ERNÄHRUNGS programme

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGEMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL

Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der vierte Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt…



©avomed Dina Hammerle

avomed - Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 586063 E-Mail: avomed@avomed.at www.avomed.at

ERNÄHRUNGS programme

avomed
ARBEITSKREIS FÜR VORSORGEMEDIZIN UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN TIROL

Mut für Neues!

Auf zum Kühlschrank fertig los,
und schon liegt am Teller –
ein Restlessen
das schmeckt sowas von grandios!

Manch einer Tage will einem so gar nichts einfallen, was man denn essen möchte, geschweige denn kochen könnte. Schnell einen Blick in ein verstaubtes Kochbuch, eine lang vergessene Rezeptsammlung oder ins Web der unendlichen Möglichkeiten zu werfen, könnte da Abhilfe schaffen und eine tolle Idee liefern. Diese Situation kennen Sie vermutlich und haben Sie in den letzten Wochen selbst erlebt. Gerade jetzt, wo viele mehr Zeit haben, wird diese lobenswerterweise zum Kochen und Backen verwendet. Und ja vielleicht gehören Sie auch dazu, dass Sie dadurch Ihr neues Hobby entdeckt haben?



©avomed Dina Hammerle

Die Suche nach neuen Gerichten kann aber auch mal ein beschwerlicher sein und an sich zeitintensiv, wenn man so gar nicht weiß, was man eigentlich sucht. Dann bekommt man Lust auf eine gewisse Speise, über die man beim Surfen oder Blättern stolpert und auf einmal wird man ungeduldig, da der aufkommende Hunger durch appetitanregende schöne Fotos geschürt wird. Und jetzt soll es möglichst schnell gehen.



©avomed Dina Hammerle

Doch da lauert schon die nächsten Hürden: Beim Lesen des Rezeptes sieht man, dass man für die heiß ersehnte Köstlichkeit nicht alle passenden Zutaten zu Hause hat, die Geschäfte geschlossen oder die Hälfte der Zutaten zu exotisch und nicht erhältlich oder mit dem eigenen ökologischen Gewissen schlichtweg nicht zu vereinbaren sind.

Kein Problem denkt man sich, dann geht die Suche eben weiter… Die nächste kulinarische Idee wird aber dann sogleich wieder verworfen: Von der viel zu langen oder komplizierten Zubereitung wird man schon entmutigt und möchte gleich das Geschirrhangerl schmeißen und den Lieferservice rufen, da das doch die einfachere Lösung zu sein scheint.



©avomed Dina Hammerle

Da steht man nun und starrt enttäuscht in seinen Vorratsschrank und muss sich langsam eingestehen, dass man viel Zeit in die Suche nach neuen Ideen investiert hat und einen schon langsam die Motivation und Kochlust verlässt.

Was also nun tun? Einfach Schokolade oder Butterbrot essen und die Sache hat sich erledigt? Doch Pizza bestellen? Oder sich noch überwinden und was „Vernünftiges" kochen?

Tja – gute Frage.

Ein Tipp wäre: das nächste Mal die lange Suche nach der Idee gleich weglassen und direkt in das Küchenkastl oder in den Kühlschrank schauen und sich folgende Fragen zu stellen:

- **Was gehört aufgegessen?** Gerade frische Zutaten wie Gemüse oder andere Reste vom (Vor)vortag könnten zu einem bunten Restlessen kombiniert werden.
- **Welche Beilage hab ich da?** Entscheiden Sie sich für eine Beilage (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Polenta, Hirse, Brot etc.) und überlegen Sie, was sonst von ihrem Kühlschrankinhalt dazu passen könnte: Gemüse, Salat, Obst, Käse, Eier, Kichererbsen, Topfen, Fleisch etc.
- **Was ist im Tiefkühler?** Vielleicht haben Sie dort noch ein paar Knödel, Schlutzkrapfen oder Sugo vorrätig, die sie schnell aufheizen könnten. Oder verwenden Sie tiefgekühlte Kräuter, die bringen Geschmack und freuen auch das Auge als Deko über die neue Kreation.
- **Was gibt die Speiß oder das Küchenkastl her?** Darin kann sich so vieles verstecken: von A wie Ananas bis Z wie Zwiebeln - von eingelegtem Obst, Gemüse oder Fisch, über Pestos und Tomatensauce bis Zitronenmarmelade.

