



... Thema

Alles ohne Zucker! – oder etwa nicht ...?

Süßes schmeckt Kindern gut, und Zucker ist aus der Ernährung nicht wegzudenken. Zucker gehört zur Gruppe der Kohlenhydrate, die neben Eiweiß und Fett die wichtigsten Energielieferanten für eine gesunde Entwicklung der Kinder sind. Es ist ganz natürlich, dass Kinder nach Lebensmitteln verlangen, die einen hohen Kohlenhydratanteil haben – sehr gerne auch nach süßen, zuckerhaltigen Produkten.

Wenn Kinder schon früh viel süße Nahrung zu sich nehmen, werden sie andere Lebensmittel oft ablehnen. Die ersten Lebensjahre prägen entscheidend das Essverhalten im Jugend- und Erwachsenenalter. Und wer regelmäßig Zucker in größeren Mengen isst, riskiert verschiedene ernste Gesundheitsschäden, z. B. Verdauungsstörungen oder die Entstehung von Karies, Übergewicht und Diabetes bis hin zu langfristigen Organschäden. Die empfohlene Höchstmenge Zucker liegt für Kindergartenkinder bei knapp 35 Gramm täglich – egal, ob er im Saft, in der Marmelade oder in einer Süßigkeit aufgenommen wird. Das entspricht etwa 11 Zuckerwürfeln, und wer z. B. eine Caprisonne (9 Zuckerwürfel) trinkt, hat schon fast die ganze empfohlene Tagesmenge zu sich genommen!

Viele Eltern achten daher beim Einkauf auf den Zuckergehalt. Das wissen auch die Hersteller und werben damit, dass Produkte zuckerfrei seien. Doch viele Lebensmittel, die als „zuckerfrei“ oder „ohne Zusatz von Kristallzucker“ angeboten werden, enthalten trotzdem versteckten Zucker.

Sie finden versteckten Zucker unter folgenden Namen:

- Fructose = Fruchtzucker
- Glucose = Traubenzucker
- Lactose = Milchzucker
- Saccharose = Haushaltszucker
- Maltodextrin = Malzzucker
- alle Stoffe, die auf –sirup enden.

Erst wenn Sie alle diese Bestandteile in einem Produkt zusammenzählen, erhalten Sie den tatsächlichen Gesamtzuckergehalt. Wenn Sie ein gesundes Produkt kaufen möchten, sollten Sie die Zutatenliste deshalb genau durchlesen!

Es ist wichtig, die Menge der süßen Lebensmittel zu reduzieren und Süßes wieder zu etwas Besonderem zu machen. Weniger ist hier mehr! Vereinbaren sie z. B. mit ihren Kindern, dass sie sich einmal am Tag eine Süßigkeit bewusst aussuchen dürfen und bieten Sie den Kindern leckere Alternativen an, z. B. Obst und Naturjoghurt.

„Das schmeckt mir nicht! Ich möchte lieber etwas Süßes.“

Wie bringe ich meinen Kindern eine abwechslungsreiche Ernährung bei? Diese Frage beschäftigt viele Eltern. Bei Kindern ist von Natur aus der süße Geschmack am stärksten ausgebildet. Die anderen Geschmacksrichtungen müssen erst kennen gelernt und trainiert werden. Der Speiseplan für Kinder sollte daher möglichst vielfältige Geschmackseindrücke beinhalten. Dabei ist häufiges Probieren ein Zauberwort! Um Kinder an neue Geschmacksrichtungen heranzuführen, sollten Sie immer wieder zum Kosten ermutigt werden. Auch wenn die ersten Versuche nicht akzeptiert werden: geben Sie nicht auf!



Tipps und Tricks für kleine und große Gärtner

Es ist Sommer und im Gemüsegarten beginnt das Ernten – zur Freude aller kleinen und großen Gärtner! Eine wichtige Aufgabe ist in dieser warmen Jahreszeit das richtige Gießen der Garten- und Balkonpflanzen. Vor allem längere Trockenperioden zehren an den Kräften der Pflanzen. Gießen Sie Ihre Beet- und Kübelpflanzen zweimal pro Woche (statt täglich) mit viel Wasser, so dass auch die unteren Wurzeln gut versorgt werden. Ein kleiner Tipp, um die Kinder zum Mithelfen zu motivieren: Legen Sie einen Stein direkt an die Pflanzen in das Beet. Die Kinder können nachschauen, wann die Unterseite des Steins trocken ist und die Pflanzen wieder dringend neues Wasser brauchen! Bei einigen Pflanzen (wie z. B. Tomaten) sollte das Wasser nicht über die Blätter laufen, weil das Krankheits- oder Pilzbefall fördern würde.

Wenn Sie auch im Herbst etwas Leckeres in Ihrem Garten ernten möchten, können Sie jetzt Wintersalate (z. B. Endivien- und Pflücksalat), Spinat, Sellerie und auch Lauch aussäen.

