

Sommersalat (für 2-3 Personen)

Zutaten:

- 200 g grüne Gurke (geschält)
- 200 g saftige Birne (mit Schale)
- 100 g Eisbergsalat oder Chinakohl
- Schnittlauch
- Zitronensaft
- Senf
- Prise Salz
- evtl. Prise Zucker
- 1 Teelöffel Rapsöl pro Person

Zubereitung:

- Gurke und Birne in kleine Würfel schneiden
- Salat in feine Streifen schneiden oder zerpfücken
- alles zusammen mit den Gewürzen abschmecken
- zum Schluss das Öl zugeben

Guten Appetit!

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf

www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86 a
04425 Taucha

Holzhäuser Str. 81
04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13
04425 Taucha

© 034298 14516
info@ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



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

**Gegensätze ziehen sich an
Überraschende Geschmackserlebnisse**



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 51 | Mai 2024 – Oktober 2024



Liebe Leserinnen und Leser,

am 1. März beging ich mein 20-jähriges Praxisjubiläum, darüber bin ich erstaunt sowie erfreut. Vieles habe ich erlebt und dazu gelernt.

Doch dies soll nicht mein Thema sein, vielmehr geht es um das Kreieren ungewöhnlicher Zutatenkombinationen, genannt **Foodpairing**.

Dieses Konzept beinhaltet, vermeintlich unpassende Lebensmittel, Gewürze, Zubereitungsarten miteinander zu kombinieren. Schon wenn man so ein Rezept liest, denkt man: Das kann doch gar nicht schmecken. Aber doch, es schmeckt. Oft wird dieses Konzept in der Gastronomie angewendet, um den Gästen etwas Besonderes zu bieten. Aber auch in der heimischen Küche kann man damit arbeiten.




Wer sich als Hobbykoch bezeichnet, der hat dieses Konzept bestimmt schon für sich entdeckt. Doch mir geht es hauptsächlich um die Menschen, die sagen: Dies und das schmeckt nicht! Kinder sind da besonders schnell dabei, wenn man Gemüse auf den Teller bringen möchte. Aber auch viele Erwachsene sind leider eingefahren in ihren Gewohnheiten. Und was angeblich nicht schmeckt, wird auch nicht gekauft und zubereitet. In manchen Haushalten gibt es wirklich nur eine relativ kleine, einseitige Lebensmittel- und Rezeptauswahl.

Über Geschmack, Gewohnheit, innere Einstellung sowie Vorbildwirkung hatte ich schon in einer vorherigen Ausgabe berichtet.

Heute möchte ich Sie animieren, Ihre Skepsis mal zur Seite zu schieben und angeblich „unbeliebte“ Lebensmittel, über die Sie sonst die Nase rümpfen und demzufolge gar nicht erst einkaufen, doch einmal zu probieren und das „unbeliebte“ Lebensmittel geschickt im Rezept zu kaschieren.

Ich gebe hier zwar nur grob einen kleinen Einblick, aber im Internet und Büchern gibt es unzählige Ideen. Auf der Rückseite finden Sie ein Rezept dazu.

Es wird z. B. kombiniert:

-  süß und salzig: Melone und Feta oder Ananas und Blauschimmelkäse
-  bitter und fruchtig: Chicorée und Orange oder Broccoli und Birne
-  salzig und fruchtig: Roastbeef mit Apfelspalten oder Parmesan mit Erdbeeren

Unter anderem gehören Röstaromen, Geruch und Konsistenz dazu. Wenn es in der Küche gut duftet, lockt das ebenfalls den Appetit.

Sie müssen natürlich kein Spitzenkoch werden, es gibt wirklich die abgefahrensten Kombinationen. Mir geht es darum, deutlich zu machen, dass es nicht nur Salz, Pfeffer und Maggi gibt, und dass man Lebensmittel, die man vielleicht nicht ganz so mag, auf diese Art und Weise versteckt mit einbringen kann.

Kinder an eine abwechslungsreiche, gesunde, vollwertige Ernährung heranzuführen sollte eigentlich kein Problem sein, wichtig ist, beizeiten damit anzufangen. Das beginnt mit der Ernährung in der Schwangerschaft, in der Stillzeit und setzt sich im Hochstühlchen fort. Alles, was später beginnt, kann dann komplizierter werden.

Also, liebe Erwachsene, viel Spaß beim Experimentieren und Genießen wünscht Ihnen

Birgit Hartmann