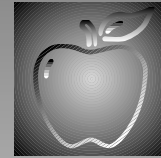




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

*Herbstzeit*

September 2006 · Ausgabe 8

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ach ja, der Sommer ist nun leider, leider schon fast wieder vorbei und die aktuelle *ideal-essen News* läutet die nächste Jahreszeit ein. Aber auch der Herbst kann sehr schöne Tage haben und man kann viele abwechslungsreiche Unternehmungen erleben. Einige Dörfer und Städte laden zu den verschiedensten Erntefesten ein, bei denen auch die Kartoffel ihren Auftritt hat. Deshalb steht sie in dieser Ausgabe im Mittelpunkt.

Erst wurde ewig nicht erkannt, dass die Knolle essbar ist, als man es wusste, gab es sie nur in Fürsten- und Adelshäusern und dann ein Glück, weil Preußenkönig Friedrich der Große im 18. Jahrhundert die Erdäpfel zur Volksnahrung machte.

Das folgende Gedicht (*Ringelnatz, 1883-1934*) macht sehr deutlich, dass wir ohne die Knolle gar nicht mehr auskommen können. Sie ist wunderbar vielseitig und auch noch gesund.

## Abschiedsworte an Pellka

Jetzt schlägt deine schlimmste Stunde,  
Du Ungleichrunde,  
Du Ausgekochte, du Zeitgeschälte,  
Du Vielgequälte,  
Du Gipfel meines Entzückens.  
Jetzt kommt der Moment des Zerdrückens  
Mit der Gabel! – Sei stark!  
Ich will auch Butter und Salz und Quark  
Oder Kümmel, auch Leberwurst in dich  
stampfen.

Musst nicht so ängstlich dampfen.  
Ich möchte dich doch noch einmal erfreun.  
Soll ich Schnittlauch über dich streun?  
Oder ist dir nach Hering zumut?  
Du bist so ein rührend junges Blut. –  
Deshalb schmeckst du besonders gut.  
Wenn das auch egoistisch klingt,  
So tröste dich damit, du wundervolle  
Pellka, dass du eine Edelknolle  
Warst, und dass dich ein Kenner verschlingt.

## Rezept – Erdäpfelkäs (Kartoffelaufstrich)

- gegarte und erkaltete Kartoffeln (200 g) reiben oder pressen
  - 1 Gewürzgurke fein würfeln und zugeben
  - 1 TL Margarine (oder Öl), 1 TL Senf und 1 Eßl. Quark ebenfalls mit zugeben
  - alle Zutaten gut vermengen und je nach Belieben etwas saures Gurkenwasser zugeben, die Konsistenz soll streichfähig werden
  - mit weißem Pfeffer und Pr. Salz abschmecken, evtl. auch Kümmel
  - nach dem Bestreichen auf's Brot mit Schnittlauchröllchen oder anderen frischen Kräutern bestreuen, nach Wunsch mit Gemüsescheiben noch belegen
- Guten Appetit!



### Meine Leistungen:

Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)

Ernährungskurse zu verschiedenen Themen

Projekte für Kindergarten,  
Selbsthilfegruppen und Senioren

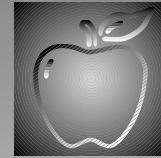
Infos, Termine, Fragen, Anregungen,

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



### **Tipps zum Einkauf:**

Besser kleine Kartoffeln als sehr große kaufen.

Die Großen sind sehr oft chemisch behandelt, damit sie sich besser ernten und verarbeiten lassen. Doch die Insektizide, Pestizide und Co. schaden den Böden, dem Gemüse und am Ende uns – den Menschen.

Noch besser sind Biokartoffeln, da kann die nährstoffreiche Schale gleich mitgegessen werden. Konventionell hergestellte Kartoffeln sollten immer vor dem Essen geschält/ gepellt werden.



### **Nährstoffe:**

Bis auf Selen sind fast alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente enthalten, wie Magnesium, Kalium, Phosphat, Natrium, Kalzium. An Vitaminen ist das Vitamin C besonders hervorzuheben. Die Schalen sind reich an Vitamin B, Folsäure (leider ein echtes Mangelvitamin), Niazin und Zink.



### **Die Kartoffel als Tausendsassa – was die Nährstoffe alles leisten:**

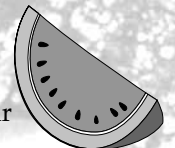
- regulieren den Wasserhaushalt
- stimulieren den Nährstofftransport in die Zellen
- helfen beim Aufbau der Knochensubstanz
- kräftigen Muskeln und stärken das Herz-Kreislaufsystem
- bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung, wirken entsäuernd
- kräftigen das Bindegewebe
- regen die Hormonproduktion an
- regulieren die Verdauung und wirken damit Verstopfung entgegen



### **Tipps für Vegetarier**

Das pflanzliche Eiweiß der Kartoffel in Verbindung mit dem Eiweiß von Quark, Eiern oder Käse liegt dem Körper in hoher biologischer Wertigkeit vor, vergleichbar mit Fleischiweiß.

Wenn Vegetarier regelmäßig diese Kombinationen wählen, ist der Stoffwechsel auch ohne Fleisch sehr gut versorgt. Auch Hülsenfrüchte in Verbindung mit einem Milchprodukt (z. B. Linseneintopf und Fruchtojoghurt) ist ein prima Fleischersatz.



### **Liebe Eltern und Menschen, welche mit Kindern zu tun haben !**

Keine Frage, Teigwaren in jeder Form kommen bei Kindern, egal welchen Alters, immer ausgesprochen gut an. Selbst viele Erwachsene lieben Nudeln in zig Varianten. Da Nudeln fettfrei sind und durch die Stärke auch gut sättigen, spricht sicher nichts gegen deren Verwendung. Doch verglichen mit den Nährstoffen sehen Teigwaren, welche ja nur aus Mehl und Wasser bestehen, echt blass aus gegen die Kartoffeln. Da die Kinder durch das Wachstum besonders viele Nährstoffe brauchen (wir Großen wachsen zwar nicht mehr, brauchen aber genauso die Nährstoffe), kann mit den Kartoffeln viel mehr erreicht werden. Aus Kartoffeln lassen sich so viele Gerichte zubereiten, so dass bestimmt auch für Kinder geschmacklich etwas dabei ist. Die Woche über sollte demnach die Kartoffel als Sättigungsbeilage öfter auf den Tisch kommen. Und wenn's aber den Kleinen halt nicht schmecken möchte? Darüber lässt sich wahrlich streiten, denn der Geschmack ist nicht angeboren, sondern ist eine Erziehungs- und Gewöhnungssache.



**„Mit Lust & Genuss“ in die kalte Jahreszeit.  
Mein nächster Kurs beginnt am 1. November 2006  
im FIT IN Gesundheitsstudio Taucha.**

