



Newsletter Ernährung 01/2016

Liebe Leserinnen und Leser,

egal ob als laktosefreier Milchproduktersatz, in Form von Tofu oder zur Verfeinerung von asiatischen Gerichten - Soja ist im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde. Doch woher kommt diese Wunderbohne, die uns in so vielen Lebensmitteln begegnet und was ist Soja überhaupt?

Die Sojabohne, die häufig auch nur Soja genannt wird, kommt ursprünglich aus China und Japan. Es handelt sich dabei um eine Hülsenfrucht, die zu 37% aus qualitativ hochwertigem Eiweiß besteht und damit dem tierischen Eiweißlieferanten am ähnlichsten ist. Soja ähnelt im Aussehen und im Wachstum unserer heimischen Buschbohne. In der westlichen Welt wurde die Eiweiß- und Ölpflanze erst im 18. Jahrhundert bekannt. Wie für viele Bohnenarten üblich, müssen auch Sojabohnen vor dem Verzehr erhitzt werden. Durch kochen oder rösten können die schädlichen Inhaltsstoffe beseitigt werden. Durch diese Verfahren wird neben der Verdaulichkeit auch der Geschmack verbessert.



© Looker Studio / Shutterstock.com

Wunderbohne?

Wegen der erstaunlich vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten, auch im Hinblick auf die Lebensmitteltechnologie, wird Soja oft als Wunderbohne bezeichnet. Soja enthält sehr viel Eiweiß und ein sehr hochwertiges Fettsäuremuster. Aber auch der Mineralstoffgehalt der Bohne ist bemerkenswert. So hat Soja einen sehr hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink. Zudem ist es ein guter Lieferant für Vitamin E und die B-Vitamine, aber auch die in Deutschland unzureichend zugeführten Mineralstoffe wie Folsäure und Vitamin K sind in der Bohne enthalten.



© iStock / Getty Images

Ist Soja gesund?

Kaum ein anderes Lebensmittel ist in der Welt der veganen und vegetarischen Produkten so umstritten wie die Sojabohne und die daraus hergestellten Produkte. Grund dafür sind die in der Sojabohne in relativ hoher Konzentration vorkommenden Isoflavone. Dabei handelt es sich um Phytoöstrogene, die in Struktur und Wirkung dem weiblichen Hormon Östrogen sehr ähnlich sind. Auch in anderen Lebensmitteln sind die genannten Isoflavone enthalten. So findet man sie beispielsweise auch in andere Hülsenfrüchten und Getreide, aber auch in geringerem Maß in manchen Obst- und Gemüsesorten.

Die gesundheitliche Bedeutung von Phytoöstrogenen wird im Moment sehr kontrovers diskutiert. Zum einen sagt man ihnen positive Effekte auf die Gesundheit und die Lebenserwartung nach, daneben existieren aber auch Hinweise darauf, dass eine zu große Aufnahme über die Nahrung negative Auswirkung auf die Gesundheit hat. Die aktuelle Studienlage lässt derzeit keine eindeutigen Schlussfolgerungen diesbezüglich zu. Die entsprechenden Institutionen sind sich allerdings darüber einig, dass eine moderate Menge an Phytohormonen, wie sie in Lebensmitteln natürlich vorkommt, (für Erwachsene) kein Risiko darstellt. Allerdings sollte laut österreichischer, schweizer und der deutschen Gesellschaft für Ernährung auf die Einnahme von hochkonzentrierten Nahrungsergänzungsmitteln, die mit Phytoöstrogenen angereichert wurden, verzichtet werden. Vorbeugend empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung allerdings bei der Ernährung von Säuglingen mit Anfangs- und Folgenahrungen nur bei medizinischer Notwendigkeit auf ein Produkt aus Sojaprotein zurückzugreifen.

Bei der Speiseplangestaltung der Mittagessenverpflegung beim Jugendamt der Landeshauptstadt Stuttgart wird bewusst darauf geachtet, dass trotz der vielfältigen Gerichte pro Woche nur einmal ein Sojaprodukt eingesetzt wird. Zudem besteht immer die Möglichkeit sich an einem Tag an dem ein Sojaprodukt angeboten wird für eine sojafreie Alternative zu entscheiden.

