Küchenlust
medienhaus-nord
Helios Grambow & Widmer

Leseraktion

Ausprobieren ist Trumpf

Maria Voetlause bereitet mit Schulkindern leckere Frühstücksvariationen für einen gesunden Tag zu

Fynn und Clemens stellten Vollkornbrötchen im Burger-Stile her. FOTOS: HELO

Maria Voetlause ist Diplom-Ökotrophologin und Mutter dreier Kinder. In der Schweriner Niels-Stensen-Schule unterrichtet sie das Fach Hauswirtschaft. Für die Kinder der Grundschule hält sie dabei ein zusätzliches Angebot bereit, den Kochkurs „Schlaraffenland". Als Ernährungswissenschaftlerin ist für sie der Blick in die Brotbüchsen ihrer Schüler eine Berufskrankheit. Und da sie dabei so manches sieht, was in den bunten Plastikschachteln durchaus entbehrlich ist, spricht sie natürlich auch über Möglichkeiten, ein Frühstück gesund zu gestalten.

Selbst zubereitetes Müsli ist leicht zusammengestellt und bringt Power in den Tagesbeginn. Etwas aufwendiger, aber genauso lecker war das Frühstückssortiment, das die Erst- bis Viertklässler am vergangenen Freitag zubereiteten. Das vielseitige Sortiment wurde dann auch gleich verkostet bzw. durfte, nach persönlichen Vorlieben ausgewählt, in die Brotbüchsen wandern. Lina und Theresa fertigten zum Beispiel gefüllte Wraps: Zucchini schälen und in dünne Streifen hobeln, Paprika klein schnippeln, dann den vorgefertigten Wrap (Supermarkt) dünn mit Frischkäse bestreichen – das Gemüse hineinstapeln, alles kunstvoll einrollen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Während dieser Zeit kümmerten sich Fynn und Clemens um Vollkornbrötchen, die mit Salat, Frischkäse und klein geschnittenem Gemüse appetitlich angerichtet wurden. Drei Mädchen waren derweil damit beschäftigt, kleine Obst- und Gemüsespieße herzustellen. Die wurden dabei gleich mal zu Flugzeugen und Fantasiegebilden, ebenso wie die Pumpernickelscheiben, die mit ausgestochenen Käse- und Salamischeiben verziert wurden. Die Reste der Kunstaktion wanderten natürlich zwischendurch schon mal in den Mund. Am Ende der Küchenarbeit stellte sich die Frage: Was wird denn nun am liebsten von den Schülern verspeist?

Vergangenen Freitag waren eindeutig die frisch geknackten Walnüsse und die Obstspieße die Gewinner.

Maria Voetlause erklärt, wie wichtig die Vielfalt der angebotenen Nahrungsmittel sei und warum gerade dem Frühstück eine große Bedeutung für Konzentration und Fitness zukomme. Morgens sei Energietanken angesagt. Es gehe darum, Lebensmittel auf den Tisch oder in die Brotdose zu bekommen, die lange satt machen und dem Körper komplexe Kohlenhydrate zuführen. Vollkornbrot oder Müsli leisten dabei gute Dienste. Beim Mischen und Belegen der Brote solle man immer wieder ausprobieren: Vielleicht ein Belag aus Frischkäse und Kiwi oder auch mal eine exotischere Variante mit Peperoni und Oliven und nicht zu vergessen ein paar Nüsse.

Heidrun Lohse

„Das Wesentliche steckt im Detail: Mineralstoffe und Vitamine sind winzig und doch so wichtig für unseren Körper. Wichtig bei der Ernährung ist Vielfalt!"

