

NACHHALTIG IM WUNDERKIND IN DIESER AUSGABE

S. 1

Saisonal und regional

S.2 + 3

Pro Argumente für saisonale Ernährung

S.4 bis 11

App Tipp

Wunderküche – Tipps für das Kochen
mit Kindern

Saisonale Rezeptsammlung – ein
kleiner Einblick



„Alles was gegen die
Natur ist, hat auf
Dauer keinen
Bestand“

Charles Darwin

SAISONAL UND REGIONAL

Brauche ich Erdbeeren im Winter? Muss ich Zucchini zu jeder Zeit bekommen? Brauche ich Äpfel aus Neuseeland die um die halbe Welt geflogen sind? Ich denke „Nein“ – natürlich liebt jeder Erdbeeren in jeglicher Form, grillt gerne Zucchini – aber muss es denn das ganze Jahr über sein!? In der heutigen Ausgabe zeige ich Ihnen warum es nicht nur nachhaltiger ist saisonal einzukaufen und zu kochen, sondern auch um einiges gesünder und günstiger ist.

Viel Spaß!



1. Der gute Geschmack

Lebensmittel, die geerntet werden, wenn sie voll ausgereift sind, schmecken unglaublich gut. Sie haben ihr optimales Aroma erreicht, wenn sie frisch von der Ernte kommen und gleich gegessen werden. Dann sind sie knackig, saftig und voller frischer Farben. Ein gutes Beispiel sind sommerliche alte Tomatensorten, die andere Tomatensorten vor Neid erblassen lassen. Sie können sie wie einen Apfel essen, wenn sie roh und noch warm von der Sonne frisch vom Strauch kommen.

2. Saisonale Lebensmittel enthalten die meisten Nährstoffe

Pflanzen entwickeln durch Sonnenlicht und guten Boden ihre Nährstoffe. Wenn Lebensmittel zur Saison geerntet werden, sind sie reif und vollständig entwickelt. Die Pflanze hat dann mehr Sonne erhalten und das bedeutet sie enthält auch mehr Antioxidantien.

3. Saisonale Lebensmittel sind günstiger

Da es zur Saison immer einen Überhang an den jeweiligen Lebensmitteln gibt, sinkt der Preis. Auf dem Wochenmarkt können Sie die Preisentwicklung schön beobachten. Sobald sich die Saison eines Produktes dem Ende nähert, steigt der Preis.

Achtung!

Viele der Labels, mit denen Obst und Gemüse ausgezeichnet werden, sind nicht geschützt und halten nicht, was sie versprechen. So wachsen deutscher Spargel und Erdbeeren meist unter Plastikplanen, um mit den spanischen und italienischen Konkurrenten in der Frühsaison mithalten zu können.

4. Die Umwelt wird geschützt

Saisonale Lebensmittel wachsen ohne Einflussnahme des Menschen von selber. Es braucht dafür keine Pestizide oder genetische Modifikationen. Saisonales Essen bedeutet auch immer regionale Produkte. Das heißt, Sie müssen nicht auf langen Wegen über den halben Erdball transportiert werden. Das schont die Umwelt nicht nur durch weniger CO₂-Emissionen, sondern auch dadurch, dass weniger Verpackungsmaterialien verwendet werden.

5. Saisonales Essen muss selbst gekocht werden

Wer sich saisonal ernährt, muss die frischen Lebensmittel auch kochen. Fertigprodukte gibt es da nicht. Und wer selbst kocht, behält auch die Kontrolle über die Inhaltsstoffe in seiner Ernährung. Sie entscheiden selbst, wieviel Zucker Sie verwenden möchten und können sich sicher sein, dass es keine ungewollten Zusatzstoffe im Essen gibt. Außerdem macht selbst kochen Spaß, vor allem wenn die ganze Familie dabei hilft.

6. Der Einkauf saisonaler Produkte sorgt für Vielfalt

Wer auf dem Wochenmarkt saisonal einkauft, wird mit einer unglaublichen Vielfalt an Lebensmitteln konfrontiert. Das regt an, immer neue Gerichte zu kochen und auszuprobieren. Die Vielfalt macht sich dann auch auf dem Speiseplan bemerkbar und je vielfältiger wir essen, desto gesünder ist unsere Ernährung.

7. Saisonales Essen sorgt für einen gesunden Körper

Ein gesunder Körper braucht diese Vielfalt, um auch weiterhin gesund zu bleiben. Im Herbst, wenn die Äpfel reif sind sorgen sie dafür, dass der Körper viele Vitamine für den Winter bekommt und der Körper sich auf die kalte Jahreszeit einstellen kann. Im Frühling sorgt die Vielfalt an Blattgrün für Salate dafür, dass der Körper Gifte ausschwemmt, die sich über die dunklen Monate im Winter angesammelt haben. Außerdem verlieren wir dadurch den Winterspeck wieder. Im Sommer braucht der Körper bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit, die er durch Beeren, Gurken oder Wassermelonen aufnehmen kann. Sie sehen, jedes saisonale Lebensmittel hat zu seiner Reifezeit eine wichtige Aufgabe in unserer Ernährung.

