Thema

Für die Kleinen nur das Beste?

Bei jedem Einkauf lächeln uns unzählige Kinderlebensmittel freundlich aus den Regalen an. Weit über tausend Produkte gibt es schon, die gezielt für Kinder entwickelt wurden: Bunt bedruckt und mit Fotos von Kindern versehen oder von Figuren, die bei den Kleinen beliebt sind wie Biene Maja, Tigerente, Ferdi Fuchs und zahllosen anderen. Und auf der Verpackung wird vollmundig damit geworben, dass sie besonders gesund seien, weil sie Vitamine enthalten oder Calcium. Oder weil sie Dinge nicht enthalten sollen, die als ungesund bekannt sind. Mit Kinderlebensmitteln lässt sich viel Geld verdienen, und das haben die Hersteller nur zu gut verstanden: Nach einer Untersuchung der Organisation Foodwatch war das Werbebudget der Lebensmittelindustrie für Schokolade, Süßwaren und Eiscreme im Jahr 2011 fast hundertmal so groß wie das für Früchte und Gemüse.

Oft verbirgt sich dahinter aber gezielte Täuschung: Wenn Gummibärchen damit beworben werden, dass sie „ohne Fett“ sind, ist das keine Ausnahme: Fett gehört auch gar nicht hinein, aber wir nehmen es erst einmal als Besonderheit hin. Mit dem gleichen Recht könnte man auch auf eine Packung Butter schreiben, dass sie „ohne Zucker“ ist.

Vitamine oder Mineralstoffe werden zugesetzt, weil sie die Lebensmittel gesund erscheinen lassen, aber solange sie gleichzeitig zu viel Zucker oder Salz, Fett, künstliche Aromen und etliche Zusatzstoffe enthalten, helfen die Vitamine auch nicht weiter, oft sind sie sogar überdosiert. Oder es werden irreführende Botschaften verkündet, wie etwa „ohne Kristallzucker“, wenn Kristallzucker lediglich durch eine andere, nicht weniger schädliche Zuckerart ersetzt wurde. Das alles geht, weil es für Kinderlebensmittel keine Richtlinien für die Hersteller gibt – anders als etwa bei Säuglingsnahrung oder bei Nahrung, die mit dem Hinweis „ab dem 12. Monat“ gekennzeichnet ist.

Dabei steht es gar nicht gut um die Ernährung der Kinder. Nur etwa die Hälfte isst die empfohlene Menge an Obst und Gemüse, viele nehmen viel mehr Süßwaren und Softdrinks zu sich als empfohlen – jedes siebte Kind ist zu dick, ein Prozent der jungen Menschen leidet bereits heute an Altersdiabetes.

Zu den direkten Folgen der Fehlernährung kommen noch die indirekten dazu: Die Kinder werden an einen unnatürlichen Geschmack gewöhnt, während sie ihren Geschmackssinn noch entwickeln und während die Grundlagen für das ganze Leben gelegt werden. Und Ernährung verliert ihre Normalität und Selbstverständlichkeit im Alltag, wenn die Kinder lernen, dass sie immer eine Extrawurst bekommen müssen: Essen ist nicht Belohnung, Liebesbeweis oder Ersatz für Zuwendung.

Trotzdem kann man gesunde Ernährung auch ein bisschen kindgerecht dekorieren: Radieschenmäuse, Gemüse mit Ausstechförmchen in Form gebracht, Vollkornbrot in Herz- oder Sternform geschnitten – das sieht gut aus und macht allen Spaß. Und Sie wissen, was Sie Gesundes anbieten.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Kerbel

Vorkommen: Während Kerbel ursprünglich aus Südeuropa stammt, kann man ihn heute in ganz Europa, Asien und in den USA finden.

Aroma: Der zart-süßliche Geschmack von Kerbel erinnert ein wenig an den Geschmack von Fenchel und Anis.

Ernte: Kerbel wird am besten kurz vor der Blüte geerntet. Man kann das Kraut problemlos mehrmals nachsäen, so dass man es von Mai bis November frisch im Garten ernten kann.

Verwendung: Kerbel sollte nur frisch verwendet werden, da er getrocknet an den Geschmack von Heu erinnert. Er ist sehr hitzeempfindlich und sollte daher nicht mit gegart werden, sondern immer erst kurz vorm Servieren unter die Speisen gemischt werden. Kerbel verfeinert Saucen und Suppen, Eier-, Geflügel- und Kalbfleischgerichte. Gerne wird Kerbel auch in Kräuterbutter und Kräuterquark verarbeitet. Besonders lecker schmeckt Kerbel kombiniert mit Safran, Estragon und Petersilie.

Gesundheit: Kerbel gilt als das ideale Frühjahrskraut, da es den Stoffwechsel anregt, das Blut reinigt und entschlackend wirkt.

iss dich fit! jetzt auch online: www.click-dich-fit.de !

Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt „iss dich fit!“ wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt.
Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 1/2014

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Endlich Frühling!

