

Getreide gehören zur Gruppe der Gräserpflanzen und sind seit Beginn der Menschheitsgeschichte eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Sie lassen sich vielfältig verarbeiten, haben einen hohen Nährstoffgehalt und können lange gelagert werden.

Die im Getreide enthaltenen Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe sitzen vorwiegend in den Randschichten und der Schale des Korns. Mit der industriellen Verarbeitung von Getreide hat man begonnen, beim Mahlen die Schalen vom Korn zu trennen, um die Haltbarkeit des Mehls zu verlängern. Dabei gehen die meisten der wertvollen Mineralstoffe verloren; Auszugsmehle sind daher weniger nährstoffreich als dunkles Vollkornmehl. Den Anteil der vorhandenen Mineralstoffe in einem Mehl erkennen Sie an der Typenbezeichnung auf der Verpackung. Eine höhere Typenzahl zeigt an, dass auch mehr Schalen und Randschichten verarbeitet und somit auch mehr Nährstoffe im Mehl enthalten sind. So bedeutet die Typenzahl 1050, dass das Mehl noch 1050 mg Mineralstoffe pro 100 g enthält, ein Mehl der Type 405 hat dagegen nur noch 405 mg Mineralstoffe pro 100 g.

Ersetzen Sie einmal in einem Ihrer Backrezepte die Hälfte des weißen Mehls durch Vollkornmehl. Dadurch werden Ihre Backwaren nicht nur gesünder, sie sättigen auch länger!

Welche Getreidearten gibt es?

Weizen ist in unseren Regionen am stärksten verbreitet und wird für Backwaren und Nudeln eingesetzt.

Dinkel ist die Urform des Weizens und wird ebenso für Gebäck und für Teigwaren verwendet.

Grünkern ist Dinkel, der noch unreif geerntet und anschließend getrocknet wird. Er ist sehr vielseitig verwendbar, z. B. in Suppen, Bratlingen, Risotto usw. – nur Backen kann man mit dem Mehl nicht gut.

Roggen wird vorwiegend für dunkle, kräftige Brote eingesetzt, die meist mit Sauerteig zubereitet werden.

Hafer ist sehr reich an gesunden Nährstoffen und findet besonders in Müsli Verwendung.

Gerste spielt vor allem als Viehfutter eine Rolle.

Mais ist vor allem als Grundlage für Cornflakes und Popcorn bekannt.

Hirse ist besonders eisenreich und kann z. B. als Brei oder Beilage sowohl süß als auch pikant zubereitet werden.

Reis schmeckt besonders gut als Beilage für verschiedene Hauptgerichte.

Glutenfrei? Das Eiweiß der Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste wird als Kleber oder Gluten bezeichnet. Dieses sollte bei einer Getreideunverträglichkeit gemieden werden. Als Alternativen kommen z. B. die glutenfreien Getreidearten Mais, Reis und Hirse in Frage.

Der etwas herbe Buchweizen ist ebenfalls glutenfrei und gehört zu den Knöterichgewächsen. Das Buchweizenmehl lässt sich besonders gut für herzhafte Pfannkuchen und Aufläufe verwenden. Eine weitere glutenfreie Alternative sind die Körner des Amaranths, der aus Südamerika stammt und vorwiegend für Müsli und Brotaufstriche verwendet wird.

Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Im Winter gibt es im Garten nicht mehr viel zu tun. So können Sie schon jetzt mit der Gartenplanung für das nächste Frühjahr beginnen und die winterliche, verzauberte Landschaft genießen. Haben Sie Ihren Garten winterfest gemacht und auch daran gedacht, die in Kübeln und Töpfen überwinternden Pflanzen vor Frost zu schützen? Dafür können Sie das empfindliche Wurzelwerk mit Leinen- oder Jutetüchern einwickeln. Bepflanzte Beete werden am besten mit einer dicken Schicht aus Rindenmulch oder Stroh geschützt. Wenn in den kommenden Wochen wieder viel Schnee fällt, sollten Sie diese Last von den Pflanzen entfernen. Denn große Schneemassen können Pflanzen zerdrücken, und Äste oder sogar ganze Bäume können abbrechen.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule: Anis

Eines der bekanntesten Weihnachtsgewürze ist der Anis. Diese Gewürz- und Heilpflanze ist bereits seit mehr als 2500 Jahren bekannt. Schon die Griechen haben Wein und Oliven mit Anis abgeschmeckt. Anis wird heutzutage zum Würzen von Brot und Backwaren verwendet und verleiht Likören wie Ouzo, Raki und Pastis das typische Aroma.

Vorkommen: Die Anispflanze gedeiht im gemäßigten Klima. Die Hauptanbaugebiete sind Italien und Spanien.

