lebensmittelallergien bei Kindern immerhin verdoppelt.

Gerade für Kinder ist es wichtig, dass sie frische, wenig verarbeitete Speisen essen. Wenn Sie das Essen selbst kochen, wissen Sie am besten, was darin enthalten ist, und Sie können die Speisen viel besser auf den feineren Geschmackssinn der Kinder einstellen. Denn was den Erwachsenen schmeckt, ist für Kinder oft zu salzig und zu stark gewürzt. Ein Grund mehr, selbst zu kochen – und wenn es auch nur etwas Einfaches ist.



## Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Der Sommer ist eine herrliche Zeit im Garten. Es sind viele Dinge zu tun, bei denen die Kinder gut mitarbeiten und ihre Erfahrungen im Gärtnern machen können. Besonders wenn das Wetter warm und feucht ist, sprießt das Unkraut schneller, als man gucken kann. Die Beete sauber zu halten ist eine gute Arbeit für Kinder, weil die Erfolge ihrer Arbeit schnell sichtbar sind. Wo es nicht darauf ankommt, kann man das Unkraut auch einfach wachsen lassen und zusehen, wie sich die Pflanzen ihren Platz nehmen, wenn sie nicht gehindert werden. Viele Pflanzen wie Lavendel und Ringelblumen blühen und ziehen Schmetterlinge, Hummeln, Bienen und andere Insekten an, die die Kinder beobachten können.



Wenn die Sonne stark scheint, brauchen die Pflanzen viel Wasser. Deshalb empfiehlt es sich, den Boden nur oberflächlich mit einer kleinen Gartenkralle aufzulockern. Der Boden wird so gut belüftet, ohne dass zu viel Feuchtigkeit aus der Erde geleitet wird. Den Pflanzen steht dann mehr Wasser an den Wurzeln zur Verfügung, wo sie es benötigen, um die Nährstoffe aufzunehmen. Eine Schicht aus Rindenmulch schützt den Boden zusätzlich vor zu großer Austrocknung, und das Unkraut sprießt auch weniger. Die Pflanzen sollten nicht im prallen Sonnenschein gegossen werden, sondern besser am frühen Morgen. Für die Kinder wie die Pflanzen ist es schön, wenn mit dem Wasser nicht geknausert werden muss, weil Brunnen- oder Regenwasser benutzt werden kann. Der Sommer belohnt uns auch für die Arbeit, denn gibt es schon viel zu ernten: die Kirschen können die Kinder ab Juli naschen, Himbeeren und Stachelbeeren ab August. Viele Kinder können es gar nicht erwarten und pflücken auch gerne die noch unreifen Beeren. Die müssen sie dann auch etwas sauer essen, denn Beeren reifen nach dem Pflücken nicht mehr nach, mit wenigen Ausnahmen wie Heidel- oder Stachelbeeren.

Auch Kräuter und Gemüse sind jetzt reif zur Ernte. Pflücksalat ist besonders ergiebig und kann den ganzen Sommer über geerntet werden, indem die Kinder immer nur die äußeren Blätter pflücken, damit die Pflanze über mehrere Wochen neu austreibt. Auch jetzt kann noch neuer Pflücksalat – ebenso wie Feldsalat, Fenchel, Spinat oder Kürbis – ausgesät werden. Er wächst schnell und kann nach 1–2 Monaten bis in den Herbst hinein geerntet werden.

iss dich fit! jetzt auch online: [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de) !



