

MENSCHEN

Sie blickt auf ein spannendes Jahr zurück: Miss NP Sophie Imelmann (19) muss langsam Abschied von ihrem schönen Amt nehmen. 20



Leben



BLITZQUIZ

Immer diese Süßigkeiten: Wie viele aller befragten Kinder einer „Eltern“-Studie naschen öfter als einmal pro Tag?

- A. 23 Prozent
- B. 46 Prozent
- C. 69 Prozent

Lösung unten auf der Seite

Neue Presse Seite 17 Dienstag, 24. Mai 2016

MO Lifestyle & Laufsteg DI Workout & Wohlfühlen MI Essen & Erleben DO Tipps & Trends FR Freizeit & Vergnügen SA Kreativ & Köstlich

So sagen Kinder gerne „Das schmeckt!“

Gesunde Ernährung kann so einfach sein!
„Iss dich fit!“ heißt das Projekt, mit dem die Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung Kita-Kindern, Grundschulern, aber auch Eltern eine Hilfestellung geben will.
In einer zweiten, erweiterten Auflage bringt die NP jetzt das Kochbuch heraus, dessen Titel Programm ist: „Das schmeckt!“ gibt es ab heute im NP-Shop für 9,90 Euro.



VIEL ZU SCHNIPPEN: Bei „Iss dich fit!“ sollen Kinder Scheu ablegen und in der Küche selber mithelfen. Fotos: Wilde

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... der lustige Irrsinn mit den Tauschbörsen wieder losgeht: Zur Vorbereitung auf die Fußball-EM in Frankreich (Start: 10. Juni) sammeln jetzt wieder etliche Fans die **Sammelbilder von Panini**. Um doppelte loszuwerden und Lücken im Heft zu schließen, können sich Sammler von sechs bis 13 Jahren im Kindertreff „Quatschkiste“ (Im Langen Feld 49 a) einfinden – immer dienstags von 16.30 bis 18 Uhr!



... **Rhabarber und Milchprodukte** eine leckere und gesunde Kombination sind. Die in der Saisonpflanze enthaltene Oxalsäure, die in hohen Maßen giftig sein kann, verbindet sich mit dem Kalzium der Milch und kann dann nicht mehr vom Darm aufgenommen werden. Rhabarber-Joghurt mit ein paar Erdbeeren gefällig?

... ein Ausflug in den Herrmann-Löns-Park, den Tiergarten (Foto), den Park der Sinne, den Von-Alten-Garten, den Maschpark oder den Großen Garten ansteh: Heute ist „**Tag der Parke**“ – da kann man die Schönheit der Grünanlagen mal ganz bewusst genießen.



Das Buch

Gesundes Essen, das mit erschwinglichen Zutaten zubereitet wird und den Kindern schmeckt – vor zehn Jahren hat die Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung das Projekt „Iss dich fit!“ aus der Taufe gehoben, um dieses Wissen Kindern und Eltern zu vermitteln. Die Erfahrungen sind die Basis für das Kochbuch „Das schmeckt!“.

„Dieses Projekt liegt uns allen sehr am Herzen, denn es entspricht genau dem, was Rut und Klaus Bahlsen mit der Stiftung fördern wollten“, sagte Burkhard Huch, Vorstandsvorsitzender der

Stiftung Mina Zahedi, Erzieherin in der Kindertagesstätte Trammplatz, hat ein Jahr bei dem Projekt mitgemacht: „Es hat viel Spaß gemacht und kam bei Kindern und Eltern super an!“

Begeistert zeigte sich auch OB Stefan Schostok: „Wir sind froh, dass wir weitermachen können, denn das Bewusstsein ist bereits jetzt erheblich gewachsen.“ Die Aktion ist erfolgreich, weshalb die Förderung bis 2020 erweitert wurde und damit etwa 4500 Kinder in 150 Einrichtungen erreicht. Von den 8500 Büchern der neuen Auflage wolle man 8000 an diese Einrichtungen verschenken, die restlichen sind in NP-Geschäftsstellen (zum Beispiel in der Langen Laube 8) oder im NP-Online-Shop für 9,90 Euro erhältlich. drüwww.shop.neuepresse.de