Maria Voetlause
Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

Mein gesunder Tag von Maria Voetlause

MORGENS

Gesundes Müsli für vier Personen

4 gehäufte Esslöffel geschrotete Getreidekörner aus verschiedenen Getreidesorten, mit etwas Wasser gemischt; 8 gehäufte Esslöffel Magerquark, 4 Teelöffel Ahornsirup, 4 EL Haselnusskerne, 4 EL frisch gepressten Orangensaft, zwei Äpfel, z. B. Elstar

Die Getreidekörner am Vorabend grob schroten und mit kaltem Wasser zu einem dickflüssigem Brei verrühren. Zudecken und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am Morgen Quark und Sirup verrühren, wer mag, gibt noch 4 EL Sahne dazu, die Nüsse vierteln und mit der Quarkcreme in den Getreidebrei geben, zuletzt den Fruchtsaft dazugeben. Alles gut verrühren. Die beiden Äpfel werden gewaschen, entkernt und in Spalten geschnitten. Dann das Ganze appetitlich auf dem Müsli verteilen!

MITTAGS

Karamellisierte Kürbisspalten, dazu Polenta

Ein Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 Paprikaschoten, 250 g Polentagrieß für vier Personen (Bioladen), 50 g Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, 100 g geräucherte Schinkenwürfel, 75 g Emmentaler, 2-3 EL Ahornsirup, 4 EL Öl, Backpapier, Backblech. Tipp: Anstelle von Kürbis können auch Möhren oder Rote Bete verwendet werden.

Den Kürbis waschen, jedoch nicht schälen, ev. Stellen herausschneiden, Kerne entfernen, in 1,5 bis 2 cm dicke Spalten schneiden, diese halbieren. Paprika von Stielen und Kernen befreien und vierteln. Backofen auf 200 Grad vorheizen. In einer breiten Schüssel Öl, Ahornsirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen, darin das vorbereitete Gemüse hin und her wenden. Gemüse auf dem Backblech verteilen, Kerne, geräucherte Schinkenwürfel und geriebenen Käse darüberstreuen und alles ca. 25 Minuten in der Mitte des Ofens überbacken. Die Polenta nach Packungsanweisung anrühren, Tipp: Wasser durch Gemüsebrühe und ein Drittel der Flüssigkeit durch Milch ersetzen.

ABENDS

Rote-Bete-Salat

2 Knollen Rote Bete, 2 säuerliche Äpfel, 1 Stück frischer oder 1 TL geriebener Meerrettich (ungeschwefelt aus dem Glas), 200 g saure Sahne, 1 Bund Petersilie oder Schnittlauch.

Die Rote Bete dünn schälen, die Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, frischen Meerrettich schälen. Nun Äpfel, Rote Bete, Meerrettich fein reiben, am besten von Hand, saure Sahne und etwas Salz dazugeben, alles gut verrühren. Zum Schluss die fein gehackten Kräuter darüberstreuen.

Zu diesem vitaminhaltigen Salat empfiehlt Maria Voetlause Vollkornbrot mit beliebigem Belag.

Müsli liefert viel Energie für den Tag
FOTO: SEBASTIAN KAHNERT

Mitmachen und Gewinnen

So bewerben Sie sich

1. Rezepte für einen gesunden Tag (Frühstück, Mittag, Abendessen) inklusive Zutatenliste einreichen.

2. Kurzer Steckbrief (Beruf, Alter - mind. 18 Jahre) und ein paar Sätze zur eigenen gesunden Kochleidenschaft.

3. Bitte schicken Sie uns ein Foto von sich und wenn möglich auch von den von Ihnen zubereiteten Gerichten.

Telefonnummer nicht vergessen!

Teilnahmeschluss ist Montag, der 12. März, 18 Uhr.