Die grauen Stunden sind vorbei, die Tage sind wieder länger und die Temperaturen angenehmer: Der Winter ist vorüber, wir haben Frühling. Und mit den wärmenden Sonnenstrahlen kommt auch die Lust, ins Freie zu gehen und die Natur zu genießen. Wir holen das Fahrrad wieder aus dem Keller, verstauen die warme Winterkleidung und gönnen uns ein paar Frühlingsblumen, sei es im Garten oder auf der Fensterbank.

Viele Erwachsene sind mit guten Vorsätzen in das neue Jahr gestartet und gehen jetzt daran, sie umzusetzen. Mehr Bewegung, gesünderes Essen, öfter einmal entspannen – wer kennt die Vorhaben nicht? Oft sollen die Kinder auch von dem Elan der Erwachsenen profitieren, und vieles tut Kindern genauso gut wie Erwachsenen: Auch Kinder brauchen zum Beispiel Bewegung, Entspannung und gesundes Essen. Aber gerade beim Essen ist es im Alltag manchmal nicht so leicht, den guten Vorsätzen für die Kinder treu zu bleiben. Nicht selten lockt dann der Griff zu Lebensmitteln, die speziell für Kinder angeboten werden und mit unterschiedlichen Gesundheitsversprechungen beworben werden, etwa mit einer Extraportion Calcium oder mit zugesetzten Vitaminen.

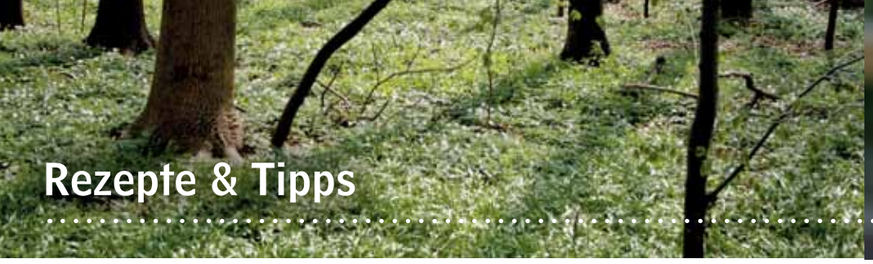
Die meisten Kinderlebensmittel halten nicht, was sie versprechen. Und Sie können auch ganz beruhigt sein: Kinder brauchen keine speziellen Lebensmittel, die nützen eher dem Hersteller als den jungen Menschen. Mehr dazu können Sie im Inneren dieses Newsletters lesen.

Wir wünschen Ihnen einen aktiven Frühling!

Ihr iss dich fit! Team

Thema: Für die Kleinen nur das Beste?

Fotos: Soretz, Wilda, sxc.hu



Rezepte & Tipps

Joghurt ist auch ein beliebtes Frühstück im Kindergarten und es ist spannend für die Kinder, ihn selbst herzustellen. Unzählige Geschmacksvarianten sind dann möglich – wir stellen Ihnen einige Ideen vor.

Joghurt-Baukasten

Joghurt selbst herstellen

Zutaten:
(für 8 Gläser – z. B. Marmeladengläser)

1 l handwarme Milch (evtl. vorher leicht [!] erwärmen)

150 g Naturjoghurt, nicht wärmebehandelt (Zimmertemperatur)

Zubereitung:
Den Backofen auf 45 °C vorheizen. Die Milch in eine Schüssel gießen und den Naturjogurt dazugeben, die Mischung gleichmäßig verrühren.
Anschließend wird die Milch-Joghurt-Mischung in die sauberen, leeren (Marmeladen-) Gläser gefüllt. Die Gläser werden auf ein Backblech gestellt und mit einem sauberen Geschirrhandtuch abgedeckt. Das Backblech kommt für 20 Minuten in den Backofen. Danach Gläser aus dem Ofen nehmen, gut mit den Deckeln verschließen und über Nacht in Decken einhüllen.
Am nächsten Morgen ist der Joghurt fertig. Wenn er nicht gleich verzehrt wird, sollte er im Kühlschrank aufbewahrt werden. Mit frischem Obst, Fruchtsaft oder selbstgemachtem Müsli schmeckt er besonders gut. Wenn Sie ihn als Frühstück mitgeben wollen, sollten Sie den Joghurt in ein Schraubdeckelglas oder eine auslaufsichere Dose füllen

Pfirsich-Joghurt

Zutaten:
125 g Joghurt
½ Pfirsich
1 TL Fruchtsaft, z. B. Apfelsaft

Zubereitung:
Bis die Pfirsich-Saison wieder anfängt, bieten sich Pfirsiche (ungezuckert) aus der Dose an, die einfach mit dem Pürierstab zu einem Fruchtmus verarbeitet werden. Frische Pfirsiche werden kurz in heißes Wasser getaucht, enthäutet und entkernt. Den Saft dazugeben und pürieren. Den Joghurt und das Fruchtpüree in einem Glasschälchen anrichten und etwas verrühren.

Der Pfirsich kann gegen jedes andere Obst ausgetauscht oder auch nicht püriert, sondern kleingeschnitten werden.