Leckere Pizzabälle

Die „Kleine Mahlzeit zwischendurch“ ist ein geflügeltes Wort – und leider für Eltern oft eine Falle. Wenn Zwischenmahlzeiten zu regelmäßig angeboten werden, verlieren Kinder ihr Sättigungsgefühl und essen insgesamt zu viel am Tag, oft wird der Energiebedarf des Tages dann über Süßigkeiten oder fettreiche Knabberien gedeckt. Verbringt man mit dem Kind den Nachmittag auf dem Spielplatz, sollte das auch ohne Snack gehen. Bei einem Picknick oder einer Radtour sind Snacks aber genau richtig! Bei diesem Rezept für Pizzabälle können Kinder auch

mithelfen, gesunden Proviant für die Tour vorzubereiten. Die Zutaten für die Quarkmasse in einer großen Schale gut verrühren. Die restlichen Zutaten (können je nach Laune und Geschmack der Kinder variiert werden) waschen, putzen, sehr klein schneiden und unter die Quarkmasse kneten. Etwa tischtennisballgroße Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad Ober- und Unterhitze etwa 20 Minuten backen, bis der Käse zerlaufen ist und die Kugeln eine schöne Bräune bekommen haben.



DIE ZUTATEN (für 20 Stück)

- Für die Quarkmasse: 300 Gramm Vollkornmehl, 150 Gramm Magerquark, 6 Esslöffel Öl, 8 Esslöffel Milch, 1 Teelöffel Salz, 1 Päckchen Backpulver
- Weitere Zutaten: 1/2 Bund Frühlingszwiebeln, 75 Gramm Schinkenwürfel (Kochschinken, roher Schinken oder Putenbrust), 50 Gramm Paprikawürfel oder Mais, 75 Gramm geriebener Käse

Die Tipps

Mit diesen Tipps aus dem Kochbuch „Das schmeckt!“ können Eltern ihre Kinder für gesunde Ernährung begeistern. Beziehen Sie Kinder bei Essensplanung, Einkauf und Zubereitung mit ein. Lassen Sie Kinder ihre Portionsgröße selber bestimmen. Sie können später nachhaken. Nur Lieblingsdinge herauspicken ist nicht erlaubt.

- Schaffen Sie eine schöne Tischatmosphäre – ohne Ablenkung durch TV oder Smartphones. Seien Sie dabei auch ein gutes Vorbild!
- Kinder essen mit den Augen: Gestalten Sie bunte Teller, trennen Sie Beilagen und Fleisch auf dem Teller – Kinder mögen kein Durcheinander.
- Lassen Sie Kinder regelmäßig immer wieder Sachen probieren, weil sich die Vorlieben oft noch ändern.
- Essen ist weder Belohnung noch Strafe, Trost oder Ausdruck von Zuneigung.
- Die einfachste Faustformel: Gesund essen heißt bunt essen – wer Obst und Gemüse unterschiedlicher Farbe kombiniert, hat automatisch eine Mischung der verschiedenen Nährstoffe.
- Unsere Hand (siehe Foto) hilft bei der Bestimmung der richtigen Portionsgröße für jedes Alter.



hilft bei der Bestimmung der richtigen Portionsgröße für jedes Alter.

DAS SCHMECKT: Burkhard Huch (links), Stefan Schostok (Mitte) und Friedrich Soretz stöbern mit Kindern im neuen NP-Kochbuch.



Anzeige



Das Buch zur Eilenriede
Hannovers grünes Schmuckkästchen in allen Facetten, inkl. Freizeitkarte. **11,90 €**

Gleich bestellen:
● im Online-Shop: shop.neuepresse.de
● in den Geschäftsstellen:
z. B. Lange Laube 10 in Hannover
*zzgl. 2,90 € Versandkosten, ab einem Warenwert von 30 € versandkostenfrei

Neue Presse

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG

Die richtige Lösung lautet: C.

NPINTERVIEW

Expertin: „Es geht darum, dass man sich in der Küche was zutraut“

Nicole Eckelmann (46) ist zertifizierte Ernährungstherapeutin und begleitet in ihrer Praxis Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Im Projekt „Iss dich fit!“ schult sie Pädagogen und gibt Kurse für Eltern und Kinder.

