



Thema

Bitte mal kräftig zubeißen!

Für viele Eltern ist es selbstverständlich, dass Babies und Kleinkinder nach der Stillzeit allmählich mit Brei an die sogenannte Beikost gewöhnt werden, bis sie schließlich am Familienessen teilnehmen können. Der Babybrei gehört zum Aufwachsen genauso dazu wie Windeln und lange Nächte. Das ist bequem für Kinder und Eltern, denn Brei ist praktisch in der Zubereitung, leicht zu füttern, und es besteht kaum die Gefahr des Würgens.

Viele Eltern gewöhnen sich so sehr daran, dass sie aus den Augen verlieren, wie früh Kinder auch schon feste Nahrung probieren können und wie wichtig das Kauen für ihre Entwicklung ist. Dazu kommt, dass die Lebensmittelindustrie diese Haltung unterstützt und viele Kinderlebensmittel anbietet, die weich sind und ohne viel Kauen geschluckt werden können. Die Regale sind voll von Kinderjoghurts, Milchschnitten, Sandwichbrötchen, süßen Puddings und Fruchtpürees in der Tube, als müsste man selbst größeren Kindern die vermeintliche Last des Kauens ersparen. Das suggeriert vielen Eltern, dass sie ihren Kindern etwas Gutes tun, wenn sie ihnen spezielle, weiche Kindernahrung anbieten, statt sie am Familienessen zu beteiligen.

Dabei ist Kauen wichtig, denn nur beim Kauen wird die Nahrung mit Speichel versetzt und im Mund aufgeschlossen: So entwickelt sich der volle Geschmack der Speisen, und die erste Stufe einer gesunden Verdauung beginnt. Natürlich dauert das Essen dadurch länger, aber das ist auch gut so. Denn nur so kann sich das natürliche Sättigungsgefühl einstellen. Kinder, die ihre Nahrung ohne Kauen in sich hineinschlingen, essen oft viel mehr als sie brauchen und werden übergewichtig.

Außerdem verliert das Essen seine Selbstverständlichkeit, wenn Kinder bei der Auswahl der Lebensmittel immer eine Sonderbehandlung erfahren. Oft ist es dann später schwer, die Kinder mit dem Familienessen zufriedenzustellen, und die Eltern haben das Gefühl, ihre Kinder mäkelten an allem herum. Deshalb sollten Kinder so früh wie möglich das probieren und mitessen dürfen, was auch die anderen bekommen. In dieser Frage hat sich die Auffassung auch geändert: Schon ab einem halben Jahr können Kinder Kleinigkeiten probieren, auch wenn sie davon nicht viel essen: Sie dürfen an einer Brotrinde kauen, an einem Stück Gurke nagen oder leicht angedünsteten Brokkoli essen.

Etwa mit neun Monaten, wenn sie sich selbst aufrecht halten können, sollten Kinder mit am Tisch sitzen und mitessen – dazu muss das Familienessen aber auch was zum Kauen bieten.

Nebenbei hat das Essen ja nicht nur eine wichtige Funktion für die Zahnentwicklung, sondern auch für die Sprachentwicklung. Denn beim Kauen und Schlucken werden auch Muskeln trainiert, die für die Lautbildung und für eine genaue und deutliche Artikulation zuständig sind. Diese Entwicklung dauert bis ins Grundschulalter, und oft sind es gerade die Kinder, die ihren Mund beim Essen kaum bewegen, die auch undeutlich oder fehlerhaft sprechen. Wer bereits den Kleinen etwas zum Kauen gibt, tut ihnen auch in dieser Hinsicht etwas Gutes.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Minze

Vorkommen: Stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, aus Nordeuropa und -amerika

Aroma: Minze duftet intensiv und schmeckt unterschiedlich je nach ihrer Sorte. So duftet und schmeckt die Pfefferminze nach Menthol, während die Apfelminze in Geschmack und Duft an säuerliche Äpfel erinnert.

Ernte: Alle Minzeblätter erreichen kurz vor ihrer Blüte im Juli/August ihr kräftigstes Aroma. Man kann die Blätter von Juni bis Oktober ernten. Wer sich Minze in den Garten setzt, sollte darauf vorbereitet sein, dass sie sich sehr schnell ausbreitet.

