

Vorwort



Kinderernährung, die gesund ist und schmeckt, ist eine wertvolle Investition in die Zukunft und gleichzeitig eine Herausforderung, die man sich täglich neu stellen sollte!

In dieser Ausgabe der Schmankerlpost finden Sie Aktuelles und Wissenswertes zum Thema Kinderernährung und hilfreiche Tipps zur Umsetzung in der Praxis.

Wir laden herzlich zu folgenden Veranstaltungen der Gesunden Küche 2011 ein:

Basisseminar Gesunde Küche:

(für Küchenleiter/-innen und Küchenmitarbeiter/-innen)

- Basisseminar "Gesunde Küche" – Frühlingserwachen
am Fr, 18. März 2011, 9:00 bis 16:00 Uhr, in der Landwirtschaftskammer OÖ,
Auf der Gugl 3, 4021 Linz (siehe beiliegenden Folder und Anmeldekarte)
- Basisseminar "Gesunde Küche" – Kulinarische Herbstgenüsse
am Di, 6. Sep. 2011, 9:00 bis 16:00 Uhr, Volkshaus Pichling / Solar City, Lunaplatz 4,
4030 Linz

Fortbildungsmodule Gesunde Küche:

(für Küchenleiter/-innen und Küchenmitarbeiter/-innen)

Seminare 1. Halbjahr 2011:

(siehe beiliegende Folder und Anmeldekarten)

- Modul: Fettqualität und Fisch – Fit mit dem richtigen Fett
am Fr, 28. Jänner 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
- Spezialmodul: Kommunikation – Gesund Kochen ist nicht schwer, das Überzeugen
manchmal sehr!
am Fr, 11. Feb. 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
- Fortbildungsseminar, Spezialmodul: Bärenstarke Kinderkost
am Fr, 18. Feb. 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Bezirksbauernkammer, Linzerstraße 13, 4150 Rohrbach
- Modul: Fleischlose Gerichte – Kulinarisch vegetarisch
am Fr, 6. Mai 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Seminare 2. Halbjahr 2011:

- Exkursion: Fischzucht- und Gemüsebaubetrieb
am Mi, 7. Sep. 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr, Betrieb Jagerbauer, Familie Hiesmayr-
Ostheimer in Hofkirchen und Betrieb Wild-Obermayr in Niederneukirchen
- Spezialmodul: Kommunikation – Verstanden werden und verstehen
am Fr, 16. Sep. 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
- Modul: Fleischlose Gerichte – Kulinarisch vegetarisch II (Schwerpunkt Wintergemüse)
am Fr, 18. Nov. 2011, 9:00 bis 14:00 Uhr
Landwirtschaftskammer OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

Sie finden die Folder auch zum Download unter www.gesundegemeinde.ooe.gv.at > Gesunde Küche > Fortbildungskalender.

Wir freuen uns, Sie bei einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen und wünschen frohe Festtage und einen guten Start ins neue Jahr!

Herzlichst Ihre



Sandra Stelzmüller
Diätologin



Bettina Grasböck
Diätologin

Linz, im Dezember 2010



Wissenswertes über eine „Bärenstarke Kinderkost“

von Silvia Gürtenhofer, Diätologin / Kindergarten- und Hortpädagogin

Kindlicher Ess-Alltag im Wandel

Lassen Sie uns einige Jahre zurück blicken ...

Wenn die Milch im Kühlschrank sich leerte, wurde beim Bauern um die Ecke eine frische Kanne mit Milch geholt. Mit etwas Glück, erwischte man die Bäuerin/den Bauern noch beim Melken der Kühe im Stall.

Die Eier wurden aus dem Nest der Henne entnommen. Im Herbst standen die Kinder am Feld, wenn der Mähdrescher das Getreide einfuhr. Die Eltern hatten in diesem Zusammenhang bestimmt die Weiterverarbeitung zu Mehl erwähnt.

Zur Erdbeerzeit roch es im Haus herrlich nach frischer Erdbeermarmelade. Bei der anschließenden Zubereitung von Marmelade-Palatschinken durften die Kinder meist mithelfen und das gemeinsame Essen bei Tisch mit allen Familienmitgliedern hatte seinen fixen Platz im Tagesablauf.

Wenn wir diesen gedanklichen Ausflug etwas auf uns wirken lassen, dann wird sehr schnell klar, dass der Ess-Alltag unserer Kinder sich deutlich verändert hat.

Der Bezug vom Lebensmittel-Ursprung zur Mahlzeit am Tisch war tagtäglich erlebbar und somit Teil der früheren alltäglichen Ernährungserziehung. Gemeinsames Einkaufen, zubereiten von Speisen und gemeinsame Mahlzeiten der ganzen Familie bei Tisch, waren Fixpunkte im Familien-Alltag. Heute ist der gemeinsame Familientisch rar geworden.

Der Einstieg in die Thematik „Kinderernährung“ verdeutlicht, dass ein Großteil der Ernährungserziehung heute in den Institutionen von Kinderbetreuungseinrichtungen passiert. Diese wird sowohl durch die pädagogische Arbeit abgedeckt als auch in der täglichen Gemeinschaftsverpflegung gelernt. Damit ist auch sehr schnell der hohe Stellenwert einer gesunden Küche in der Kinderbetreuungseinrichtung erklärt.

Wie steht es um die Kindergesundheit in Österreich?