VON ANDREA TRÄTNER

Wie koche ich Nudeln, wie brate ich ein Spiegelei – mit „Iss dich fit!“ fangen Sie quasi an der Wurzel des Küchen-ABC an. Warum? Weil bei vielen Erwachsenen und Jugendlichen die Kenntnisse fehlen, wie man in der Küche die einfachsten Dinge macht. Natürlich gibt es da große Unterschiede. Man kann aber sagen, dass es oft mit einem niedrigen Bildungsstand zu tun hat, dass

eher zu Fertigprodukten oder Fast Food gegriffen wird. Aber schlechte Ernährung kommt in allen sozialen Schichten vor, und es gibt sehr viele Gründe dafür.

Wie gehen Sie an das Problem heran?

Wir versuchen den Menschen zu vermitteln, dass es nicht viel Zeit kostet und meist sogar billiger ist, frisch zu kochen. Man muss ja nicht teure Erdbeeren im Herbst kaufen. Und eine einfache Tomatensauce kann man günstiger herstellen, als sie im Supermarktregal steht. Wir wollen die Eltern aber auch nicht mit zu viel Theorie konfrontieren. In diesem Projekt geht es vor allem darum, dass man sich in der Küche etwas zutraut.

Fehlt den Eltern der Mut?

Ja, und auch Zeit ist vor allem für berufstätige Eltern ein wichtiger Faktor. Dazu kommt dann die Angst vor vermeintlich schwierigen Rezepten. Der Respekt vor Hefeteig ist oft groß (lacht). Deshalb machen wir auch mal „verrückte“ Gerichte, indem wir Bananen, Curry und Weißkohl kombinieren. Was bei den Köchen und Köchinnen ankommen soll, ist diese Botschaft: Traut euch was, sammelt Erfahrungen, baut Vorbehalte ab.

Wie erreichen Sie mit „Iss dich fit!“ Kinder?

Viele Angebote im Projekt richten sich direkt an die Kinder, vom Anle-



Nicole Eckelmann

gen eines Naschgärtchens bis zur Zubereitung einfacher Gerichte. Und auch die Eltern erleben bei uns, dass sie bereits kleine Kinder schon am Kochen beteiligen können. Je mehr Erfahrungen Kinder mit gesunden und frischen Lebensmitteln sammeln, desto mehr Spaß werden sie an ausgewogener Ernährung haben. Das Wort „gesund“ schreckt ja viele ab, damit können sie nichts anfangen. Sie wollen ausprobieren, tasten, riechen, schmecken – und vor allem mitmachen, wenn Mama oder Papa in der Küche stehen.

Aber in der Küche lauern Gefahren ...

Wie man richtig schneidet oder mit Töpfen hantiert, gehört auch zum Lernprozess. Sicherheit in der Küche ist ein wichtiges Thema bei uns, genauso wie Hygiene. Außerdem sollten Eltern nicht zu perfektionistisch sein, wenn Sie mit ihren Kindern kochen. Auch eine krumm geschnittene Möhre schmeckt.

Müssen Eltern großes Kino in der Küche veranstalten?

Großes Kino nicht, aber je mehr Sinne etwas angeboten bekommen, desto besser. Kinder sprechen auf viele Reize an, sie sind auch an unterschiedlichen Farben und Formen interessiert – damit kann man spielen. In einem Eintopf zum Beispiel sind die einzelnen Zutaten meist nicht mehr zu identifizieren. Wenn

Ich hatte mit meinen beiden Kindern auch anfangs große Ziele (lacht). Manchmal muss man zwei Schritte zurückgehen, Geduld haben – und vor allem mit gutem Vorbild vorangehen. Das heißt: Ruhe ausstrahlen, selbst vernünftig essen und nicht gekränkt sein, wenn eine Speise zurückgewiesen wird. Eltern sind für das Essensangebot zuständig. Man braucht den Kindern nicht jeden Tag eine Extrawurst zu braten und sich nur nach ihnen zu richten. Das kostet Kraft, man muss es aber durchhalten, um erfolgreich zu sein.

Gesunde Ernährung ist in Familien häufig ein Streitthema ...

Da empfehlen wir, nicht zu streng an die Sache heranzugehen. Ja, man sollte die Ernährungspyramide im Blick haben und ausreichend Obst und Gemüse in den Speiseplan integrieren. Aber man sollte das Thema auch nicht ständig diskutieren. Das gemeinsame Essen soll ein schönes Erlebnis sein.

Und wenn mein Kind partout nur Nudeln mit Ketchup essen will?

Die richtige Lösung lautet: C.