

Liebe Leserinnen und Leser,

wie angekündigt, habe ich im Juni mit meinen Ernährungsprojekttagen für Kinder begonnen. Die ersten Themen und Projekttag 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 Projekttag 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.



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*