



## THEMA

# ... DIE KLEINE KÖRPERPOLIZEI

## ANTIOXIDANTIEN FÜR STARKE ZELLEN

Beim Essen denken wir oft zuerst daran, dass es schmecken, saft machen und möglichst unkompliziert sein soll – gerade im Alltag mit kleinen Kindern. Dabei braucht unser Körper nicht nur Energie, sondern auch Schutzstoffe, die ihn gesund halten, und das geht auch schon Kindern so. Antioxidantien gehören zu diesen Schutzstoffen, und wenn wir sie bei der Auswahl von Lebensmitteln nicht mitdenken, fehlt dem Körper etwas Wichtiges.

Sie stecken von Natur aus in vielen Obst- und Gemüsesorten und leisten im Körper wertvolle Arbeit – ohne dass wir es bewusst merken. Sie unterstützen unseren Körper gegen aggressive Sauerstoffverbindungen, die Zellen schädigen können – ein Prozess, der als oxidativer Stress bezeichnet wird. Oxidativer Stress kann Alterungsprozesse, Entzündungen und verschiedene Krankheiten (z. B. Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen) begünstigen.

Diese Sauerstoffverbindungen, auch freie Radikale genannt, entstehen ganz natürlich, zum Beispiel bei der Verdauung oder wenn unser Körper gegen Krankheitserreger kämpft. In Maßen kann der Körper damit umgehen. Werden es aber zu viele, etwa durch Stress, schlechte Ernährung oder zu viel Sonne, können sie unsere Zellen schädigen. Und hier kommen die Antioxidantien ins Spiel: Sie neutralisieren die freien Radikale und helfen so, unsere Zellen gesund zu halten.

Besonders reich an Antioxidantien sind frisches Obst und Gemüse – am besten bunt gemischt. (Wild-)Heidelbeeren, Brokkoli, Karotten, Paprika oder Spinat sind nicht nur gesund, sondern oft auch bei Kindern beliebt, wenn man sie kreativ anbietet. Auch Nüsse, Sonnenblumenkerne oder ein Glas frisch gepresster Saft liefern wichtige Schutzstoffe. Tierische Lebensmittel schneiden dagegen schlecht ab: Sie liefern fast keine Antioxidantien und manche verursachen gerade jenen oxidativen Stress, vor dem wir uns schützen sollten. Und auch die Zubereitung hat einen großen Einfluss: Roh oder schonend gegart enthalten Obst und Gemüse viel, gebraten oder frittiert kaum mehr der freien Radikale, ganz schlecht sind Fertiggerichte.

Das Schöne: Man muss also nicht aufwändig kochen oder gar spezielle Nahrungsergänzungsmittel kaufen – die können sogar schädlich sein. Ein Obstteller zum Nachmittags-Snack, ein Gemüse-Stück in der Brotdose oder ein bunter Salat zum Abendessen – das reicht oft schon. Wenn Kinder von klein auf solche Lebensmittel kennenlernen, entwickeln sie oft ganz selbstverständlich ein gutes Gefühl dafür, was ihnen guttut.



## KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

### Freie Radikale und Antioxidantien

Unser Körper ist eine wahre Wundermaschine. Dass er so funktioniert, wie er funktioniert, verdanken wir seinen Milliarden von Zellen und den unzähligen Stoffwechselfvorgängen die ununterbrochen in ihnen stattfinden. Als Abfallprodukte dieser Vorgänge entstehen oft sogenannte freie Radikale. Das sind winzige Moleküle, die aufgrund eines fehlenden Elektrons (negativ geladenes Teilchen) sehr reaktionsfähig sind.

Freie Radikale suchen sich ihr fehlendes Elektron in anderen Molekülen und können so nicht nur Zellstrukturen schädigen und z. B. die Entstehung von Krebs begünstigen, sondern auch in einer Art Kettenreaktion weitere Radikale freisetzen. Der Körper kann eine gewisse Menge freier Radikale selbst abfangen. Durch äußere Einflüsse wie Abgase, Sonnenlicht, Alkohol oder Zigarettenrauch kann die Menge der freien Radikale aber die natürlichen Abwehrfunktionen übersteigen. Das nennt man auch oxidativen Stress.

Glücklicherweise können wir unseren Körper hier unterstützen: Frisches Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte enthalten viel Vitamin A, E und C sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Diese Nährstoffe sind bekannt als Antioxidantien, die wie Radikalfänger wirken und unsere Zellen schützen. Gut zu erkennen ist diese Fähigkeit, wenn man z. B. einen Apfel mit etwas Zitronensaft beträufelt, um eine dunkle Verfärbung (= Oxidation) zu verhindern.



Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: [www.foodstamatic.de](http://www.foodstamatic.de)



iss dich fit! online: [www.click-dich-fit.de](http://www.click-dich-fit.de) !  
Den aktuellen und die vorigen Newsletter 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](mailto: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](http://www.soretz.de)

# lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 2/2025



## ... THEMA: DIE KLEINE KÖRPERPOLIZEI

### Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

mit Kindern ist der Alltag oft turbulent – da steht beim Essen erstmal im Vordergrund, dass alle saft werden und möglichst in entspannter Atmosphäre. Aber Lebensmittel können noch mehr, sie haben auch eine Wirkung auf unsere Gesundheit. Oft wissen wir das zwar theoretisch, denken aber im Alltag selten daran – bei Kräutern noch am ehesten: Pfefferminztee bei Bauchweh und Inhalieren mit Kamille.