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](mailto:info@soretz.de)

RUT- UND KLAUS-BAHLSSEN-STIFTUNG



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](http://www.soretz.de)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2011

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

## Sommerfreuden!

Nach Sommer fühlte sich in diesem Jahr an vielen Tagen schon der Frühling an. Inzwischen ist es auch nach dem Kalender Sommer, und die Ferien stehen vor der Tür. Selbst wenn man jetzt nicht verreist, findet das Leben in dieser sonnigen und warmen Zeit viel öfter unterwegs und draußen statt. Es ist die Zeit der Unternehmungen, Radtouren, Picknicks und Ausflüge. Draußen ist es oft so schön, dass es vielen keinen Spaß macht, lange in der Küche zu stehen. Also greift man zur schnellen Küche, isst schnell etwas unterwegs oder wärmt ein Fertiggericht auf. Fertige Speisen gibt es heutzutage fast überall und jederzeit zu kaufen – Tiefkühlbaguettes, Dönertaschen und Eistüten begegnen uns allerorten. Doch wenn es dabei noch gesund und günstig bleiben soll, ist das manchmal gar nicht so einfach. Wer unterwegs für eine hungrige Kinderbande Pizza und Eis gekauft hat, spürt das auch an seinem Geldbeutel. Und so richtig gesund war das meist auch nicht ...

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Rezepte vorstellen, die gut zum Sommer passen, gesund sind und oft eine preiswerte Alternative zu gekauften Speisen sein können. Probieren Sie einmal aus, wie einfach und köstlich zum Beispiel selbst gemachter Eistee ist – und davon kann man im Sommer viel trinken! Auch die beliebten Wraps lassen sich leicht selbst herstellen. Dann sind sie nicht nur günstiger, sondern auch noch gesünder und leckerer! Und beim Füllen der Wraps machen alle gerne mit.

*Wir wünschen Ihnen allen viel Spaß beim Ausprobieren unserer Rezepte und unbeschwerte, gesunde und erholsame Sommertage!*

*Ihr iss dich fit! Team*



Thema: Keine Zeit zum Kochen?

# Rezepte & Tipps

## Obstkaltschale

Dieses Gericht ist ein echter Sommerklassiker, gerade an sehr heißen Tagen, wenn man häufig keinen großen Appetit hat. Es schmeckt am besten gut gekühlt und eventuell mit einer Kugel Vanilleeis, etwas Vanillesoße oder Grießklößchen serviert.



**Zutaten:**  
(für 4 Personen)  
500 g Kirschen (wahlweise Pflaumen, Blaubeeren, Johannisbeeren)  
1,5 l Wasser  
50 g Speisestärke  
1 EL Zucker  
Eine Prise Vanillezucker  
1 Bio-Zitrone nach Geschmack

### Zubereitung:

Die Speisestärke mit etwas Wasser in einer kleinen Schale anrühren, sodass sie keine Klümpchen mehr bildet. Die Kirschen waschen, entkernen und in einen Topf geben. Mit Wasser, Zucker, Vanillezucker und eventuell etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft aufkochen. Die Stärke in die kochende Flüssigkeit einrühren und die Kaltschale andicken lassen. Damit sich der Geschmack der Stärke etwas verliert, für kurze Zeit weiter kochen. Alles in eine Schale geben und gut gekühlt servieren.

## Wrapteig selber machen

Tortillas für herzhaftere Wraps

**Zutaten:** (Für 8 Stück)  
275 g Weizenmehl (Type 550)  
1–2 TL Salz  
4 EL Sonnenblumenöl  
100–150 ml warmes Wasser  
Mehl zum Ausrollen



Das Mehl in einer Schüssel mit dem Salz mischen. Öl und Wasser zugeben und alles zuerst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Anschließend den Teig nochmals gut durchkneten und in 8 Portionen teilen. Je 1 Teigstück auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen von etwa 26 cm Durchmesser ausrollen. Den Backofen auf 100 °C (Umluft 80 °C) vorheizen.

Eine Pfanne (ohne Fett) oder eine Fladenplatte erhitzen. Die Tortillas nacheinander bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 1 Minute backen. Sobald sich die Tortilla aufbläht, den Teig leicht hinunterdrücken, damit die Tortilla gleichmäßig durchbackt. Die Tortilla soll braune Flecken bekommen. Die fertige Tortilla in ein leicht feuchtes Geschirrtuch schlagen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten. Mit den übrigen Teigstücken genauso verfahren.