Ernte: Die Erntezeit der Anispflanze ist von August bis Oktober. Die graugrünen bis bräunli chen Anisfrüchte stecken in den Dolden.

Aroma: süßlich bis herb

Gesundheit: Anis wirkt beruhigend auf Magen und Darm und wird aufgrund seiner schleimlösenden Wirkung als Hustenmittel verwendet. Bei Kleinkindern wird Anis häufig in Tees gegen schmerzhafte Blähungen eingesetzt. Am besten wirken die Früchte, wenn sie vor dem Verzehr in einem Mörser zerstoßen werden.

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



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





RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUN

Fachbereich Juge und Familie 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. 4/2010

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

»Winterfreuden für Klein und Groß!

Es ist wieder soweit: das Jahr neigt sich dem Ende zu, der Winter hält Einzug, die Feiertage folgen dicht hintereinander. Und es beginnt wieder die Zeit der Winterfreuden, zu denen natürlich auch köstliche Kekse und ein heißer Punsch gehören, am besten in weihnachtlicher Vorfreude selbst gemacht. In diesem Newsletter stellen wir Ihnen leckere Winterrezepte vor, die Sie auch gemeinsam mit Ihren Kindern zubereiten können. Sie sind auch gute Alternativen zu den zuckerhaltigen Naschereien, die uns besonders in der Weihnachtszeit überall angeboten werden. Und so informieren wir Sie auch über verschiedene Süßungsmittel und geben Tipps, wie Sie die traditionellen Keks- und Kuchenrezepte ein wenig leichter machen können.

Und weil zum Backen natürlich auch das Mehl gehört, geht es in unserem Schwerpunktthema um die verschiedenen Getreidesorten, die Inhaltsstoffe und Einsatzgebiete der Mehle sowie Alternativen bei Getreideunverträglichkeiten. Wussten Sie zum Beispiel, dass Buchweizen kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs ist?

Auch wenn uns noch einige kalte und graue Tage bevorstehen: nutzen Sie die Winterzeit für ausgiebige Spaziergänge, Schneeballschlachten oder Schlittenfahrten und genießen Sie mit Ihren Kindern verzauberte Landschaften in eiskalter, klirrender Luft. Der kalendarische Winteranfang am 22. Dezember ist Wintersonnenwende und der kürzeste Tag des Jahres, die Sonne steht dann an ihrem tiefsten Punkt am Himmel. Von da an werden die Tage schon wieder länger ...

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern schöne besinnliche Stunden und herrliche weiße Wintertage!





Rezepte & Tipps

... ... Vanilletaler

In diesem Keksrezept verwenden wir das glutenfreie Buchweizenmehl, das bei Unverträglichkeiten von Getreide bzw. Gluten eingesetzt werden kann. Buchweizen enthält viele gesunde Vitamine und Mineralstoffe und zeichnet sich durch einen etwas herben Geschmack aus. Viel Spaß beim Backen und guten Appetit!

Zutaten:

250 g Buchweizenmehl 200 g Butter 100 g gemahlene Mandeln 70 g Zucker etwas Vanillezucker zum Wälzen



Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Mixer verrühren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist, die nicht mehr an den Fingern klebt. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kalt stellen. Danach noch einmal kurz durchkneten und drei gleich große Rollen von ca. 20 cm Länge formen. Den Backofen inzwischen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

Die Teigrollen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen für ca. 20 Minuten backen. Die noch warmen Plätzchen im Vanillezucker wenden und auf einem Rost auskühlen lassen.

Muss es immer so süß sein?

Dass Zucker zwar lecker aber nicht gesund ist, ist heutzutage allseits bekannt. Ein übermäßiger Zuckerkonsum belastet die Gesundheit, schadet den Zähnen und kann zu Übergewicht führen.

Viele Menschen suchen daher nach anderen, natürlichen Alternativen, doch die schneiden kaum besser ab. Egal, ob Sirup, Fruchtdicksaft, Melasse, Honig oder brauner Zucker: Sie unterscheiden sich zwar durch die verwendeten Rohstoffe, in der Herstellungsart und in Konsistenz, Farbe und Aussehen. Sie alle bestehen aber – chemisch gesehen – fast ausschließlich aus Zuckerstoffen. Deshalb bringen sie auch alle die gleichen Nachteile mit sich wie der bekannte Kristallzucker. Demgegenüber fallen die Mineralien und Vitamine, die teils enthalten sind, kaum ins Gewicht, und viele werden ohnehin beim Erhitzen zerstört. Am wirksamsten ist daher der Grundsatz: Weniger ist mehr!