Kleine Gewürz- und Kräuterschule: Apfelminze

Herkunft: Europa, Asien

Erntezeit: Ab Juni bis zur Blüte. Mit der Blüte nimmt der Gehalt an Ölen und anderen Inhaltsstoffen ab. Neben ihrer Bedeutung als wichtige Nektarpflanze findet Apfelminze auch vielseitige Verwendung in der Küche und als Heilpflanze.



Aroma: Fruchtiges und weiches Aroma, Duft nach frischen Äpfeln, geringerer Mentholgehalt als Pfefferminze.

Verwendung: Die frischen oder getrockneten Blätter eignen sich sehr gut für Saucen, Fleischgerichte, Salate und Obstspeisen. Durch den geringen Mentholgehalt passt Apfelminze hervorragend zu Süßspeisen und schmeckt auch Kindern als leckerer Tee.

Gesundheit: Apfelminze hat eine schmerzlindernde und krampflösende Wirkung, z. B. bei Beschwerden wie Übelkeit und Blähungen im Magen-Darm-Bereich.



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

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

Er informiert die Kitas im laufenden Projektjahr und erscheint in unregelmäßiger Folge einmal im Quartal. 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 in Hannover 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. 2/2010

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

„Pack die Badehose ein“ – endlich ist es Sommer!

Das Kindergartenjahr neigt sich dem Ende zu und die Ferien stehen kurz bevor. In den kommenden Sommermonaten gibt es viele Möglichkeiten, die langen und warmen Tage zu genießen: eine ausgiebige Fahrradtour mit einem Picknick, ein Ausflug an einen der umliegenden Badeseen, ein gemütlicher Grillabend mit Familie und Freunden – das alles kann einen schönen Sommertag noch so richtig abrunden.

In diesem Newsletter möchten wir Ihnen typische Sommerrezepte vorstellen, mit denen Sie die nächsten Wochen gesund genießen können. Wir stellen Ihnen z. B. einen leckeren Sommersalat vor und geben Ihnen Tipps rund um selbstgemachtes Eis. Das wird sicherlich nicht nur ihren Kindern köstlich schmecken!

Und wir informieren Sie auch in dieser Ausgabe wieder ausführlich über ein spezielles Thema: diesmal ist es versteckter Zucker! Viele Produkte, die als zuckerfrei angeboten werden, enthalten bedeutende Mengen an zugesetzten Zuckerstoffen, die man erst auf den zweiten Blick entdeckt. Wussten Sie zum Beispiel, dass sich hinter den Begriffen Maltose oder Dextrose auch Zucker versteckt?

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern herrliche und sonnige Stunden im Schwimmbad, beim Grillen oder beim gemeinsamen Eis essen!

Ihr iss dich fit! Team



... Thema: Versteckter Zucker

Rezepte & Tipps

❖ Leckerles Eis selbst gemacht

An einem heißen Sommertag steigt die Lust auf ein kühles Eis! Gutes Speiseeis lässt sich leicht selbst herstellen – ganz ohne Farb- und Aromastoffe und mit individuellen Lieblingszutaten. Mit frischen Früchten direkt aus dem Garten oder auch aus Obstsaften können Sie Ihr eigenes Eis zaubern. Wir stellen Ihnen hier ein leckeres Rezept vor, das Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ausprobieren können.

Eis am Stiel mit Früchten

Zutaten:

(für 8 kleine Eisförmchen)

- 300 g Erdbeeren
oder anderes Beerenobst
- 1 unbehandelte Orange
oder 150 ml Orangensaft
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Schmand



Zubereitung:

Die Erdbeeren gründlich waschen, vom Grün befreien und halbieren. Die Orange auspressen. Alle Zutaten in eine Schale geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Eismasse in die Eisförmchen füllen und für mindestens 6 Stunden im Eisfach gefrieren lassen.

Tipp:

Nützlicher Helfer: die Eismaschine. Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind und regelmäßig oder in größeren Mengen Eis herstellen möchten, dann lohnt sich die Anschaffung einer Eismaschine. Durch die Verarbeitung in der Eismaschine werden weniger Eiskristalle gebildet, wodurch das Eis schön cremig, weich und besonders lecker wird.

Frischer geht's nicht!

Es ist sicherlich eines der schönsten Erlebnisse im Sommer, frische Früchte direkt vom Strauch oder Baum zu ernten und voller Vorfreude den herrlichen Duft, die satten Farben und die saftigen Früchte zu erkunden! Um wirklich frisches Obst für die leckeren Sommerrezepte zu bekommen, lohnt sich auch ein Ausflug auf eine der umliegenden Erdbeer- oder Heidelbeerplantagen. Wer findet wohl die größte oder auch die kleinste Erdbeere? Zu Hause können die Früchte gleich gemeinsam verarbeitet werden. Im Nu entstehen ein Obstsalat, Obstspieße oder ein leckeres selbst gemachtes Eis!