Verwendung: Am bekanntesten ist die Nutzung der frischen Minzeblätter sicherlich in anregenden und durstlöschenden Tees. Aber fein gehackt, verfeinert sie auch Süßspeisen oder verleiht pikanten Gerichten aus dem Vorderen Orient eine ganz spezielle Note. Minze harmoniert besonders gut mit Milchprodukten, wie z.B. in Tsatsiki. Sie schmeckt aber auch gut in Schokolade oder zu pikanten Lammgerichten.

Gesundheit: Minztee wirken schmerzlindernd bei Magen- und Darmbeschwerden und ist deswegen ein bewährtes Hausmittel gegen Blähungen und bei Krämpfen.



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

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



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.

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

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

lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2013

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Frühlingsgruß

Nach einem langen Winter mit einigen überraschenden Kälteeinbrüchen lässt sich der Frühling nun nicht mehr länger aufhalten. Jetzt erwacht die Welt aus ihrem Winterschlaf: Die Tage werden länger und heller, und die Sonne spendet schon die erste Wärme. Auch die Natur verändert sich: Überall sprießt das Grün und zeigt den Frühling an.

Jetzt ist es ein Genuss, das Licht aufzusaugen und die vom Winter müden Sinne mit frischen Düften und bunten Farben zu verwöhnen. An warmen Tagen kann sogar vielleicht schon das erste Picknick auf einer sonnigen Frühlingswiese stattfinden. Das weckt die Sehnsucht nach frischen und knackigen Lebensmitteln – endlich Schluss mit dem Wintergemüse! Doch die einheimischen Gemüsesorten brauchen noch ein bisschen Zeit zum Wachsen, nachdem der Boden aufgetaut ist. Junge Möhren, knackiger Kohlrabi und frischer Salat gehören zu den ersten Frühlingsgenüssen – Rhabarber, Rettich, Radieschen und Spargel folgen.

Und frisches Frühlingsgemüse ist nicht nur lecker, sondern enthält auch noch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem unterstützen und den Körper wieder in Schwung zu bringen helfen. Wer da vielfältig und – im wahrsten Sinne des Wortes – bunt mischt, ist auf der sicheren Seite, gut versorgt zu sein. Und weil das frische Essen auch knackig ist, kann man ordentlich zubeißen. Denn: Früh übt sich! Davon, dass Kauen auch für die Jüngsten schon wichtig ist, berichtet dieser Newsletter.

Wir wünschen Ihnen einen knackig-frischen Frühling!!

Ihr iss dich fit! Team



Thema: Bitte mal kräftig zubeißen!

Rezepte & Tipps

Um den Kindern etwas zu kauen zu geben, muss man gar nicht lang suchen. Vollkornprodukte, Brot mit Rinde, rohes Gemüse und Obst sind Lebensmittel, die gut gekaut werden müssen. Und damit kann man schon beim Frühstück anfangen.

Ein knuspriger Start in den Tag – mit dem Gute-Laune-Müsli sorgen Sie für ein sättigendes Frühstück mit Biss!

❖ Gute-Laune-Müsli

Zutaten:

(1 Portion)

- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- 1 Apfel
- 3 EL kernige Haferflocken oder andere, z.B. Dinkel, Weizen, etc.
- 2 EL grob gehackte Hasel- oder Walnüsse
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Honig oder brauner Zucker
- 1 Prise Zimt



Zubereitung:

Die Haferflocken mit den Rosinen und dem Joghurt mischen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Den Apfel gut waschen und mit der Schale grob raspeln. Die gehackten Nüsse und den geraspelten Apfel mit dem Müsli mischen und mit dem Honig oder dem Zucker abschmecken. Mit etwas Zimtpulver bestreuen.

Varianten:

Der Joghurt kann gegen Buttermilch, Milch oder Kefir ausgetauscht werden. Wer keine Rosinen mag, kann anderes Trockenobst wie Aprikosen oder Datteln nehmen. Eine leckere Alternative für den Apfel ist eine geraspelte Möhre.

Auf den Geschmack gekommen?

Wie wäre es denn dann mit einer Avocadocreme, einem Curry-Bananen-Dipp oder einer Basilikum-Tomaten-Creme zur Rohkost? Diese und weitere Rezepte finden Sie unter

www.click-dich-fit.de.