Weltweit wird auf über 80 Millionen Hektar Soja angebaut. Im Gegensatz zu den anderen Weltnahrungspflanzen Mais, Reis und Weizen, deren Anbauflächen in den letzten Jahren durchschnittlich nur um 20% zunahm, hat sich die Anbaufläche von Soja nahezu vervierfacht. Die größten Soja-Produzenten und Exporteure sind Brasilien, die USA und Argentinien. Seit 1980 wird auch in Süddeutschland Soja angebaut. In Baden-Württemberg ist die Anbaufläche seit 2005 kontinuierlich gewachsen. 2005 waren es knapp 300 Hektar Anbaufläche im Jahr 2015 dagegen 5.897 Hektar.

Sollten Sie weitere Fragen zum Thema Soja haben, sprechen Sie mich gerne jederzeit an.

Jhr
Valeri Jiller

Newsletter

Jugendamt
51-00-1KE

Stuttgart, 4. März 2016
von Valerie Miller & Gerd Danner
Fax: 0711 216-55513

Für
alle städtischen Tageseinrichtungen für Kinder
zum Aushängen am schwarzen Brett

Liebe Leser,

seit vielen Jahren sorgen wir für gesundes und abwechslungsreiches Mittagessen in den städtischen Tageseinrichtungen für Kinder in Stuttgart. Ein großes Augenmerk legen wir auf die Qualität der Speisen, auf die regionale Herkunft, auf Frische und guten Geschmack. Da Geschmack sehr individuell ist, ja selbst innerhalb einer Einrichtung kann es unterschiedliche Geschmackserwartungen geben, bitten wir die Kolleginnen in den Aufbereitungsküchen, die Speisen je nach Bedarf z.B. für Krippenkinder milder, für größere Kinder würziger, nachzubearbeiten, schön anzurichten und zu dekorieren. Die hierfür benötigten Kräuter, Gewürze und Zutaten werden von uns finanziert.

In der Zwischenzeit haben wir unser Ziel, den Anteil von Bio-Produkten auf 27 % zu steigern, erreicht. Das gelingt uns vor allem mit folgenden Produkten: Apfelsaft, H-Milch, Joghurts und Teigwaren. Orangen, Bananen, Gurken, Karotten, Paprika usw. sind im Regelfall auch aus ökologischer Herstellung bzw. Landwirtschaft.

Unser Anstreben, die Kinder so gut wie möglich zu ernähren soll nicht nur auf das Mittagessen beschränkt bleiben. Deshalb haben wir eine Broschüre erstellt, die wir Ihnen heute vorstellen möchten. Wir geben Ratschläge für ein gesundes, vollwertiges und abwechslungsreiches Frühstück bzw. was unserer Meinung nach in die Vesperbox gehört.

Anbei erhalten Sie 10 Hefte, Sie können bei uns gerne weitere Exemplare bestellen, wir haben sehr viele drucken lassen. Also nutzen Sie das Angebot und bestellen Sie die gewünschte Anzahl, am besten per Fax oder E-Mail. Wir bitten Sie, die Broschüre in der Einrichtung auszulegen und interessierten Eltern mitzugeben. Sie können Sie auch unter *H:\Küchen&Ernährung\Veröffentlichungen und Newsletter* herunterladen.

Wir wünschen wir Ihnen, Ihrem Team, den Kindern und deren Eltern alles Gute.
Herzliche Grüße,
Ihre


Gerd Danner
gerd.danner@stuttgart.de


Valerie Miller
valerie.miller@stuttgart.de



Newsletter Ernährung 02/2016

Liebe Leserinnen und Leser,

das Naturprodukt Milch ist das erste Lebensmittel eines jeden Säugetieres. Kuhmilch und Milchprodukte sind leicht verdauliche und schnelle Energielieferanten. Sie enthalten hochwertiges Protein, das vor allem bei fleischloser Kost für den Muskelaufbau und -erhalt unverzichtbar ist. Darüber hinaus liefern sie bedeutende Mengen Vitamin A und D, B-Vitamine, Jod sowie Calcium. Trotz des hohen Wasseranteils gilt Milch nicht als ein Getränk, sondern wird aufgrund der Nährstoffdichte, d.h. unter anderem aufgrund des Fettgehalts als Nahrungsmittel bezeichnet.