Doch auch Obst, Gemüse und andere pflanzliche Lebensmittel sind reich an Inhaltsstoffen, die dem Körper guttun. Gerade im Sommer fällt es leicht, gesunde und leckere Speisen auf den Tisch zu bringen: Die Auswahl an frischem Obst und Gemüse ist groß, die Farben leuchten, und oft braucht es nur ein paar einfache Zutaten. Wir haben Ihnen einige unkomplizierte Rezeptideen zusammengestellt, die Groß und Klein Freude machen – und dabei auch noch viel für die Gesundheit tun.

*Einen bunten Sommer wünscht*

*Ihr iss dich fit! Team*

## REZEPTE & TIPPS



### BEEREN-SCHICHT-DESSERT

#### ZUBEREITUNG:

Den Naturjoghurt mit Zucker und Vanillezucker vermengen. Nun den Joghurt aufteilen und eine Hälfte mit dem Beerenmix pürieren.

Die zwei Joghurtmassen nun abwechselnd in ein Glas geben, sodass verschiedene Schichten entstehen.

Zuletzt das Dessert mit frischen Beeren garnieren.

#### Zutaten: (für 4 Portionen)

500 g Naturjoghurt  
100 g Beerenmix (frisch oder TK)  
100 g frische Beeren zum Garnieren  
2 EL Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker

### WÜRZIGER LINSENAUFLAUF

#### ZUBEREITUNG:

Die Linsen kalt abspülen und in einem kleinen Topf mit Wasser und 1 TL Brühe nach Packungsanleitung kochen. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Nun das Gemüse vorbereiten. Die Champignons putzen und je nach Größe in 4 oder 6 Stücke schneiden. Ebenso die Paprika abwaschen und in kleine Würfel schneiden. Getrennt davon die Zwiebel und den Knoblauch von ihrer Schale befreien und fein würfeln. Die ungeschälten Kartoffeln gut abwaschen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zuletzt die Petersilie mit Stiel fein hacken.

Die Zwiebel in etwas Öl für 5 Minuten glasig anschwitzen, danach Knoblauch, Champignons und Paprika für weitere 5 Minuten dazugeben. Tomatenmark und Senf kurz mit anschwitzen und die Sojasauce hinzufügen. Die fertiggekochten Linsen nun dazugeben sowie die Hälfte der gehackten Petersilie. Zuletzt Creme fraîche hinzufügen und alles zu einer cremigen Masse vermengen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Linsenmasse nun in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Die Kartoffelscheiben auf die Masse legen, ohne dass sie einander überlappen, und mit dem Gouda bestreuen.

Das Gericht ist nach ca. 25 Minuten fertig, wenn die Kartoffeln weich sind und der Käse leicht braun ist. Zuletzt mit dem Rest der Petersilie garnieren und servieren.

#### Zutaten: (für 4 Portionen)

300 g braune Linsen  
200 g Kartoffeln  
200 g braune Champignons  
150 g Creme fraîche  
150 g Gouda  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
2 EL Tomatenmark  
25 g Sojasauce  
1 EL Senf  
1 EL Rapsöl  
1 TL Brühpulver  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

### FRUCHTIGER BEEREN SALAT MIT BEEREN-VINAIGRETTE

#### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Die Zutaten für das Dressing miteinander in einem hohen Gefäß vermengen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun den gezupften Kopfsalat in eine Schüssel geben und mit den Beeren anrichten. Zuletzt mit der Beeren vinaigrette garnieren.

**Tipp:** Das Gericht eignet sich durch seine Leichtigkeit sehr gut als Vorspeisensalat im Sommer. Die Beeren kann man bei diesem Salat je nach Geschmack und Verfügbarkeit gut variieren.

#### Zutaten: (für 4 Portionen)

##### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
50 g Johannisbeeren  
50 g Brombeeren  
50 g Himbeeren  
50 g Heidelbeeren

##### Für das Dressing:

100 g frische Beeren oder TK-Beerenmix  
5 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1 EL Honig  
1 EL mittelscharfer Senf  
Salz, Pfeffer

### BUNTE BOWL MIT GERSTE UND SESAM-ZITRONEN-VINAIGRETTE

#### ZUBEREITUNG:

Die Gerste oder Gerstengraupen nach Packungsanleitung in etwas Brühe kochen. Die Süßkartoffel abwaschen, ungeschält in Scheiben schneiden und für ca. 5–7 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit das Gemüse, den Apfel und den Salat abwaschen, das Gemüse und den Apfel in Würfel schneiden, die Salatblätter klein zupfen. Die Möhre schälen und raspeln.

Dann die Zutaten für das Dressing gut miteinander vermengen. Nach Belieben Wasser für eine leichtere Konsistenz dazugeben. Die Kartoffeln sowie die Gerste abgießen und kurz abkühlen lassen. Dann alle Zutaten in einer Schüssel oder einem tiefen Teller platzieren und mit dem Dressing garnieren.

**Tipp:** Das Gericht schmeckt auch kalt sehr gut und eignet sich damit ideal zum Vorbereiten für Mealprep.

#### Zutaten: (für 4 Portionen)

##### Für die Bowl:

200 g Gerste oder Gerstengraupen  
1 große Süßkartoffel  
½ Kopfsalat  
2 Tomaten  
1 Apfel  
1 gelbe Paprika  
1 mittelgroße Möhre

##### Für das Dressing:

4 EL Olivenöl  
Saft einer ganzen Zitrone  
2 EL Tahin (Sesammus)  
1 EL Honig oder Agavendicksaft  
1 TL Dijonsenf  
Salz, Pfeffer