Jetzt zum nächsten Schritt: wenn Sie grob schon ein paar Zutaten ausgewählt haben, fehlen nur noch die wichtigsten zwei: **Kreativität und Mut!** Probieren Sie drauf los oder wandeln sie bekannte Rezepte ab. Überlegen Sie sich, wie so ein ähnliches Gericht gekocht wird, dann klappt bzw. schmeckt auch das Neue meisten. So zum Beispiel könnten Sie einfach einmal statt Nudelsalat - Reissalat probieren, einen Restl-Wrap bunt befüllen, Eintöpfe oder Suppen bieten sich als schnelle Gerichte an oder wie die Bilder oben zeigen Nudeln - blutrot mit gebratenen Rohnen. Wer das Rezept möchte, kann dies auf der Website finden – wobei „grobe Anleitung" würde es eher treffen, da wie so oft bei den besten Speisen - es nur vage Mengenangaben gibt und das Gefühl eine wesentliche Rolle beim Gelingen spielt. Mit Liebe gekocht, kommt nicht von ungefähr. ☺



Noch ein Beispiel: Pellkartoffeln kochen oder besser dämpfen und dazu essen, was der Kühlschrank an Resten bietet: in diesem Fall Schafskäse, getrocknete Tomaten, Rohkost und Eiersauce (voll von Resten mit Essiggurken, Sauerrahm, Kräuter, Senf).

©avomed Dina Hammerle

Wenn dann das **Experiment am Tisch** steht und Sie sich alleine über Ihre Kreation hermachen können: dann Mahlzeit und genießen Sie! Falls sich andere Familienmitglieder oder Mitesser*innen um den Tisch scharen, gibt es **mehrere Möglichkeiten das neue Gericht anzubieten**:

- nichts sagen und einfach austeilen – wenn es auf positive Gesichtsausdrücke stößt
- bei Skepsis oder Fragen: grob erklären, was da Unbekanntes serviert wird
- ein Phantasiename könnte auch die Kinder motivieren zu probieren: Vampiernudeln, Feensuppe, Pumuckl-Pudding (oder aktuelle Lieblingsfiguren, Idole miteinbeziehen)
- Argument Lebensmittelretter*in! Ist gerade sehr trendy, wirklich lobenswert und auch wahr!
- mit Selbstbewusstsein, einem Lächeln und Überzeugung kommt es besser an! Denn Naserümpfen, miese Laune oder verächtliche Grimassen verderben den Appetit
- Spaß muss sein! Also fröhlich bleiben und Verständnis zeigen – gilt für alle Beteiligten, wenn es weniger schmeckt
- aus Fehlern kann man lernen! Kritik versuchen als etwas Positives anzunehmen und somit in guter Stimmung bleiben – damit schmeckt es gleich besser
- nutzen Sie die Gelegenheit des Neuen, um mit Ihren Liebsten Verständnis und Toleranz zu üben
- Mutig bleiben! Kein/e Meister*in ist vom Himmel gefallen
- Aufschreiben oder Foto machen! Auch die besten Ideen geraten in Vergessenheit! Schade darum, wenn man das schnell gezauberte Mittagessen als Lieblingsspeise von Pinocchio anpreist und dann vergessen hat, was es war und die Kinder sie gerne wieder essen würden…

Der Kreativität ist keine Grenze gesetzt! Zusammen kann natürlich auch ausprobiert werden, vorausgesetzt man kommt sich in der Küche nicht allzu sehr in die Quere. Die Wahrscheinlichkeit für Akzeptanz der neuen Kreation ist dadurch höher und es kommt Freude auf! Und wenn es misslingt hat man auch den Vorteil: geteilter Leid ist halbes Leid und die Schuld bleibt in den eigenen Schuhen. ;)

Also ran an die Töpfe und denken Sie daran:

Mut fürs Ausprobieren!
Neues kreieren -
und zwar ohne genieren!