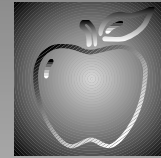




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDC

# idealessen News

*Sommerzeit*

**Juni 2006 · Ausgabe 7**

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

nun ist er wieder da - der Sommer. Viele werden sich darauf freuen, zumal nun bald Ferien und Urlaub, samt dazugehörigem Programm, auf dem Plan stehen. Wollen wir uns wünschen, dass er nicht ganz so verregnet und kalt wird, wie teilweise im letzten Jahr. Aber wie sagt man so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Außerdem lässt sich aus jeder Situation etwas Geeignetes machen.

Also – viel Spaß beim Lesen, beim Zubereiten und dann wünsche ich Ihnen einen Guten Appetit und einen sonnigen Sommer.

*Ihre Birgit Hartmann*

## *Schnelles und Erfrischendes für Unterwegs !*

Draußen ist es warm, im Büro ist es heiß, die Brote biegen sich, der Appetit bleibt auf der Strecke, das Kantinenessen, sollte es überhaupt eines geben, ist auch nicht gerade passend. Sportliche Betätigungen im Sommer sind anstrengend. Doch Sie möchten vorbeugen: möchten ihrem Körper was Gesundes bieten und sich allgemein etwas Gutes tun.

Hier ein paar Anregungen für den **Arbeitsalltag im Sommer**, doch im Prinzip eignen sich die folgenden Zubereitungen auch für ein **Picknick im Grünen** mit den Kindern oder wenn Sie **in Schichten arbeiten** und in der Nacht ein leichteres Mahl einnehmen möchten.

*Weiter geht's umseitig !*

## *Tipp zur Küchentechnik !*

Öl sollte immer erst ganz am Ende, nach dem Abschmecken, an kalte Speisen gegeben werden. Das Öl ummantelt als feinen Film die Lebensmitteloberfläche. Wenn Sie nun noch nachwürzen möchten, nehmen die Lebensmittel die Gewürze schlechter auf. Besonders beim Salzen ist das ungünstig. Wir essen im Allgemeinen schon zu viel Salz, auf diese Art und Weise wird noch mehr verbraucht, was sich durch die richtige Reihenfolge ohne weiteres vermeiden ließe. Salate mit einer groben Struktur, z. B. Kraut, sollten erst einmal eine Stunde durchziehen, dann nachschmecken und erst dann das Öl zugeben.



### **Meine Leistungen:**

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

**Ernährungskurse zu verschiedenen Themen**

**Projekte für Kindergarten,  
Selbsthilfegruppen und Senioren**

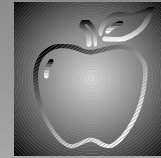
**Infos, Termine, Fragen, Anregungen,**

**Telefon: 034298 / 145 16**

**E-mail: [idealessen@aol.com](mailto:idealessen@aol.com)**

**Homepage: [www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)**

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



## Schnelles und Erfrischendes für Unterwegs!

Fortsetzung

**Belegte Brote** bleiben länger frisch, wenn man sie mit Salatblättern oder Gurkenscheiben belegt. Dabei gibt das Gemüse Feuchtigkeit an das Brot und den Belag ab. In diesem Fall ist das Gemüse „nur“ als Frischhalter gedacht und schmeckt demnach nicht mehr gerade knackig, daher können Sie es vor dem Essen der Brote entfernen. Essen Sie dazu lieber noch vorbereitetes Obst oder Gemüse aus der Frischhaltebox.

Prima eignen sich auch **diverse Salate** aus Kartoffeln, Reis, Nudeln, Linsen, Weizen ..., mit Gemüse in Verbindung erreichen Sie eine größere Menge (bei wenigen Kalorien). Ein Dressing aus Joghurt/Buttermilch/Quark als Grundlage, abgeschmeckt mit Zwiebeln, Kräutern ... und ein Kräutersalz, macht den Salat saftig und lecker.

Etwas Käse, Schinken, Wurst, Fisch ... dazu rundet den herzhaften Salat ab. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten wird es über die Woche schön lecker abwechslungsreich. Wenn Sie zu Hause am Kochen und Zubereiten sind, machen Sie von allem ein bisschen mehr.

### Linsensalat Rezept für 1 Person

1 Tasse getrocknete Linsen, 2 l Wasser, 1 Lorbeerblatt, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Salz, 1 Schalotte oder Zwiebel, frische Petersilie, 1 TL Senf, etwas schwarzer Pfeffer, 1 Eß Oliven- oder Rapsöl, 1 Eß Zitronensaft, 1 kleine Möhre *Und nun:*

- Linsen waschen und in dem Wasser, zusammen mit dem Lorbeerblatt, Knoblauch und dem Salz aufkochen lassen
- vom Herd nehmen und 30 min quellen lassen, anschließend das Wasser abgießen und in eine Salatschüssel oder zurück in den Topf geben
- Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, geraspelte Möhre, Senf, Pfeffer und Zitronensaft zu den Linsen geben, vermengen und abschmecken
- wenn es Ihnen schmeckt, zum Schluß das Öl zugeben
- Sie können mit sämtlichen Zutaten (Gemüse, Schinken etc.) beliebig den Salat variieren

Ein **Milch-Obst-Shake** kann auch einmal eine Mahlzeit ersetzen. Doch versuchen Sie bitte, den Shake wirklich selber zu machen, die gekauften schneiden aus vielerlei Hinsicht nicht halb so gut ab. Für den Shake pürieren Sie Obst (z. B. Banane, Beeren, Pfirsiche) mit kalter Milch. Durch den natürlich enthaltenen Fruchtzucker ist es oft nicht nötig, nachzusüßen. Sehr lecker schmecken auch Shakes auf der Grundlage von Kefir, Molke oder Buttermilch. Alle Zutaten lassen sich im Bürokühlschrank gut lagern und auch ein Pürierstab kann vor Ort sein.

**Kalte Suppen, süß und herzhaft** – sind durchaus auch einmal eine leckere Abwechslung im Sommer, der bekannteste Vertreter dürfte wohl die kalte Gurkensuppe – Tarator – sein.

Weitere kalt zu essende Suppen sind z. B.: Avocado-, Tomaten-, Gemüsesuppe oder eine Beerenkaltschale. Ganz schnell und einfach: Quark mit etwas Mineralwasser anrühren (oder Joghurt, Buttermilch nehmen), geraspelt und fein geschnittenes Gemüse (z. B. Paprika, Möhren, Kohlrabi, Zwiebellauch, Radieschen) zugeben, nach Wunsch – mit möglichst vielen Kräutern – abschmecken.

Etwas ganz was anderes, ein noch relativ neuer Trend, sind **Wraps**. Das sind lecker gefüllte und fix gerollte Teigfladen. Man kann sie aus Mehl, Butterschmalz und Wasser selber herstellen, doch es gibt sie auch vorgefertigt in verschiedenen Variationen zu kaufen. Für die Füllungen samt Soßen sind keine Grenzen gesetzt. Die gefüllten Fladen lassen sich wunderbar vorbereiten und mitnehmen. Ich finde, auch ein herzhaft abgeschmeckter Eierkuchenteig, ebenfalls lecker gefüllt, kann eine Alternative sein.

### Baby-Milch – und was kommt dann ...?

**Ein Kurs für junge Muttis und Vatis, welche sich Gedanken machen, wie es nach dem Abstillen weitergeht.**