(Quelle: <https://www.medizinfuchs.de/blog/leben/ernaehrung-erholung-fitness/warum-saisonale-lebensmittel-gut-sind/>)



www.shutterstock.com · 1249622098



APP TIPP

Saisonal schön und gut, aber wie finde ich jetzt raus, was gerade Saison hat, was im Freiland gewachsen oder welche Klimabelastung von dem jeweiligen Obst und Gemüse ausgeht etc.?

Ich nutze dafür die App „GrünZeit“.

Die Einkaufshilfe GrünZeit zeigt Ihnen, wann heimische Ware Saison hat oder eher aus dem Lager oder Gewächshaus kommt. Zur schnelleren Unterscheidung haben wir die Symbole in den Ampelfarben gestaltet: **Rot** kennzeichnet hohen, **Gelb** mittleren und **Grün** sehr geringen Energieverbrauch und entsprechende Klimabelastung. Rot bedeutet nicht, dass wir von diesen Produkten generell abraten. Wir möchten Sie aber darauf aufmerksam machen, dass es zur selben Zeit viele Alternativen gibt, die mit niedrigerem Energieverbrauch erzeugt wurden und damit das Klima weniger belasten. Wenn Sie heimisches Obst und Gemüse in der Hauptsaison kaufen, verwöhnen Sie Ihren Gaumen und schützen gleichzeitig das Klima.

Obst- und Gemüsearten mit geringem Marktanteil sind nicht erfasst, daher finden Sie z.B. keine Freilandtomaten.

(Quelle:

<https://www.verbraucherzentrale.sh/pressemeldungen/gruenzeit-ran-an-das-heimische-obst-und-gemuese-mit-einer-app-9098>)





WUNDERKÜCHE – TIPPS FÜR DAS KOCHEN MIT KINDERN:



1. Lasst die Kinder mithelfen! - In der Küche findet sich mit Sicherheit immer eine Aufgabe, bei der Kinder prima mithelfen können. Klöße formen, Teig rühren oder Eier aufschlagen - Es findet sich garantiert immer etwas, was ihr Kind übernehmen kann. Wichtig ist hierbei zu bedenken, dass ein scharfes, kindergerechtes Messer sicherer ist als ein stumpfes Schneidewerkzeug.
2. Übung macht den Meister, oder nicht!? - Fangen Sie mit einfachen Gerichten an, beispielsweise ein klassisches Rührei oder Kartoffelstampf. Schön sind auch einfache Salate oder Aufstriche. Das Schöne ist, dass Kinder sich mehr trauen etwas zu probieren was sie selbst gekocht haben 😊
3. Vorbereitung ist das A und O! - Wichtig ist ein guter Überblick. Welche Vorräte haben wir noch? Was können wir daraus zaubern? Was benötigen wir noch für das Rezept? Bedenken Sie, dass der Arbeitsplatz kindgerecht (zB ein Hocker) sein muss.
4. Regeln regeln alles! - Natürlich geht es auch in der Küche nicht ohne Regeln. Legen Sie fest was das Kind darf, erklären Sie was gefährlich ist bzw. zeigen Sie wie es richtig geht.
5. Lernort Küche! - In der Küche kann ein Kind in vielen Bereichen neue Erfahrungen sammeln. Gestalten Sie das kochen so spielerisch wie möglich - Sie sind ja nicht auf der Flucht! - Kinder lernen mit Küchenutensilien umzugehen: Schneidemesser, Küchenwaage, Messbecher... alles Neuland.

Sie können kleine Spiele gestalten wo die Familie blind Gemüse, Obst oder Brotsorten probieren kann - vergessen Sie nicht Fotos zu machen, sowas macht immer unheimlich Spaß!