Viel Erfolg

Bewerben Sie sich

online unter:
https://www.svz.de/kuechenlust

oder
Senden Sie eine E-Mail:

kuechenlust@svz.de

oder
Sie schreiben an:
medienhaus:nord
KW "Küchenlust"
Gutenbergstraße 1
19061 Schwerin

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Aktionsseite und das Formular unter
www.svz.de/kuechenlust
www.nnn.de/kuechenlust
www.prignitzer.de/kuechenlust

Geschmackvoll

Max is(s)t skandalös…

Wenn in der Profi-Küche von „sauber kochen" gesprochen wird, meinen die Köche allgemein die handwerkliche Seite ihrer Arbeit. Dass es auch sonst sauber zugehen muss, versteht sich für sie von selbst. Wohl wissend, dass es auch schwarze Schafe gibt, auf deren kulinarisches Angebot ich in Kenntnis ihrer Küchensituation dankend verzichte. Ein Medienbericht aber hat mich kürzlich ziemlich erregt: Da wird ernsthaft behauptet, dass den Granden des Fernseh-Kochens alle 50 Sekunden Hygienefehler unterlaufen, die auch für die Zuschauer eine Gefahr sind. Das haben „Experten" in 100 Kochsendungen analysiert und warnen nun in Gestalt eines Bundesinstituts vor den Risiken und Nebenwirkungen. Besonders skandalös sei, dass sich die Köche dreckige Hände am Geschirrtuch abwischen, dass mit den Fingern gesalzen oder gewürzt wird und keine gründliche Zwischenreinigung von Schneidebrettern erfolge.

Heiliger Kochlöffel. Was die Promis sich aber auch trauen. Das weiß ja Max besser. Der kocht mit Mundschutz, würzt mit sterilen Handschuhen bis zu den Ellenbogen, hat für jede Kostprobe einen neuen Löffel und beschäftigt eine Putzhilfe auf 450-Euro-Basis für die Reinigung von Messern und Schneidbrettern während des kochenden Aktes. Deshalb hat er sich heute etwas ganz Einfaches einfallen lassen, das man sauber und ohne Risiken als schmackhafte Vorspeise zubereiten und gegenüber Gästen sogar noch angeben kann. Denn das Ganze sieht auch sehr attraktiv aus.

Max präsentiert Ihnen einen Cocktail aus Fisch, Rote Bete und Brunnenkresse. Letztere war auch Namensgeberin für das tolle Buch aus Erfurt, aus dem ich das Rezept habe. Versprochen: Die Brunnenkresse wird noch einmal Thema einer eigenständigen Kolumne sein. Jetzt erst mal ran an den Cocktail.

Für vier Personen schneidet man 200 Gramm Matjes oder Kräuterhering, 160 Gramm gekochte Kartoffeln, Eiweiß von drei hart gekochten Eiern und je 80 Gramm gekochte Möhren und Rote Bete in gleich große Würfel, außerdem kleine Würfel von 60 Gramm Zwiebeln. Dann werden 100 Gramm Brunnenkresse sowie je 40 Gramm Crème fraîche und Schmand cremig püriert.

Nun geht es ans Eingemachte: In Whisky- oder ähnliche Gläser gelangen schichtweise, in dieser Reihenfolge, die Kartoffeln mit etwas Salz, Kressecreme, der Hering, Creme, Zwiebelwürfel, Creme, Möhre mit etwas Salz, Creme, Eiweiß, Rote Bete mit etwas Salz und wieder Creme. Bekrönt wird diese Kreation mit dem zerbröselten Eigelb. Sieht bunt aus, fördert das Gesundheitsbewusstsein und schmeckt gut. Klar, dass jeder sogar einen eigenen Löffel bekommt. Liebenden ist es streng untersagt, sich Kostproben gegenseitig in den Mund zu befördern. Dazu ist die Gefahr lebensmittelbedingter Infektionen viel zu groß. Wissen die Experten.

Spaß beiseite, Ernst komme her: Küchenhygiene ist natürlich ein Gebot. Aber gut bezahlte Experten sollten die anderswo prüfen als in Kochsendungen. Und es ist auch menschlich, dass in einer Kochshow sich einer mal kratzt oder hüstelt. Davon eine Bakterienepidemie abzuleiten, ist abwegig. Und, nicht ganz ernst gemeint, wenn Sarah Wiener mal niest, ist das auch nicht skandalös.

Die steht doch auf Bio…

Michael H. Max Ragwitz
www.kulinarische-portraits.de