Auch im Kindergarten geht es dann knackig weiter. Unsere Räuberspieße sind gut vorzubereiten und ideal für die Brotdose. Natürlich schmecken sie auch mittags oder zum Abendbrot.

❖ Räuberspieße

Zutaten:

(4 Portionen)

- 200 g Putenbrustfilet
- 1–2 gelbe oder rote Paprikaschoten
- 3 Möhren, 1 Gurke
- Cocktailtomaten
- Schaschlikspieße
- Salz, Pfeffer, Öl für die Pfanne



Zubereitung:

Das Putenbrustfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer beschichteten Pfanne in etwas Öl braten, salzen und pfeffern. Paprika waschen, trocknen, putzen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, trocknen, eventuell schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und trocknen. Das abgekühlte Fleisch abwechselnd mit dem Gemüse auf die Spieße stecken. Pur genießen oder mit einem Quark-Kräuter-Dip servieren.

Varianten:

Sie können das Fleisch gut gegen 4 Scheiben Vollkornbrot austauschen. Schneiden Sie das Brot in kleine Quadrate, oder stechen Sie es mit kleinen Formen aus. Eventuell mit Frischkäse bestreichen und abwechselnd mit dem Gemüse auf die Spieße stecken. Käse oder Weintrauben können Sie ebenfalls verarbeiten.

Brot muss kräftig gekaut werden, besonders Vollkornbrot. Aber natürlich können auch andere Brote angeboten werden. Wichtig ist jedoch, dass man den Brotscheiben nicht die Rinde abschneidet, da in ihr wertvolle Röststoffe stecken und man besonders viel Biss braucht. Die Haferflocken-Blitzbrotstangen z.B. sind rundum knusprig!

❖ Haferflocken-Blitzbrotstangen

Zutaten:

(für mehrere Brotstangen)

- 200 g Weizenmehl Type 1050
- 150–180 g Joghurt
- 50 g Haferflocken
- 2–3 EL Öl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz



Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Aus dem Teig ein Brot oder mehrere kleine Stangen formen und auf einem Backblech für 10–12 Minuten backen.

Tipp: Man kann nach Belieben Samen, Kerne, Kräuter, Nüsse oder getrocknetes Obst in den Teig einarbeiten oder auch vor dem Backen auf die Stangen streuen. Ein echter Knabberspaß!

Um für ein Essensangebot zu sorgen, an dem Kinder was zu kauen haben, muss man gar keinen Küchenzauber anwenden. Einfach und schnell zuzubereiten ist z.B. eine Rohkostplatte. Mit einer Auswahl an knackigem Gemüse hat man wertvolle Vitaminlieferanten und die Kinder haben ordentlich was zu beißen. Dazu passt ein Dipp sehr gut, z. B. unser

❖ Ziegenfrischkäse-Dipp

Zutaten:

(4 Portionen)

- 50–75 g Ziegenfrischkäse (alternativ: normaler Frischkäse)
- 6 EL Joghurt
- Saft und Schale einer ½ Zitrone (Bio)
- ½ Bd. Minze (alternativ: Kresse)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Frischkäse gut verrühren. Den Zitronensaft und die –schale dazu geben und die Creme mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Die Minze waschen, trocknen tupfen, fein schneiden und unter die Creme rühren.

Wenn Sie zum Mittagessen oder Abendbrot eine Frischkost anbieten, wird das Kauen ganz automatisch und besonders lecker gefördert.

❖ Blumenkohlfrischkost

Zutaten:

(4 Portionen)

- 400 g Blumenkohl
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 1 Banane
- 150 g saure Sahne
- Saft von 1–1½ Zitronen
- Apfel-Birnendicksaft oder Honig nach Geschmack
- 2 EL Mandelsplitter
- Currypulver
- Salz, Pfeffer
- Dill zum Garnieren



Zubereitung:

Die Banane schälen, mit der Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer, Salz, saurer Sahne und Apfel-Birnen-Dicksaft zu einer würzigen Soße verrühren. Den Blumenkohl in Stücke teilen, waschen, abtrocknen, grobraspeln und unter die Salatsoße rühren. Den Radicchio putzen, die Blätter waschen, trockentupfen und den Blumenkohl darauf anrichten. Die Mandelsplitter ohne Fett in einer Pfanne rösten, über die Frischkost geben und mit Dill garnieren.

Tipp: Statt Blumenkohl kann auch Brokkoli genommen werden.