APRIL:

Tomatensuppe mit Bärlauch-Reisbällchen aus Reiswaffeln | laktosefrei

MAI:

Ofen Radieschen | eine großartige Beilagen Alternative

JUNI:

Erdbeermilchshake mit Mandelmilch | vegan

JULI:

Fischfilet mit Tomatensoße und Polenta Schnitten | glutenfrei

AUGUST:

Garnelen-Blumenkohl-Pfanne | Blitzgericht mit Mangold



Zutaten

- 1600 g Dosentomaten
- 2 Schalotte
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- Salz & Pfeffer
-

Für 12 Reisbällchen:

- 12 Reiswaffeln
- Saft von einer Zitrone
- Wasser
- 1 Bund Bärlauch
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

1. Schält die Schalotte und hackt sie fein. Gebt sie mit etwas Olivenöl in einen Topf und dünstet sie (ca. 5 Minuten) an. Sie dürfen nicht braun werden. Zucker hinzugeben und dann die Dosentomaten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch mit dem Pürierstab pürieren.
2. Zerbröseln die Reiswaffeln in einer Schüssel, presst die Zitrone aus und gebt den Saft in einen Maßbecher. Gebt nun so viel Wasser hinzu, bis ihr 200 ml Flüssigkeit habt. Wascht den Bärlauch (oder euer Lieblingskraut) und hackt ihn fein. Gebt alles zu den Reiswaffeln, würzt mit Salz und Pfeffer und verknetet alles zu einem feuchten Teig. Formt aus dem Teig 12 Kugeln. Der Teig klebt etwas, wenn ihr eure Hände nass macht, gehts leichter.
3. Bärlauch Riesbällchen in einer Pfanne in etwas Olivenöl außen knusprig braten.
4. Richtet die Tomatensuppe auf euren Tellern an und gebt jeweils 3 Bärlauch-Reisbällchen darauf.

Bärlauch (lat.: *Allium ursinum*), auch Waldknoblauch genannt, ist einer der bekanntesten wilden Laucharten. Er bevorzugt feuchte Böden und hat ab März bis Mai Saison. Die Blätter werden bis zu 30 Zentimeter lang, sind länglich-oval und zeichnen sich durch ihre sehr langen Blattstiele aus. Die Blüten des Bärlauchs sind sternförmig und weiß.

Geschmacklich ähnelt Bärlauch Knoblauch, ist jedoch nicht ganz so intensiv und hinterlässt nach dem Verzehr keinen unangenehmen Geruch. Verwendet werden die jungen Bärlauchblätter und die Zwiebeln. Da Bärlauch frisch am besten schmeckt, ist er beliebt für Salate, Suppen oder Kräutercremes, ebenso als Bärlauch Pesto und verleiht dem Essen eine schöne grüne Farbe und ein würziges, kräftiges Aroma.

(Quelle: <https://www.leckerundco.de/2018/05/tomatensuppe-mit-baerlauch-reisbaellchen-aus-reiswaffeln/>)

Warme Radieschen? Eine extrem gute Idee, die du unbedingt ausprobieren solltest. Denn...

Geröstete Radieschen sind wunderbar saftig.

Sie sind im Vergleich zu Ofenkartoffel, Kürbis und vielem anderen Gemüse ratzfatzt fertig.

Die typische Schärfe wird durch einen kurzen Zwischenstopp im Ofen deutlich abgemildert.

Die Knollen verwandeln ihr knalliges Rot in ein zartes Pink, das nicht nur Mädchenherzen höherschlagen lässt.

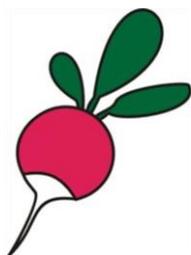
Wie lagerst du Radieschen am besten?

Frische Radieschen sind richtig schön knackig, verlieren aber mit der Zeit an Wasser und damit an Biss. Mit ein paar einfachen Handgriffen bleibt der Mini-Rettich über Tage frisch:

Die grünen Blätter entziehen den Radieschen viel Wasser. Schneide das Grün knapp über dem Strunk ab.

Schlag die Knollen anschließend in ein feuchtes Küchentuch ein oder lagre sie in einer Schüssel mit etwas Wasser. So bleiben sie im Kühlschrank mindestens 2-3 Tage knackig.

Kleiner Tipp: Falls die Knollen etwas faltig aussehen, kannst du sie einfach nochmal in kaltes Wasser legen. Das wirkt wie eine Anti-Aging-Kur und polstert die Radieschen wieder auf.



OFEN RADIESCHEN | EINE GROßARTIGE BEILAGEN ALTERNATIVE

Zutaten:

- 6 Bund Radieschen
- 2 kleine Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 6 Teelöffel Limettensaft
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer

Zubereitungsschritte:

1. Backofen auf 230 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Wurzel und Blätter der Radieschen wegschneiden und Knollen halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie ebenfalls fein hacken.
3. Radieschen in einer Schüssel mit Olivenöl vermengen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
4. Radieschen auf Backblech verteilen und ca. 10-12 Minuten rösten.
5. Limettensaft, Petersilie und Knoblauch mit gerösteten Radieschen vermengen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Ca. 15 Minuten ziehen lassen und servieren.

