

# Bunt und sehr gesund

Pizza, Pasta, Pommis: Bei Kindern beliebt, aber meist nicht sonderlich nährstoffreich. Dabei ist es gar nicht so schwer, bekannte Rezepte mit klei-

nen Ernährungstipps gesund anzureichern. Wir haben Eltern beim „Iss dich fit!“-Projekt in der Kita „Arche Noah unterm Regenbogen“ besucht.



VIEL GEMÜSE: Sonja Dunz (links) und Sofia Kemeny belegen eine Ratatouille-Pizza mit Auberginen, Zucchini und Paprika.

Fotos: Wilde

## „Iss dich fit!“-Projekt unterstützt Eltern mit Ideen für gesundes Essen

VON MEIKE KORNEK

**HANNOVER.** Während Maya Ritzer den Meerrettich für den Fenchel-Frischkostsalat raspelt, erzählt sie von ihrem vier-einhalbjährigen Sohn Oskar, der seine Essgewohnheiten streng nach Kita „Arche Noah unterm Regenbogen“ und seinem Zuhause trennt. „Er sagt immer zu mir: ‚Also Mama, Möhren esse ich nur im Kindergarten.‘“ Daran sei nicht zu rütteln. Ob er den frischen Meerrettich essen würde, bezweifelt die 35-Jährige: „Vielleicht, wenn man ihn unauffällig untermischt.“

Doch dazu macht sie nicht bei der Aktion „Iss dich fit!“ der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung mit. „Ich finde

### ZITAT

*Auberginen gibt es bei uns sehr selten. Mir ist es meist zu umständlich, die extra noch zu braten, bevor sie weiterverarbeitet werden.*

Anke Pagendarm (42)

es schwer, etwas zu kochen, was den Kindern und meinem Mann und mir auch noch schmeckt“, erklärt Ritzer, „deshalb erhoffe ich mir hier Inspiration für Rezepte, die nicht



nullachtfünfzehn sind und die trotzdem alle mögen.“

In der Küche wird derweil von den anderen sechs Teilnehmerinnen geschnebelt, gebrutzelt und gekocht. Und: Es ist Zeit, die Ratatouille-Pizza in den Ofen zu schieben. Der Teig aus Vollkornmehl, normalem Mehl und Hefe ist schon auf dem Blech ausgerollt, es fehlt nur noch der Belag. Darum kümmern sich Sonja Dunz und Sofia Kemeny.

Ökotrophologin Regina Palandt zeigt, wie es geht. „Erst muss das Knoblauchöl sorgfältig verteilt werden, dann kommt die Joghurt-Schafska-secrème“, leitet Palandt an,

„dann bitte die angebratenen Auberginen- und Zuchinischeiben verteilen und oben drauf die frischen, geschnittenen Tomaten und die gelben Paprikaringe.“

Paprika nicht in Blumenform wie auf der Pizza, sondern kleingewürfelt brauchen Anke Pagendarm und Anne Diekmann. Sie sind für das Hauptgericht zuständig, ein Fischgulasch aus Rotbarschfilet. Dabei tritt zutage, dass nicht alle nur auf der Suche nach schmackhaften Rezepten sind. „Ich mache mit, um überhaupt mal wieder zu kochen“, gesteht Diekmann, „denn zu Hause kocht immer mein Mann und ich habe das Gefühl, dass ich es gar nicht mehr kann.“ Sie lacht und pellt die Kartoffeln

### ZITAT

*Ich habe noch nie mit frischem Meerrettich gekocht. Bei mir kommt er entweder aus der Tüte oder Sahnemeerrettich aus dem Glas.*

Maya Ritzer (35)

für die Beilage und hofft, sich durch die Übung hier einen Teil ihrer Küche daheim zurückzuerobert.

Für Kemeny ist der „Iss dich fit!“-Kochkurs mehr als

bloße Essenszubereitung, er ist Erholung. „Hierher zu kommen und mit den anderen einen schönen Abend zu verbringen, tut meiner Seele gut“, sagt sie, und die anderen Frauen in der Küche nicken.

Doch zum schönen Abend gehört nicht nur das Kochen, sondern auch das Essen. In einem Gruppenraum ist der Tisch gedeckt, der Fenchel-Frischkostsalat wartet, mit einem Orangenfilet garniert, in einem Radicchio-Schiffchen darauf, gegessen zu werden.