## Tortilla-Wraps

Off gelten gesunde, selbstgemachte Speisen bei Kindern und Jugendlichen als uncool und gar nicht trendy. Wraps sind da anders: sie sind angesagt, gesund, einfach herzustellen und in den verschiedensten Varianten richtig lecker. Und mit etwas Geschick können auch Kinder schon beim Zubereiten mitmachen!

**Zutaten:**  
(4 Portionen)  
4 Tortillas (Weizenfladen)  
4 TL Frischkäse  
½ Salatgurke  
Einige Blätter Salat, z. B. Eisbergsalat  
1 Möhre  
4 Scheiben Putenbrust  
60 g Schnittkäse, z. B. Gouda



### Zubereitung:

Die Gurke und die Möhre waschen und schälen. Aus dem Gemüse lange, schmale Streifen schneiden. Von dem Salat einige große Blätter abzupfen und diese gut waschen. Den Kochschinken in feine Streifen schneiden. Den Käse grob raspeln. Die Tortilla dünn mit Frischkäse bestreichen und darauf die Salatblätter verteilen. Nun den Schinken und die Gemüsestreifen auf die Tortilla verteilen und zum Schluss den Käse darüber streuen. Die Tortilla auf zwei gegenüberliegenden Seiten etwa 1 cm umklappen. Anschließend von einer der nicht umgeklappten Seiten die Tortilla fest aufrollen. In der Mitte mit einem scharfen Messer zerteilen und die Hälften gut in Frischhaltefolie wickeln.

### Tipp:

Die gefüllte Tortilla ist nicht nur als Pausenbrot, sondern auch gut für den Kindergeburtstag geeignet. Lassen Sie die Kinder die Fladen nach Belieben füllen: Maiskörner, Tunfisch, warme Putenstreifen, Tomaten, Paprikastreifen, Bohnen, Hackfleisch, Reis ... Zum Bestreichen der Tortillas können Sie auch saure Sahne, Senf, Tomatenmark oder Ketchup nehmen. Werden die Tortillas frisch gefüllt und gleich verzehrt, wärmen Sie die Fladen vorher kurz im Backofen auf, so sind sie schön knusprig.

## Frucht-Eistee mit Zitrone und Minze

**Zutaten:**  
(8 Gläser)  
1,5 l Wasser  
10 Beutel Apfel- oder milder Früchtetee  
Saft von einer Zitrone  
3 Zweige frische Minze oder etwas Zitronenmelisse  
Apfel- oder Pfirsichsaft nach Geschmack  
Honig zum Abschmecken nach Geschmack



### Zubereitung:

Am Vortag mindestens 3–4 Eiswürfelbehälter mit Wasser füllen und in den Gefrierschrank stellen. Den Tee in einem großen Kochtopf zubereiten. Die Zitrone auspressen und den Saft in den Tee gießen. Die Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen lösen. Die Blätter (ggf. grob gehackt) zum Tee geben und ziehen lassen. Je nach Geschmack kann die Minze im Tee bleiben oder anschließend wieder entfernt werden. Den Tee abkühlen lassen und vor dem Servieren die Eiswürfel dazu geben.

## Eis am Stiel mit Früchten

**Zutaten:**  
(Für 8 kleine Eisförmchen)  
300 g Erdbeeren oder anderes Beerenobst  
1 unbehandelte Orange oder 150 ml Orangensaft  
1 EL flüssiger Honig  
2 EL Schmand



### Zubereitung:

Die Erdbeeren gründlich waschen und den Stielansatz entfernen. Anschließend die Früchte halbieren. Die Orange auspressen. Alle Zutaten in eine Schale geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Anschließend in die Eisförmchen füllen und für mindestens 6 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.

### Tipp:

Verwenden Sie sehr reifes Obst, dann schmeckt es schön süß. Eine andere leckere und erfrischende Variante geht noch schneller und ist sehr preiswert. Füllen Sie einfach den Liebessaft der Kinder mit etwas Wasser vermischt in die Eisförmchen.