(Quelle: <https://www.springlane.de/magazin/rezeptideen/geroestete-radieschen/>)

Tipp: Dazu passt Lachsfilet mit Zitrone oder paniertes Camembert:

<https://www.kitchenstories.com/de/rezpte/radieschen-aus-dem-ofen-mit-gebratenem-camembert>



ZUTATEN FÜR 1 GLAS:

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Erdbeeren gefroren oder frisch (voll reif)
- 300 ml Mandelmilch (Hafer- oder Sojamilch geht natürlich auch)
- Optional 2 El Joghurt (Soja zB)
- Optional etwas Vanillezucker

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einem Mixer geben und 1 Minute cremig mixen. In ein Glas gießen und genießen.



OBST, DAS IM JUNI AUCH SAISON HAT UND FÜR DEN SHAKE GEEIGNET IST:

Johannisbeeren, Kirschen (süß) und Himbeeren

OBST, DAS IM JULI SAISON HAT UND AB DANN FÜR DIESES REZEPT GEEIGNET IST:

Aprikosen, Heidelbeeren, Kirschen (süß + sauer), Mirabellen und Pfirsiche

(Quelle: <https://klaraslif.com/de/erdbeermilchshake-mit-mandelmilch/>)



FISCHFILET MIT TOMATENSOÛE MIT POLENTA SCHNITTEN | GLUTENFREI

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rotbarschfilets (oder Seelachs)
- Grundrezept Tomatensoße mit Gemüse
- 1 Päckchen Mozzarella
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Italienische Kräuter

Zubereitung

Die Rotbarschfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, den Fisch hineinlegen. Die nach Rezept zubereitete Tomatensoße drüber verteilen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden, über der Tomatensoße verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Den Backofen auf 200° vorheizen, den Fisch 20-25 Min. überbacken.



(Quelle:
<https://glutenfrei-kochen.de/html/de/rezpte/rezept.php?rezept=465>)

POLENTASCHNITTEN:

Für 8 Portionen

500 ml Milch
30 g Butter
Salz
Muskatnuss
150 g Polentagrieß
40 g Parmesan, frisch gerieben
fein abgeriebene Schale von 1/
(unbehandelt)
2 Eigelb, Kl. M
12 El Olivenöl

Zubereitung

1. Milch mit Butter, Salz und Muskat aufkochen. Den Grieß unter ständigem Rühren mit den Schneebesen einrieseln lassen. Bei milder Hitze 5 Minuten quellen lassen, dabei mehrmals mit einem Holzlöffel verrühren. Parmesan, Zitronenschale und Eigelb schnell unterrühren.

2. Polenta auf ein Stück Backpapier geben, etwas andrücken und mit einem zweiten Stück Backpapier bedecken. Polenta zwischen dem Backpapier mit einem Rollholz zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck (32x20 cm) ausrollen. Mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht kaltstellen.

3. Kurz vor dem Servieren die Polenta in 16 Stücke (à 10x4 cm) schneiden, dabei das Messer öfter mit Wasser befeuchten. Jeweils 4 Stücke 2 Minuten in 2-3 El Öl in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten. Polenta vorsichtig mit einer Palette aus der Pfanne nehmen und servieren.

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezpte/42481-rzpt-polentaschnitten>



GARNELEN-BLUMENKOHL-PFANNE | BLITZGERICHT MIT MANGOLD

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Blumenkohl
- 800 g Mangold
- 4 Knoblauchzehen
- 10 Datteln (100 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 El Pinienkerne
- 24 rohe Garnelen, (à 30 g, ohne Kopf und Schale, küchenfertig)
- 8 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Geflügelfond
- 2 TL Butter
- Chiliflocken
- 4 El Zitronensaft



Zubereitung:

1. Blumenkohl und Mangold putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Mangoldblätter und -stiele getrennt in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Datteln entkernen und fein würfeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne fett anrösten. Garnelen kalt abspülen, abtropfen lassen, trocken tupfen.
2. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl 8-10 Minuten rundum braun braten. Mangoldstiele nach 4 Minuten zugeben. Herausnehmen, in eine Schale geben.
3. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen auf allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch zugeben und mitbraten. Gemüse, Mangoldblätter und Datteln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Fond ablöschen. Die Hälfte der Petersilie zugeben, zugedeckt 6-8 Minuten garen. Butter unterrühren und mit Chili, Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Pinienkernen und der restlichen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt Baguette.

(Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/60838-rzpt-garnelen-blumenkohl-pfanne>)

Ich hoffe Sie haben an den Rezepten und Ideen viel Freude. Schreiben Sie mir Ideen und Anregungen gerne über

wunderpodcast@web.de

Liebe Grüße Sophie Steinhage