„Er schmeckt wirklich köstlich“, macht Ritzer den anderen den Mund wässrig – na dann guten Appetit!

### FISCHGULASCH

Den Fisch waschen, abtupfen, in große Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Paprika waschen, putzen, Zwiebeln schälen und beides in große Würfel schneiden. Wasser aufsetzen, die Stielansätze der Tomaten entfernen und die Tomaten an der Unterseite kreuzweise einschneiden. Die Tomaten einige Sekunden ins heiße Wasser geben und danach kalt abspülen, die Haut abziehen.

Die Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Rest in kleine Würfel schneiden. Den in Streifen geschnittenen Schinken mit etwas Öl anbraten. Paprika und Zwiebelwürfel hinzugeben und alles bissfest dünsten. Dann Tomatenwürfel und Tomatenmark hinzugeben, fünf Minuten schmoren lassen und bei Bedarf Wasser hinzugeben. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken. Den Fisch auf das Gemüse legen und dann 15 Minuten bei geschlossenem Deckel und leichter Hitze ziehen lassen. Danach den Fisch vorsichtig unter das Gemüse heben und gleich servieren.



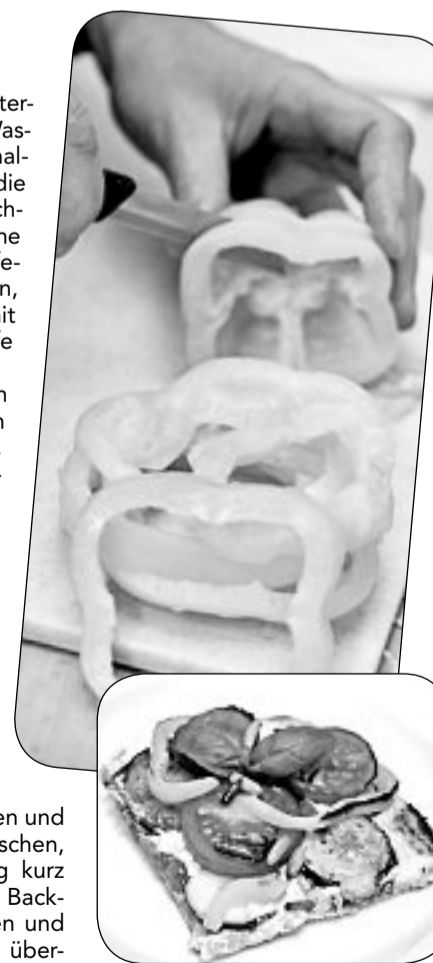
Auf der Suche nach neuem Pep für Ihre alten Rezepte? Pizza und Gulasch kennt jeder – diese beiden Varianten hier haben Sie bestimmt noch nicht probiert. Noch dazu sind beide sehr gesund – zwei leckere Hauptspeisen, Teil zwei unseres Menüs. Viel Spaß beim Nachkochen!

### RATATOUILLE-PIZZA

Den Backofen auf 240 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser in den Ofen schieben. Das Mehl mit einem halben Teelöffel Salz in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe, circa ein Achtel liter lauwarmes Wasser und den Honig in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Die Hefemischung nun mit dem Mehl gut vermengen, dabei einen Esslöffel Olivenöl zugeben und mit den Händen aus der Mitte heraus oder mit Hilfe von Knethaken zu einem Teig verarbeiten.

Diesen in eine Schale geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Die Pinienkerne in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl erhitzen, den Rohrzucker hinzufügen, unter Rühren den Zucker karamellisieren und die Pinienkerne goldgelb rösten. Leicht salzen, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Schafska- und saure Sahne mit einem Esslöffel Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Knoblauch schälen, feinhacken und mit einem Esslöffel Olivenöl verrühren.

Auberginen und Zucchini waschen, abtrocknen, putzen, in Scheiben schneiden und leicht salzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen und Zucchini nacheinander kräftig anbraten. Auf Küchenpapier legen und das Fett abtupfen. Tomaten und Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Teig kurz durchkneten, ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Mit Knoblauchöl dünn bestreichen und die Käsecrème darauf verteilen. Das Gemüse übereinanderschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pizza bei 240 Grad zwölf Minuten im Ofen auf der untersten Schiene backen. Basilikumblätter abzupfen und mit den Pinienkernen auf die Pizza streuen.