Tipp: Denken Sie auf jeden Fall an Sonnenschutz (Creme und Hut) – die Pflanzen auf den Plantagen spenden keinen Schatten!

Lecker Eis!

Die Geschichte des Speiseeises lässt sich sehr lang zurück verfolgen. Die Chinesen waren eines der ersten Völker, die Speiseeis als Leckerei erkannten. Sie stellten es schon vor gut 5000 Jahren aus Schnee her, den sie mit Früchten und Gewürzen versetzten. Lange Zeit war Eis nicht nur köstlich, sondern auch eine Kostbarkeit, weil es noch keine Kühlmaschinen gab, sondern Schnee oder Eis von weit her geholt werden mussten. Heute ist das anders: Eis ist aus dem Sommer nicht wegzudenken, und es gibt es viele verschiedene Sorten, die sich in der Zusammensetzung, der Konsistenz und der Beschaffenheit unterscheiden. Das sind die gängigsten Eisarten:

Wassereis: Um ein Wassereis herzustellen, füllen Sie Obstsaften – am besten reine Fruchtsäfte oder frisch gepresste Säfte – in kleine Becher oder spezielle Eisbehälter und stellen diese in den Gefrierschrank.

Milcheis: Für ein Milcheis werden Früchte – z. B. Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren – grob zerkleinert und für einige Stunden tiefgefroren. Danach werden die Früchte zusammen mit etwas Milch in einem Mixer zu einer cremigen Masse verrührt. Diese Masse wird in spezielle Eisbehälter abgefüllt und in den Gefrierschrank gestellt.

Sorbet: Ein Sorbet enthält keinerlei Milchprodukte oder Eier und wird aus Früchten hergestellt. Dafür wird ½ Liter Wasser mit 300 g Früchten aufgeköchelt, püriert und im Gefrierschrank tiefgefroren.

Tipp: Gelegentliches Umrühren macht die Eiskristalle cremiger und nach ca. 24 Stunden ist das selbstgemachte Eis fertig!

❖ Taboulé

Wenn Sie für Ihren Grillabend noch eine leckere und gesunde Beilage suchen, finden Sie hier genau das richtige Rezept. Taboulé ist ein Salat auf der Basis von Bulgur (Weizengrütze) oder Couscous (Hartweizen Grieß) und stammt aus der libanesischen Küche. Voilà ...

Zutaten:

- (8 Portionen)
- 300 g Bulgur
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke
- 3–4 Tomaten
- 1,5 Bunde glatte Petersilie
- Saft von 3 Zitronen
- 6 Zweige Minze
- 5–6 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz



Zubereitung:

Den Bulgur in 600 ml Salzwasser ca. 5–10 Minuten kochen, den Herd ausstellen und den Bulgur ausquellen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gurke waschen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Zitronen auspressen und den Saft mit dem Öl, Salz und Pfeffer mischen. Alle Zutaten vermengen und ca. 1 Stunde kühl stellen.

❖ Okroschka – kalte Joghurtsuppe

Wer kennt das nicht: Es ist heiß und niemand mag eine warme Mahlzeit essen. Das russische Nationalgericht „Okroschka“, eine kalte Joghurtsuppe, ist an heißen Sommertagen eine prima Möglichkeit für ein gesundes und leichtes Mittagessen.

Zutaten:

(4 Portionen)

- 200 g Geflügelfleischwurst
- 1 Salatgurke
- 2 Eier
- 1 Bund Radieschen
- 4 Kartoffeln
- 100 g Schmand
- 250 g Joghurt
- 1 Bund Dill
- Essig oder Zitronensaft
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 1 l gut gekühltes Leitungswasser
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Eier hart kochen und die Kartoffeln garen. Die Fleischwurst, Radieschen, Eier und Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Den Dill und die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Wasser in eine Schale geben, mit dem Joghurt und dem Schmand verrühren und die anderen Zutaten dazugeben. Die Suppe mit Essig oder Zitronensaft abschmecken und gut gekühlt servieren.

Der leichte und gesunde Sommerhit für jede Gelegenheit: Buttermilch-Kaltschale

Zutaten:

- 400 g Himbeeren
- 150 g Naturjoghurt
- 500 ml Buttermilch
- 30 g Zucker, 15 g Weizenkleie
- 1 Zitrone
- Zitronenmelisse zum Garnieren



Zubereitung:

Die Himbeeren waschen, 300 g davon abnehmen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Zitrone auspressen. Die übrigen Zutaten in eine Schale geben und alles gut miteinander verrühren. Die Kaltschale für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit den restlichen Himbeeren und der Zitronenmelisse garnieren.