

NEWSLETTER DEZEMBER 2007

JUNGE SACHSEN GENIEßEN Fit mit Genuss in Kita und Schule

Kampagne zur Förderung der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Kitas und Schulen
– unterstützt durch das Online-Lernportal

www.lernportal-sachsen-geniessen.de



KONSERVIERUNG UND LAGERUNG VON NAHRUNG (THEMENFELD 6)

KULTUR UND TECHNIK DER NAHRUNGSZUBEREITUNG (THEMENFELD 7)

Fünf Themenfelder des Europäischen Kerncurriculums zur (vor-)schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung haben wir bereits in den vergangenen Newslettern behandelt. Es waren die Themenfelder:

- * Essen – Sinneswahrnehmung, Körperbilder, Eigenverantwortung,
- * Essgewohnheiten und Einflüsse,
- * Ernährung und Gesundheit,
- * Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung und
- * Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum.

In unserem heutigen Newsletter werden wir uns mit den Themenfeldern „Konservierung und Lagerung von Nahrung“ und „Kultur und Technik der Nahrungszubereitung“ beschäftigen, da sich diese besonders gut verbinden lassen. Gerade in den Herbst- und Wintermonaten finden sich viele Umsetzungsmöglichkeiten für die Themenfelder. Sei es das Einkochen von Marmeladen oder jetzt in der Weihnachtszeit das Backen und richtige Lagern der leckeren Weihnachtsplätzchen. Letztere sollen uns gezielt durch die Themenfelder führen.

Speziell soll es um Elisenlebkuchen gehen (Rezept siehe Seite 2). Für diese Lebkuchen benötigt man jede Menge Zutaten. Aber wissen Sie auch, wie die Zutaten richtig gelagert werden? Gewürze wie Zimt, gemahlene Nelken,

Muskatblüte etc. müssen immer trocken und möglichst luftdicht verschlossen gelagert werden, da sonst das Aroma der Gewürze verloren geht. Gerade bei Gewürzen ist es auch wichtig, auf das Verfallsdatum zu achten. Zum einen kann, wie bei falscher Lagerung, das Aroma verloren gehen und zum anderen können auch ungebundene Gäste, wie z.B. der Brotkäfer in Gewürzen vorkommen. Bei Mandeln und Nüssen sollte man schon beim Kaufen auf die Unversehrtheit der Verpackung achten. Kleine runde Löcher in der Verpackung können auf den Vorratsschädling Mehlmotte hinweisen. Diese kann sich auch bei falscher Lagerung von Nüssen, Mandeln und Mehl stark vermehren und auf andere Lebensmittel übergehen. Daher auch hier auf die richtige Lagerung – trocken und in festverschließbaren Gefäßen – achten. Für das Plätzchen backen benötigt man fast immer frische Eier. Wo diese im Kühlschrank am besten gelagert werden können, ist Ihnen sicher bekannt. Wissen Sie, wie Sie frische Eier am besten erkennen?

* *Der Schwimmtest:* Nehmen Sie ein Gefäß mit Wasser und legen Sie das Ei hinein. Die frischen Eier bleiben liegen, ältere Eier richten sich auf oder schwimmen aufgrund der größer gewordenen Luftkammer sogar an der Wasseroberfläche.

* *Testen Sie den Eidotter:* Bei frischen Eiern bleibt der Eidotter nach dem Aufschlagen in der Mitte und ist schön gewölbt. Der Eidotter von nicht mehr ganz frischen Eiern ist flach und wandert an den Rand.

* *Schütteln Sie das Ei:* Hören Sie beim Schütteln des Eies ein gluckendes Geräusch, so ist das ein Zeichen für eine vergrößerte Luftkammer und damit für ein nicht mehr frisches Ei.

JUNGE SACHSEN GENIEßEN

- ein Projekt der Sächsischen Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe e.V.,
gefördert durch die Sächsischen Staatsministerien für Umwelt und Landwirtschaft, Soziales und Kultus.

Die Umsetzung des Themenfeldes „Kultur und Technik der Nahrungszubereitung“ ist für viele von Ihnen ein bekanntes Terrain. Plätzchenbacken gehört für die meisten Kinder und Jugendlichen ebenso wie für uns Erwachsene zur Weihnachtszeit. Mit unterschiedlichen inhaltlichen Schwerpunkten kann Plätzchenbacken für Kinder und Jugendliche auch immer wieder spannend gestaltet werden. Die Kleinsten können bspw. testen, wie unterschiedlich Zitronensaft und Zitronenschale (natürlich unbehandelte) schmecken. Auf jeden Fall können Sie beim Kneten und Formen mithelfen. Grundschulkinder können Rezepte selbst aussuchen und vielleicht gemeinsam mit der Klasse ein Weihnachtsplätzchenbackbuch erstellen. Für Jugendliche liegt der Reiz des Plätzchenbackens vielleicht eher darin, verschiedene Teigarten auszuprobieren und somit auch den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Aber eins sollte in allen Altersstufen gleich sein – es soll Spaß machen!

Hier nun das versprochene Rezept.

Elisenlebkuchen

Zutaten für 30 Stück:

5 Eier
500 g Zucker
2 TL Zimt
 $\frac{3}{4}$ TL Nelken, gemahlen
1 Msp. Muskatblüte (Macis)
1 Msp. Kardamom
2 Zitronen (nur die Schale)
 $\frac{1}{2}$ Zitrone (nur den Saft)
100 g Zitronat
100 g Orangeat
500 g Mandeln, mit Schale gemahlen oder die Hälfte Nüsse (evtl. bis 650 g)
Oblaten

Eier mit dem Zucker sehr schaumig rühren, die Gewürze zugeben, gut vermischen.

Das Orangeat und Zitronat sehr fein hacken, anschließend ebenfalls unterrühren. 500 - 650 g Mandeln (oder die Hälfte Nüsse) gerieben (mit Schale) unterrühren (muss eine streichfähige, nicht zu flüssige Masse ergeben).

Ca. 1 cm dick auf Oblaten streichen, einige Stunden ruhen lassen.

Bei 150-160 Grad langsam 20-25 Minuten backen.

Nach dem Erkalten mit Schokolade bestreichen. Tipp: Wenn die Gewürze schlecht zu bekommen sind, dann tut es auch ein fertiges Lebkuchengewürz.

Bitte nicht zu lange backen, müssen beim rausnehmen noch sehr weich sein! Einfach Vertrauen haben zu der Backzeit, die Lebkuchen werden sonst hart!

Nun, vielleicht haben Sie das Rezept ausprobiert und die Elisenlebkuchen auch schon genussvoll verzehrt. Vielleicht sind aber auch noch welche übrig. Denken Sie an die richtige Lagerung. Am besten halten sich die Lebkuchen in einer gut verschließbaren Dose.



In diesem Sinne wünschen das Team der Sächsischen Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe und ich Ihnen eine ruhige und schöne Weihnachtszeit!

Mit weihnachtlichen Grüßen

Anja Schindhelm (Projektkoordinatorin)

JUNGE SACHSEN GENIEßEN

- ein Projekt der Sächsischen Arbeitsstelle für Schule und Jugendhilfe e.V.,
gefördert durch die Sächsischen Staatsministerien für Umwelt und Landwirtschaft, Soziales und Kultus.