








Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - September 2010 -



Essen nach dem Kalender

Ein Blick auf den Kalender scheint heute überflüssig zu sein, wenn es um Obst- und Gemüseeinkauf geht. Durch Unterglasanbau, schnelle Transportmittel und ausgefeilte Lagertechnik ist es möglich, dass viele Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr hindurch angeboten werden können. Trotzdem macht es Sinn, einen Blick auf den Saisonkalender (s. Anlage) zu werfen.

Heimisches Obst oder Gemüse hat folgende Vorzüge:

-  Optimale Frische durch kurze Transportwege
-  Besserer Geschmack, weil die Früchte reif geerntet werden können
-  Umweltverträglicher
-  Teilweise günstigere Preise
-  Unterstützung der regionalen Landwirtschaft
-  Ideeller Wert (Obst und Gemüse, das nur ab und zu gegessen werden kann, wird eher wertgeschätzt)
-  Saisonal essen heißt abwechslungsreich essen, denn der Speiseplan verändert sich automatisch mit dem Angebot

Gemüse im Herbst

Der Herbst steckt kulinarisch voller Reize und lockt mit einem knackigen Gemüseangebot. Vor allem Chinakohl, Staudensellerie, Fenchel und Rote Beete landen taufriisch im Gemüseregal.



...



Chinakohl wird kleingeschnitten mit 4 EL Sahne und 2 EL Essig, gewürzt mit Salz, Pfeffer, Zucker und frischen Kräutern zu einer leckeren Rohkost.



Fenchel klein geschnitten mit Möhrenstreifen in glasig gebratenen Zwiebeln und etwas Gemüsebrühe gedünstet, mit Sahne, Salz, Zitrone und Pfeffer abgeschmeckt ergibt zusammen mit Nudeln ein herrlich mediterranes Gericht. Wer mag, schmeckt mit ein wenig Ziegenfrischkäse ab.



Staudensellerie sehr klein geschnitten gibt eine ideale Würze für einen Nudelsalat mit Möhren- und Paprikawürfeln, sehr fein gehackten Zwiebeln und einem Essig-Öl-Dressing.

Obst im Herbst



Die bekanntesten Herbstobstsorten sind Birne, Apfel, Pflaume, Trauben und Nüsse. Alles zusammen, klein geschnitten, ergibt einen leckeren Obstsalat.

LauchCremesuppe

für 4 Personen



Zutaten:

200 g	Kartoffeln
¾ l	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
2 Scheiben	Toastbrot
1 Stange	Lauch
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
	fein gehackte Petersilie



So wird's gemacht:

- Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen und fein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Lauch darin andünsten. Anschließend kommen die Kartoffeln dazu und das Gemüse wird mit Brühe aufgegossen. Das Ganze aufkochen lassen und dann die Sahne dazu gießen. Anschließend die Suppe würzen und 20 Min. köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit das Toastbrot rösten und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchcremesuppe wird nun püriert und mit Toastwürfeln und fein gehackter Petersilie serviert.

Literatur: www.aid.de

Herbstliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner

Anlage

aid-Saisonkalender