**Zutaten für 4 Portionen:** 500 Gramm Fischfilet (Seelachs, Kabeljau, Dorsch oder Rotbarsch), Zitronensaft, zwei Esslöffel Olivenöl, 30 Gramm roher Schinken, zwei kleine Zwiebeln, drei Paprika (je eine rote, grüne, gelbe), zwei Esslöffel Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß), Kräuter der Provence, drei Tomaten

**Zutaten für 4 Portionen:** 100 Gramm Weizenvollkornmehl, 150 Gramm Weizenmehl (Type 550), 20 Gramm frische Hefe, ein Esslöffel Honig, sechs Esslöffel Olivenöl, 30 Gramm Pinienkerne, drei Teelöffel feiner Rohrzucker, 150 Gramm cremiger Schafska- und saure Sahne, Pfeffer, Salz, zwei Knoblauchzehen, 200 Gramm Auberginen, 150 Gramm Zucchini, 350 Gramm Flaschentomaten, eine große Paprika, ein halber Bund Basilikum

### NP-SERIE

## Das schmeckt!

Was steckt in unseren Lebensmitteln?

> **Tipps und Tricks für Eltern**

Kinder-Kochkurs in der Kita

Wenn Grundschüler zu Gourmets werden

Neue Rezepte für die Rasselbande

### WUSSTEN SIE SCHON

..., dass Kinder, die häufig zu Fast Food greifen, unter Vitaminmangel leiden? Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit und Müdigkeit sind die Folge – klassische Symptome für Vitamin-C-, aber auch Vitamin-B1-Mangel. Viel frisches Obst und auch Sprossen leisten schnelle Hilfe.

..., dass einseitige und zu fettreiche Ernährung Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervorrufen kann? Bereits im Kindesalter können sich Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die später zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen können.

..., dass selbst Senioren noch an den Ernährungsgewohnheiten festhalten, die sie in der Kindheit geprägt haben? Einstellungen und Gewohnheiten entwickeln sich schon in den ersten Lebensjahren – und bleiben meist lebenslang bestehen. Deshalb ist das Elternhaus so wichtig, um früh die richtigen Signale zu setzen.

### DER NÄHRSTOFF-TIPP



AM BALL: Gerade sportlich aktive Kinder brauchen Mineralien.

Fit sein durch ausgewogene Ernährung: Die Nährstoffenergie von Kindern sollte zu 50 Prozent von Kohlenhydraten, zu 35 Prozent von tierischen Fetten und pflanzlichen Ölen und zu 15 Prozent von pflanzlichem und tierischem Eiweiß geliefert werden. Als Energieaktivierer und Sauerstoffträger sind Vitamine und Mineralstoffe unerlässlich – sie sind auch wichtig fürs Immunsystem.

Dabei ist Vitamin C wichtig fürs Abwehrsystem, die Vitamine des B-Komplexes fördern den Energiestoffwechsel. Vitamin E wirkt schädlichen Prozessen im Körper entgegen. Die wichtigsten Mineralien – vor allem für sportlich aktive Kinder – sind Eisen, Kalzium, Magnesium und Jod.



Mehr als 90 gesunde Lieblingsrezepte von Eltern und Kindern: Das Buch „Das schmeckt!“ kostet 9,90 Euro und ist ab sofort in allen NP-Geschäftsstellen, im Madsack-Medienzentrum (Lange Laube 10) sowie im Buchhandel erhältlich. Außerdem ist es bequem zu bestellen: im Internet unter [shop.neuepresse.de](http://shop.neuepresse.de) oder telefonisch unter (01801) 518 518. Der Versand kostet 2,80 Euro.

Das Kochbuch ist im Rahmen des Ernährungsprojektes „Iss dich fit!“ in Zusammenarbeit zwischen der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung und der Neuen Presse entstanden sowie im Verlag Madsack Medienagentur erschienen. Getragen wird das Projekt von der Landeshauptstadt Hannover, finanziert von der Rut-und-Klaus-Bahlsen-Stiftung. Durchgeführt wurde es von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung.