



... Thema

Welche Getränke brauchen Kinder wirklich?

Genauso wichtig wie gesundes Essen ist es, genügend und gesund zu trinken. Um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu decken, werden für Kinder zwischen 1 und 6 Jahren ca. 800 ml (entspricht 4–5 Gläsern) und für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren ca. 1000 ml (entspricht 5–6 Gläsern) Flüssigkeit pro Tag empfohlen. Wenn ein Kind zu wenig trinkt, wird es möglicherweise unkonzentriert, klagt über Kopfschmerzen oder fühlt sich müde – daran können Eltern den Mangel erkennen. Wird zu wenig getrunken, leidet aber oft der gesamte Organismus.

Am besten eignet sich Wasser als Getränk. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Mineralwasser, stilles Wasser oder einfach nur Leitungswasser bevorzugen. Trinkwasser aus der Leitung ist in Deutschland ein streng kontrolliertes Lebensmittel und kann ohne Bedenken getrunken werden. Weitere geeignete Durstlöscher sind ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Sie enthalten keine unnötigen Kalorien und sind auch für die Zähne unbedenklich.

Süßes sollte beim Trinken dagegen immer eine Ausnahme sein. Das Angebot an Säften ist vielfältig, allerdings gibt es große qualitative Unterschiede. Der frisch gepresste Saft und der sogenannte Direktsaft bestehen zu 100% aus reinem Saft, sie sind daher aber auch reich an Nährstoffen und keine guten Durstlöscher. Dann unterscheidet man zwischen Nektar (enthält zwischen 25–30% Saft) und Fruchtsaftgetränken (enthalten 6–30% Saft). Die Fruchtlimonaden bilden das Schlusslicht, da sie nur noch einen sehr geringen Saffanteil haben und ihnen oft Zucker, Süß- oder Aromastoffe zugesetzt werden.

Vieles, was Kinder besonders gerne trinken, wie z. B. Capri-Sonne, Fruchttiger oder Tritop, enthält viel mehr Zucker als empfohlen wird und fördert so neben Karies auch Übergewicht. Kaffee, schwarzer Tee, Eistee und koffeinhaltige Limonaden sind aufgrund des Koffeingehaltes nicht für Kinder geeignet!

„Ich habe keinen Durst“.

„Ich habe keinen Durst“. Diesen Satz hören viele Eltern und fragen sich, wie sie die empfohlene Trinkmenge für ihre Kinder in gesunder Form einhalten können. Kinder haben oft noch kein verlässliches Durstgefühl, sondern müssen zum Trinken aufgefordert werden. Am besten sollte mindestens einmal pro Stunde etwas getrunken werden. Wenn Ihr Kind generell nur Limonaden oder zuckerhaltige Säfte mag, können Sie immer wieder eine Mischung aus reinem Fruchtsaft und Wasser anbieten und dabei den Anteil des Wassers stetig erhöhen. Ein gutes Verhältnis sind mindestens 2/3 Wasser und 1/3 reiner Fruchtsaft.



Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um Küchenkräuter anzupflanzen, die dann bis in den Herbst hinein stets frisch und gesund zur Verfügung stehen. Sie können z. B. Rosmarin, Thymian, Schnittlauch oder Petersilie in dekorativen Töpfen oder auch in einem kleinen Kräuterbeet anpflanzen. Um die Kräuter zu ernten, verwenden Sie am besten ein scharfes, sauberes Messer und schneiden bei der Petersilie und dem Schnittlauch die Blätter bzw. oberen Stängel ab. Bei holzigen Pflanzen wie Rosmarin, Thymian, Basilikum und Minze werden die zarten, jungen Triebspitzen abgeschnitten, da diese das beste Aroma und die wertvollsten Inhaltsstoffe haben.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule: Thymian

Herkunft: Mittelmeerraum

Ernte: von April bis Oktober

Aroma: sehr aromatisch, etwas rauchig

Verwendung: Thymian würzt Nudelgerichte und Pizza, passt hervorragend zu Grillfleisch, insbesondere zu Lamm und Schwein und darf in den mediterranen Gemüsegerichten mit Tomaten, Auberginen, Zucchini und Paprika nicht fehlen. Thymian ist auch gut geeignet zum Einlegen von Schafs- und Ziegenkäse.



Gesundheit: Thymian kann auf vielen Gebieten als Heilpflanze eingesetzt werden. Er hat eine antibakterielle und beruhigende Wirkung und schafft besonders Erleichterung bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen.



lies dich fit!

Der Newsletter von iss dich fit! Nr. 1/2010

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Frühlingserwachen!

Nachdem wir einen langen und kalten Winter erlebt haben, zeigt sich endlich der Frühling! Die ersten Vorboten sind schon deutlich in der Natur zu erkennen und machen uns wieder Lust, nach draußen zu gehen. Wann haben wir zum letzten Mal mit den Kindern im Freien gespielt? Wer kennt noch die schönen alten Kinderspiele wie Plumpssack, Fischer-Fischer, Kettenfangen oder einfach nur Verstecken-Spielen?

Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass wir den Newsletter einem kleinen Frühjahrsputz unterzogen haben. Es ist jetzt klarer und aufgeräumter geworden, und wir hoffen, dass Ihnen die neue Aufmachung so gut gefällt wie uns.

Neu ist auch, dass wir ein Thema ausführlicher behandeln. In diesem Newsletter ist es das Trinken, das ja fast noch wichtiger ist als gesundes Essen.

Wie gewohnt finden Sie wieder Rezepte und Tipps, die zu den kommenden Monaten passen. Das reicht diesmal von leckeren Gerichten mit den ersten regionalen Gemüsesorten des Jahres bis zu Tipps für die Ostereier: Haben Sie schon einmal Ihre Ostereier mit natürlichen Farbstoffen gefärbt? Wir zeigen Ihnen diese gesunde Alternative, die bestimmt nicht nur Ihren Kindern viel Spaß macht!

Einen beschwingten und freudigen Frühling wünscht Ihnen das iss dich fit!-Team.



... Thema: Getränke



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

Landeshauptstadt **Hannover** Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLEN-STIFTUNG



DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Er informiert die Kitas im laufenden Projektjahr und erscheint in unregelmäßiger Folge einmal im Quartal. Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt „iss dich fit!“ wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas in Hannover 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

Rezepte & Tipps

❖ Rucolasuppe

Bereits im März ist Rucola (auch bekannt als Rauke) als einer der ersten grünen Salate des Jahres frisch zu bekommen. Wir möchten Ihnen mit einer Rucola-Frühlingsuppe einen kleinen Geheimtipp vorstellen! Bevorzugen Sie beim Einkauf Rucola in Bio-Qualität, da dieser nicht mit Pestiziden behandelt werden darf.

- Zutaten:**
(4–6 Portionen)
 200 g Rucola
 2 kleine Zwiebeln
 250 g Kartoffeln
 1,5 l Gemüsebrühe
 1 Becher saure Sahne
 1 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

Die geschälten Zwiebeln und Kartoffeln in Würfel schneiden. Den Rucola waschen und grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Kartoffeln dazugeben. Alles ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, den Rucola hinzufügen und für 3 Minuten weiter kochen. Danach wird die Suppe püriert. Mit der sauren Sahne verfeinern und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Eierfärben

Meist werden zum Färben von Ostereiern chemische Farbstoffe verwendet, die teilweise giftige Substanzen enthalten. Dabei kann man Eier auch gut und völlig unbedenklich mit Lebensmitteln färben. Diese Farben können Sie leicht erzeugen:

- | | |
|----------------|---|
| Rot | rote Bete |
| Gelb | Kamillenblüte, Curcuma, Kümmel, Safran |
| Grün | Spinat, Brennnesseln |
| Braun | schwarzer Tee, Zwiebelschalen |
| Violett | Rotkraut, Heidelbeersaft |
| Rosa | Preiselbeersaft |
| Blau | Heidelbeeren, Holundersaft, Fliederbeeren |



Von der gewünschten Zutat mindestens 3–4 Handvoll bzw. die entsprechende Menge Fruchtsaft in einem alten Topf (färbt ab!) aufkochen. Die Eier zusammen mit 4 EL Essig in den Sud legen, hart kochen und je nach gewünschter Farbintensität wieder entnehmen.

Wichtig: Die Eier sollten vor dem Färben immer gründlich mit Essigwasser gereinigt werden, damit sie die Farbe besser annehmen. Die Eier von freilaufenden Hühnern haben dickere Eierschalen und sind besser zum Färben geeignet.



Wissenswertes über den Einkauf von Lammfleisch:

Als Lämmer werden Schafe bezeichnet, die jünger als 12 Monate sind. Achten Sie beim Einkauf von Lammfleisch auf eine matte und trockene Oberfläche und eine dunkelrote Farbe des Fleisches. Das sind Zeichen für Frische und guten Geschmack.

❖ Lammkeule provenzalisch

In den Monaten März und April können Sie gutes und frisches Lammfleisch bekommen und Ihre Familie oder Gäste mit einem leckeren Lambraten verwöhnen. Wir haben ein Rezept ausgewählt, das leicht zuzubereiten ist und bestimmt nicht nur zum Osterfest passt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- Zutaten:**
(4–6 Portionen)
 1 Lammkeule (1–1½ kg)
 100 ml Olivenöl
 1 Bund Thymian
 1–2 Knollen frischer Knoblauch
 1 Gemüsezwiebel
 4 Möhren
 ½ Knolle Sellerie
 Salz, Pfeffer, Thymian und etwas Gemüsebrühe zu einem Kräutersalz vermischt
 1 Rolle extrabreite Alufolie



Zubereitung:

Von der Lammkeule das überschüssige Fett abschneiden. Mit einem schmalen Messer von der Schwartenseite in das Fleisch stechen und halbierte Knoblauchzehen tief nach innen in das Fleisch stecken.

Die Keule auf der Schwartenseite in schmale Scheiben vorschneiden und mit Olivenöl und reichlich Kräutersalz einreiben. Die Möhren schälen und längs halbieren, die Gemüsezwiebel pellen und in große Würfel schneiden. Den Knollensellerie schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Von der Alufolie drei lange Blätter abreißen und aufeinanderlegen. Die Lammkeule auf die Folie legen, das Gemüse dazu legen und den Thymian auf die Keule legen. Die Alufolienblätter jeweils einzeln oben fest zusammenfallen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen und die Keule auf die mittlere Schiene legen. Nach einer Garzeit von ca. 2½ Stunden die Alufolie oben öffnen, den Thymian abnehmen und in den Fond legen, damit er nicht verbrennt. Die Alufolie geöffnet lassen und die Keule nun ca. 20–25 Min. bei 200°C grillen. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse herausnehmen und den Fond aus der Alufolie in einen Topf gießen und evt. nachwürzen. Das Lammfleisch mit Gemüse und Fond auf Tellern anrichten.

❖ Rhabarberkompott mit Joghurt

Rhabarber schmeckt gut und ist so gesund, dass er in China seit Jahrtausenden als Heilpflanze genutzt wird. Er wirkt blutreinigend und entschlackend, er steckt voller Mineralien, Phosphor, Eisen, Kalium und Kalzium.

Rhabarber wird von Anfang April bis Ende Juni geerntet und bietet vielfältige Zubereitungsmöglichkeiten. Wir haben für Sie ein leckeres Dessert- und Frühstücksrezept ausgewählt.

Wussten Sie eigentlich, dass es sich bei Rhabarber um ein Gemüse handelt?

- Zutaten:**
(4 Portionen)
 400 g Rhabarber
 50 g Zucker
 20 g Vanillezucker
 Saft und Schale von einer Bio-Orange
 500 g Joghurt
 1 EL flüssiger Honig



Zubereitung:

Die Orange waschen, die Schale vorsichtig abreiben und die Frucht auspressen. Die abgeriebene Schale und die Hälfte des Saftes in ein Gefäß geben, mit dem Joghurt vermengen und kühl stellen.

Den Rhabarber waschen, schälen und die Enden großzügig entfernen. Danach die Stiele in ca. 3,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Stücke mit dem restlichen Orangensaft und dem Zucker in einen Topf geben, aufkochen und einige Minuten weiter köcheln, bis eine eingedickte Masse entsteht.

Das abgekühlte Kompott wird zusammen mit dem Joghurt serviert.

Tipp:

Das Kompott kann mit gerösteten Haferflocken, Nüssen und Joghurt kombiniert werden und ergibt ein leckeres Familienfrühstück.

Warenkunde und Einkaufstipp: Rhabarber

Achten Sie beim Einkauf von Rhabarber auf feste und pralle Stiele, die Schnittstellen sollten nicht angetrocknet sein. Für die Lagerung des Rhabarbers werden die Stangen (ohne Blätter) in ein feuchtes Tuch geschlagen. So können sie im Kühlschrank zwei bis drei Tage aufbewahrt werden.

Wichtig: Beim Verarbeiten von Rhabarber dürfen keine Metallgefäße und auch keine Alufolie verwendet werden. Die Säuren des Rhabarbers verbinden sich leicht mit Metallen, sodass giftige Stoffe entstehen können.