Kerniger Joghurt

Zutaten:
125 g Joghurt
1 EL Haferflocken
1 TL gehackte Mandeln, Nüsse oder Sonnenblumenkerne
etwas Honig

Zubereitung:
Die Haferflocken und die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht hellbraun sind, abkühlen lassen und in eine kleine Tüte oder Dose geben.
Den Joghurt mit etwas Honig abschmecken und in ein Glasschälchen füllen, Haferflocken und Mandeln darüber streuen. Für das Kindergarten-Frühstück sollten Sie die Haferflocken und Mandeln extra verpacken, damit sie knusprig bleiben. Sie werden dann erst kurz vorher in den Joghurt gerührt.

Orientalischer Joghurt mit Linsen

Zutaten:
125 g Joghurt
2 EL gegarte rote Linsen, 1 TL Tahin (Sesampaste)
½–1 TL Zitronensaft, etwas Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Linsen mit dem Joghurt und dem Tahin mit einem Pürierstab zerkleinern. Mit dem Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Für das Kindergarten-Frühstück können die Kinder hierzu etwas Brot mitnehmen und in den Joghurt dippen.

Frischer Joghurt mit Kräutern

Zutaten:
125 g Joghurt
¼ Möhre
frische Kräuter, z. B. Kerbel oder Kresse,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Möhren schälen und fein raspeln. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern und den Möhren vermischen.

Alles in einem Glasschälchen anrichten oder in eine auslaufsichere Dose geben.

Pfannkuchen begeistern immer – auch mit einer frischen Gemüsefüllung!

Pfannkuchen mit Zucchini und Ricotta

Zutaten:
(4–6 Portionen)

Füllung:
500 g Zucchini
400 g Ricotta
100 g Schafskäse
4 EL Schmand
1 gelbe Paprika
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
Salz, Pfeffer,
Kerbel und andere Kräuter

Pfannkuchen:
250 ml Milch
80 g Vollkornmehl
2 Eier
Salz, Muskat

Zubereitung:
Zucchini waschen, Enden abschneiden grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl dünsten. Zucchini dazugeben und für ein paar Minuten weiter dünsten. Paprikawürfel und zerbröckelten Schafskäse dazu geben. Gemüsemischung aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In einer Schale Ricotta und Schmand mit dem Kerbel und den übrigen Kräutern vermengen. Die Zucchinimasse dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer sowie ggf. weiteren Kräutern abschmecken.
Die Zutaten für die Pfannkuchen gut mit einem Handrührgerät vermengen. In der Pfanne aus dem Teig 4–6 dünne Pfannkuchen backen. Mit der Gemüsecreme füllen. Wer mag, kann die Pfannkuchen in einer Auflaufform noch kurz mit Parmesan oder Pecorino überbacken.

Knäckebrot ist so einfach selbst herzustellen – und beliebt bei Alt und Jung! Kombiniert mit einem leckeren Brotaufstrich ein Gedicht...

Schweden-Knäcke

Zutaten:
(für 2 Backbleche)
200 g Weizenvollkornmehl (oder eine andere Sorte)
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Sesam, 50 g Leinsamen
50 ml Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
200 ml Wasser, 1 gestr. TL Salz

Zubereitung:
Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Alle Backzutaten gut miteinander verrühren. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig darauf gleichmäßig und dünn verstreichen. Im Backofen für 20 Minuten backen, dann die Bleche aus dem Ofen nehmen und das Knäcke in Stücke schneiden. Anschließend für weitere 20 Minuten backen. Bei Bedarf im ausgeschalteten Backofen nachtrocknen lassen.
Rezepte für einen passenden Quark oder Brotaufstrich finden Sie unter www.click-dich-fit.de.

Es muss ja nicht gleich Bärchenwurst sein: Wenn Sie etwas Besonderes für Kinderaugen anbieten wollen, können Sie frisches Gemüse originell anrichten. Ein Beispiel hierfür ist die beliebte Gurkenschlange.

Gurkenschlange

Zutaten:
(für 1 Schlange)
1 Salatgurke
2 Tomaten
150 g Käse in Scheiben, z. B. Gouda oder Mozzarella
¼ rote Paprika
1 mit Paprika gefüllte Olive
Zahnstocher

Zubereitung:
Die Salatgurke waschen, trockenreiben, an einer Seite einen ca. 3 mm dicken Streifen abschneiden und die Gurke auf die flache Seite drehen. So kann sie nicht umkippen. Für den Kopf an der spitzeren Seite ca. 10 cm stehen lassen. Die restliche Gurke in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden und diese aufrecht nebeneinander stellen, sodass sich eine Schlangenform ergibt. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
Den Käse in Größe der Gurkenscheiben schneiden. Die Tomaten und den Käse in unregelmäßigen Abständen zwischen die Gurkenscheiben stecken. Für das Maul den Schlangenkopf einschneiden. Die Paprika zu einer Zunge schnitzen und in das „Schlangenmaul“ stecken. Als Augen dienen zwei Scheiben der Olive.

Weitere Ideen von Mäusebrötchen über Brottürmchen bis zu Marienkäfern aus Tomaten und Radieschenmäusen finden Sie unter **www.click-dich-fit.de.**