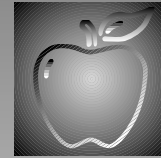




Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

idealessen News

Frühlingszeit

März 2006 · Ausgabe 6

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

wir warten nun alle auf den Frühling, auf wärmeres Wetter, mehr Sonne, die Blütezeit und manch Gärtner steht schon in den Startlöchern, um die Gartensaison zu eröffnen. Wenn sich nun Groß und Klein wieder mehr in der freien Natur aufhalten, beginnt bei schönem Wetter für viele die Grillzeit. Das leckere und möglichst gesunde Grillen soll deshalb das Thema dieser Ausgabe sein.

Gesundes Grillen ! Geht denn das ?

Es müssen nicht immer Bratwurst, Steak & Co sein, die dem Grillfan das Wasser im Munde zusammenlaufen lassen. Versuchen Sie doch mal was Neues, was Anderes ...

Z.B. **Fisch** statt Fleisch. Forelle, Lachs, Hering, Makrele, Seezunge, Steinbutt und Schleie lassen sich hervorragend zum Grillen verwenden. Sie können den Fisch entweder für etwa ein bis zwei Stunden vor dem Grillen in eine Marinade legen oder kurz zuvor mit Kräutern würzen. Salzen Sie das Grillgut immer erst nach dem Garen, damit es nicht unnötig Eigensaft verliert (gilt auch für Fleisch). Es gibt mittlerweile auch spezielle Fertigmarinaden, die kein haushaltsübliches Salz enthalten. Verwenden Sie beim Fischgrillen die vorgesehenen Grillhalterungen, dann lässt sich der Fisch leicht wenden.

Weiter geht's umseitig mit Tipps zum Grillen !

Tipps für Kidds

Liebe Eltern, lassen Sie die lieben Kleinen doch mitmachen. Schon beim Einkaufen kann der Nachwuchs sich sein Obst und Gemüse aussuchen. Auch das Vorbereiten – waschen, putzen, in Stücke schneiden und aufspießen – macht den Kindern ganz bestimmt Freude. Damit haben Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen: die Kinder fühlen sich ernst genommen, es wird gemeinsam etwas unternommen, sie lernen etwas dabei, Hand anlegen macht den Kleinen sowieso immer Spaß, Ihnen wird (allerdings je nach Alter des Kindes) Arbeit abgenommen und so ein selbst zubereiteter Gemüsespieß wird bestimmt nicht verschmäht.



Meine Leistungen:

**Einzelberatung auf Grundlage
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)**

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

**Projekte für Kindergarten,
Selbsthilfegruppen und Senioren**

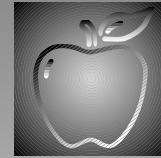
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

Telefon: 034298 / 145 16

E-mail: idealessen@aol.com

Homepage: www.ideal-essen.de

Praxis in Taucha, Leipziger Str. 21 | Nebenstelle in Leipzig, Kohlgartenstr. 49



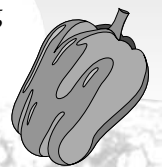
Gesundes Grillen ! Geht denn das ?

Fortsetzung

Gemüse wie Maiskolben, Kartoffeln, Champignons, Fenchel, Paprika, Tomaten, Zucchini, Kürbis oder Auberginen eignen sich ebenfalls zum Grillen und bringen Abwechslung auf den Grilltisch. Marinieren Sie das Gemüse in Kräutern, Wein und Öl, dass rundet den natürlichen Geschmack ab.

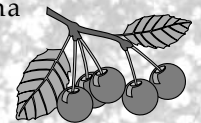
Einige Grillideen

- kleine neue Kartoffeln in Salzwasser garen, anschließend in Öl, gemischt mit Salz und Chilischoten, wenden, jeweils 5-6 Kartoffeln aufspießen und grillen, dabei häufig wenden
- gefüllte Champignons: aus den Stielen, Zwiebel, Knoblauch und Frischkäse eine Füllung herstellen, die Köpfe ca. 8 min grillen
- Maiskolben: die Hüllblätter vorsichtig abziehen (nicht abtrennen), die Seide/Fäden entfernen, die Blätter wieder über die Kolben legen, mit einem festen Faden zusammenbinden und 10 min. in kaltem Wasser tränken, anschließend 10-15 min auf einem mit Öl bestrichenem Rost grillen, bis die Blätter dunkelbraun sind, mit einer Kräuterbutter (kann natürlich aus einer fett reduzierten Butter oder Margarine hergestellt sein) anrichten

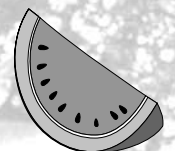


Selbst festes **Obst** wie z. B. Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen, Ananas lassen sich prima auf dem Grill, pur oder in Verbindung mit Fleisch, Fisch u./o. Gemüse und diversen Marinaden verarbeiten.

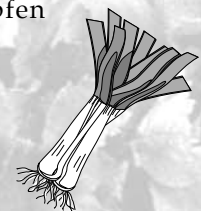
Schneiden Sie das Obst in gleichgroße Stücke, stecken Sie es auf Spieße und legen Sie diese mit auf den Grill. Auch Orangen lassen sich verwenden, es sollte die Schale beim Grillen aber dran bleiben, so halten die Stücke besser fest.



Grillen in Folie ist nicht nur gesundheitlich unbedenklicher, sondern es lassen sich auch sehr vielseitige leckere Zubereitungen damit herstellen. Hier sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Schnell und einfach: Schneiden Sie verschiedenes Gemüse nach Wunsch in gleichgroße Würfel und geben Sie verschiedene Gewürze und Kräuter, evtl. noch Fetakäse zu. Nach 8-10 min können Sie genießen. Im Prinzip können Sie alle möglichen Zutaten in Folienpäckchen verpacken. Durch die verschiedensten Variationsmöglichkeiten (Fisch, Gemüse, Obst, Kartoffeln, Käse, Kräuter, Knoblauch, Wein...) wird es nie langweilig. Verschließen Sie die Folienpäckchen so fest, dass keine Flüssigkeit austreten / verdampfen kann.



Mhhh, lecker: cremiger **Käse in Weinblättern**. Weinblätter bekommen Sie meist in ausländischen, bzw. in Spezialitätengeschäften zu kaufen. In zwei bis drei Weinblätter wird ein fester Käse, z. B. Feta, Greyzer, Ziegenkäse, welcher in 1 cm dicke Scheiben geschnitten wird, eingewickelt und von jeder Seite ca. 5 min gegrillt.



Was Sie vielleicht noch wissen sollten !

- Auf dem Holzkohlegrill lassen sich alle Grillideen umsetzen.
- Der Elektrogrill ist zwar sehr praktisch, schnell und sicher, doch nicht für alles geeignet, z. B. Kartoffeln im Ganzen, Maiskolben, Gemüsespieße.



*Ich hoffe, ich habe Ihnen Lust und Appetit auf auch mal etwas andere Grillideen gemacht !
Na dann, viel Spaß beim Ausprobieren, Kosten und guten Appetit !*

**Sie wollen mehr Sport treiben und mit gesunder Ernährung abnehmen ?!
Mein nächster Kurs beginnt am 3. Mai 2006 im FIT IN Gesundheitsstudio Taucha.**