Probieren Sie einmal, aus einem vorhandenen Rezept etwa ein Viertel der Zuckermenge zu streichen. Sie werden merken, dass die meisten Speisen sogar besser schmecken, wenn sie nicht allzu süß sind, und dass Sie schnell die weniger aufdringliche Süße schätzen werden.









Brot, Kuchen, Plätzchen – all diese Teigformen brauchen Hefe, Backpulver oder ein anderes Backtriebmittel, um aufzugehen und locker zu werden. Das Grundprinzip ist bei allen Backtriebmitteln gleich: Es bilden sich Gasbläschen, die das Teigvolumen vergrößern. Dadurch wird das Gebäck luftig und leicht, und das natürliche Backaroma verstärkt sich. Die klassischen Teiglockerungsmittel der Weihnachtsbäckerei sind-



Backpulver: Backpulver ist das bekannteste Backtriebmittel und besteht aus Natron und Zitronen- bzw. Weinsteinsäure. Sobald Backpulver nass und erhitzt wird, entsteht Kohlendioxid, das den Teig in die Höhe treibt. Damit das Backpulver gleichmäßig verteilt wird, sollte es vor der Verwendung mit dem Mehl vermischt werden.

Pottasche: Pottasche (Kaliumkarbonat) wird zum Lockern von schweren Lebkuchenoder Honigkuchenteigen verwendet. Das geruchlose Pulver treibt den Teig in die Breite. Setzen Sie daher geformte Lebkuchen mit einem größeren Abstand voneinander auf das Backblech.

Hirschhornsalz: Hirschhornsalz (Ammonium) wird nur für flache, würzige Gebäcke wie z. B. Spekulatius verwendet. Teige mit Hirschhornsalz müssen gut ausgebacken werden, damit keine Reste im Gebäck zurückbleiben. Das heute ausschließlich chemisch hergestellte Salz wurde früher aus Hörnern gewonnen.

--- Saftiges Apfelbrot

Das Früchtebrot – auch Hutzelbrot genannt – ist ein altbekanntes Rezept in der Weihnachtsbäckerei. Die verwendeten Früchte sind die Hauptbestandteile dieses Festtagsgebäcks. Durch die natürliche Eigensüße der Früchte ist nicht viel zusätzlicher Zucker nötig. Wenn Sie das gut ausgekühlte Brot in Alufolie wickeln, hält es sich mehrere Wochen!

Zutaten:

(für 1 Kastenform)

250 g Weizenvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl

500 g Äpfel

150 g gehackte Mandeln

150 g Honig

100 g Rosinen

50 g getrocknete Aprikosen

1 Päckchen Backpulver

etwas Zimt



Zubereitung:

Die Äpfel schälen und grob raspeln, die Aprikosen fein würfeln. Alle Zutaten mit einem Mixer verrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entstanden ist. Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Die Masse in eine gefettete Kastenform geben und ca. 70 Minuten backen. Das Brot in der Kastenform auskühlen lassen, danach auf ein Kuchengitter stürzen und für ca. 24 Stunden trocknen lassen. Anschließend in Alufolie wickeln.

--- Apfelpunsch

Äpfel sind ideale Vitaminspender im Winter, da sie sich gut lagern lassen und noch viele Wochen frisch verzehrt werden können. Genießen Sie unseren leckeren und wärmenden Punsch mit frischem Obst. Nach einem Nachmittag in der kalten Winterluft ist es ein herrliches Getränk zum Aufwärmen!

Zutaten:

(für 8–10 Kinder)

1.5 | Früchtetee

Saft von zwei Orangen

2 Äpfel

100 g kernlose Weintrauben

Saft von einer Zitrone

500 ml Apfelsaft

evtl. etwas Honig zum

Abschmecken



Zubereitung:

Den Tee in einem großen Kochtopf zubereiten und abkühlen lassen. Die Orangen und die Zitrone auspressen und den Saft in den Topf schütten. Äpfel und Weintrauben waschen, die Weintrauben halbieren und die Äpfel in feine Stücke schneiden. Das vorbereitete Obst und den Apfelsaft zum Tee geben. Den Punsch kurz erhitzen und eventuell mit etwas Honig süßen.

Tipp:

Wenn Sie unbehandelte Zitronen und Orangen verwenden, kann die abgeriebene Schale der Früchte mit zum Punsch gegeben werden. Dadurch verstärkt sich das Aroma.

Apfelspirale

Wer kann einen Apfel in einer Spirale schälen, die nicht abbricht? Das ist eine Herausforderung an die Geschicklichkeit der Kinder, die schon im Schneiden geübt sind. Nach einem uralten Orakel bedeutet es Glück, wenn die Schale in einem kompletten Stück vom Apfel abgetrennt werden kann.

