Milch und Milchprodukte (mit Ausnahme von Quark) sind calciumreich und aufgrund ihrer verzehrten Menge für die Versorgung des Menschen mit diesem Mineralstoff von großer Bedeutung. Vor allem da der Körper Calcium aus Milch und Milchprodukten besser verwerten kann als z. B. aus pflanzlichen Lebensmitteln. Calcium ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im menschlichen Körper, der vor allem für die Stabilisierung der Knochensubstanz unverzichtbar ist. Besonders für die Wachstumsphasen des Körpers, sowie den Knochen- und Zahnsubstanzaufbau, sollten Milch und Milchprodukte aus ernährungsphysiologischer Sicht wichtige Bestandteile der täglichen Ernährung darstellen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher, ab der Teilnahme am Familienessen, täglich drei Portionen Milch- und Milchprodukte zu sich zu nehmen. Bis zum 30. Lebensjahr kann die Knochensubstanz und damit auch das Calciumdepot aufgebaut werden. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse stetig ab, daher sollten Erwachsene täglich 1 000 mg Calcium zuführen.



Milch ist nicht gleich Milch

Im Supermarkt findet sich neben verschiedenen Milchprodukten auch eine Vielzahl an verschiedenen Trinkmilchsorten. Bei Rohmilch handelt es sich um unbehandelte, unerhitzte Milch direkt vom Erzeuger. Da sich in dieser Milch Krankheitserreger befinden können, muss sie vor dem Verzehr abgekocht werden. Verpackte Rohmilch ist allerdings nur selten im Lebensmittelhandel

Welche Milchprodukte gibt es?

Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Schmand und Butter werden hergestellt indem der Milch Milchsäure- oder Bifidobakterien zugesetzt werden, die den Milchzucker in Milchsäure abbauen, sodass der pH-Wert absinkt und infolgedessen die Eiweißkomponente Kasein gerinnt und die Milch dick wird.

Die Herstellung von Rahmprodukten erfolgt durch Trennung der Milch in Magermilch und Sahne - dies geschieht durch Zentrifugation. Aus dem gewonnenen Rahm können verschiedene Sahneprodukte und Butter hergestellt werden.

Ähnlich wie bei den Sauermilchprodukten wird Käse, je nach Sorte durch die Zugabe von Lab oder von Milchsäurebakterien hergestellt.

erhältlich, ist dann aber als „Vorzugsmilch“ gekennzeichnet. Unter dem Namen „pasteurisierte Milch“ wird im Handel sowohl die „frische“, die „längerfrische“ ESL-Milch bezeichnet als auch die Sterilmilch angeboten. Um die Krankheitserreger in der Milch abzutöten, wird die Milch erhitzt. Bei „frischer“ Milch wird für 15-30

Sekunden auf 72-75 Grad Celsius erhitzt, bei ESL-Milch (extended shelf life) kurzzeitig auf 85- 127 Grad Celsius. Anschließend wird die Milch sofort wieder heruntergekühlt, so dass der Geschmack nahezu unverändert bleibt. Frische Milch ist gekühlt und ungeöffnet in etwa zehn bis zwölf Tage haltbar. ESL-Milch ist dagegen 15-25 Tage haltbar.

Neben der pasteurisierten Milch gibt es im Handel auch die „ultrahocherhitzte Milch“, dahinter verbirgt sich die bekannte „H-Milch“. Aufgrund der Erhitzung von wenigen Sekunden auf mindestens 135 Grad Celsius enthält sie keine vermehrungsfähigen Keime mehr und ist verschlossen und ungekühlt mindestens acht Wochen, teilweise aber auch bis zu drei Monaten haltbar. Um sogenannte Sterilmilch herzustellen wird Milch für zehn bis 30 Minuten auf Temperaturen von mindestens 110 Grad Celsius erhitzt. Dadurch ist die Milch anschließend keimfrei und lässt sich ungeöffnet bis zu einem Jahr lagern. In Deutschland hat diese Milch allerdings kaum noch Bedeutung, da durch das Erhitzungsverfahren der Geschmack und der Vitamingehalt stark beeinträchtigt wird.

Sollten Sie weiter Fragen zum Thema Milch haben, sprechen Sie mich gerne jederzeit an.

Jhr
Valeri J. Müller

Liebe Leserinnen und Leser,

wie angekündigt, habe ich im Juni mit meinen Ernährungsprojekttagen für Kinder begonnen. Die ersten Themen und Projekttage haben stattgefunden: Kräuter wurden gezupft, Körner zu Mehl und dann zu Brotfladen verarbeitet und der selbstgemachte Beerenquark- nach einem ausgiebigem Geschmackstest- für gut befunden. Alle Kinder, die teilgenommen haben, sind jetzt Experten und erhalten dafür auch eine Urkunde. Ich freue mich sehr über das große Interesse an meinen Angeboten und erwarte gespannt die nächsten Projekttage und weitere gemeinsame Veranstaltungen. Darüber hinaus möchte ich Sie zukünftig mit einem Newsletter über meine Arbeit auf dem Laufenden halten und über aktuelle, saisonale Themen rund um die Ernährung informieren.



© glessblümchen/pixello.de

Auch wenn viele Früchte die Bezeichnung Beeren im Namen tragen sind sie botanisch gesehen keine Beerenfrüchte. Die meisten Beeren sind Schließfrüchte. Das bedeutet, dass die Samen auch im vollreifen Zustand vom Fruchtfleisch umhüllt sind. Dazu zählen nicht nur klassische Beeren, wie Johannis-, Heidel- oder Weinbeere, sondern auch Kiwi, Bananen, Datteln, Gurke und Kürbisse. Wegen ihrer harten Schale werden letztere auch Panzerbeeren genannt.

Beeren einfrieren:

Für Kompott, Saftis oder Kuchen lassen sich die Beeren auch gut einfrieren. Allerdings werden sie nach dem Auftauen oft matschig und kleben aneinander. Um das zu verhindern können die Beeren auf einem Brett oder einer Folie nebeneinander ausgebreitet eingefroren werden und erst wenn die einzelnen Beeren angefroren sind werden sie in einen Beutel gelegt.

Sommerzeit ist Beerenzeit

Endlich ist der Sommer da. Der kulinarischen Vielfalt des Sommers sind nun keine Grenzen mehr gesetzt. Die meisten verbinden mit dem Sommer leuchtende Farben und den süß-säuerlichen Geschmack von Beerenobst. Doch die Beerenfrüchte schmecken nicht nur gut sondern bieten einen hohen Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien.

Tipps und Tricks:

Beeren sind sehr empfindlich. Schon beim Einkaufen sollte darauf geachtet werden, dass die Obstschälchen trocken und sauber sind, da Beeren sehr druckempfindlich sind und nach Verletzungen schnell schimmeln. Vor der Verarbeitung sollten die Beeren zum Säubern kurz in stehendes Wasser getaucht und anschließend auf ein Küchentuch zum Abtropfen gelegt werden. Andernfalls besteht die Gefahr, dass sich die Früchte mit Wasser vollsaugen und matschig werden. Im Kühlschrank halten sich frische Beeren ein bis zwei Tage.

Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren gehören dagegen zu den Sammelnuss bzw. Sammelsteinfrüchten. Ihre Samen befinden sich in Form von winzig kleinen Steinen oder Nüsschen außen auf dem Fruchtkörper.

Leckere Rezeptideen mit Beeren, die auch gut zusammen mit Kindern zubereitet werden können, finden Sie unter folgendem Pfad:

H:\Küchen&Ernährung\Ernährungspädagogik\Rezepte

Sollten Sie eigene Ideen und Projekte rund ums Thema Ernährung haben, kommen Sie gerne auf mich zu. Egal ob bei Kochtagen mit den Kindern, Elternabenden, bei der Einführung eines gemeinsamen Frühstücks oder beim Anlegen eines Obst- und Gemüsegartens, ich stehe Ihnen sehr gerne mit Rat und Tat zur Seite und unterstütze Sie nach Möglichkeit bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Sie erreichen mich unter: **0711/216 55291** oder **valerie.miller@stuttgart.de**

Ich wünsche Ihnen schöne Sommertage und viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!



Ihre
Valerie Miller