Verfolgt man nur einige Berichte in den Medien, wird einem durchaus bewusst, dass es um die Kindergesundheit in Österreich nicht so rosig bestellt ist.



Dazu zählt der schnelle Anstieg an übergewichtigen Kindern in Österreich. Derzeit weisen 19% der 6- bis 15-jährigen Kinder ein Gewicht oberhalb der empfohlenen Grenzen auf. Das heißt, beinahe jedes 5. Kind in Österreich ist zum heutigen Zeitpunkt übergewichtig.

(Übrigens: 42 % der Erwachsenen tragen auch zu viel Gewicht mit sich herum!)

Im gleichen Atemzug ist aber auch die Zunahme von untergewichtigen Kindern und Essstörungen zu erwähnen. Diese Tendenz entwickelt sich aus dem vorherrschenden Leistungsdruck und dem geprägten Schönheitsideal in der heutigen Gesellschaft.

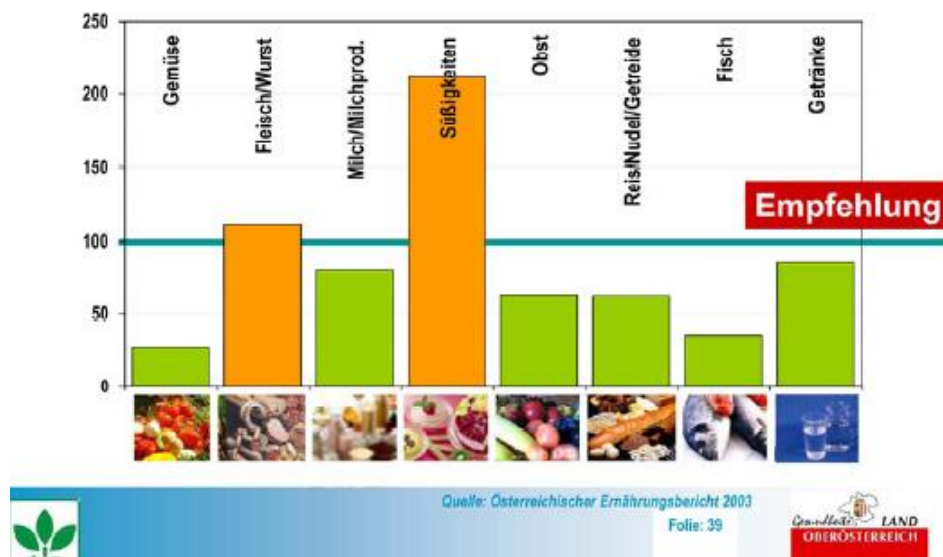
Bedenkt man die Tatsache, dass mehr als 50% der österreichischen Jugendlichen ihr momentanes Körpergewicht als nicht ideal empfinden (Mädchen fühlen sich meist zu dick und Jungen streben nach einem muskulöserem Körperbau), liegt die Forderung nahe, die Maße von Barbie und Ken einfach einmal zu überdenken.

Laut aktuellem Ernährungsbericht des Institutes für Ernährungswissenschaften in Wien, bewegen sich 1/4 der österreichischen Erwachsenen und 1/5 der 11- bis 15-jährigen Burschen und Mädchen ausreichend. Diese Zahlen zeigen den aktuellen Trend zu immer weniger „bewegten Zeiten“ zugunsten von Fernseher, Computer & Co und den geringen Anteil an Alltagsbewegung.

Kinderernährung in Österreich: „Die Kinder in Österreich sind zwar gut gefüttert aber teilweise schlecht ernährt“.

In der momentanen Ernährungssituation in Österreich könnte jedes Kind den gesamten Nährstoffbedarf inklusive aller Vitamine und Mineralstoffe ideal abdecken. Betrachtet man die Kalorienzufuhr und die damit verbundene Nährstoffaufnahme etwas genauer, so lässt sich auch sagen: „Die Kinder in Österreich sind zwar gut gefüttert aber teilweise schlecht ernährt“.

Die folgende Grafik zeigt, wie häufig Kinder bestimmte Lebensmittelgruppen auswählen und wie die Empfehlungen erfüllt werden.



(Quelle: IfEW: Akademie für Ernährung und Lebensmittelqualität, Wien 2009)

Es besteht eine **Unterversorgung mit Vitamin D, Folsäure, Kalzium und Jod** und eine grenzwertige Versorgung ist bei Vitamin E, Vitamin A und Eisen (Mädchen) zu vermerken.

Die Unterversorgung mit Vitamin D und Jod ergibt sich aus dem geringen Konsum von Milch (Produkten) und Fisch und dem leider immer noch nicht flächendeckendem Einsatz von jodiertem Speisesalz. Folsäure kommt u.a. aufgrund des geringen Anteils an Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten zu kurz.

Der **Anteil an gesättigten Fettsäuren und tierischem Eiweiß liegt über den Empfehlungen**. Pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe kommen hingegen zu kurz.

Der hohe Anteil an tierischem Eiweiß und gesättigten Fettsäuren geht auf das Konto des Fleisch- und Wurstkonsums sowie auf Süßspeisen und Eier zurück.

Durch den Konsum von Hülsenfrüchten könnte der Anteil an pflanzlichem Eiweiß in der Kinderernährung (und Erwachsenen-Ernährung) ideal aufgebessert werden. Leider sind Linsen, Bohnen & Co. sehr selten auf unseren Tellern zu finden.

Warum essen wir das, was wir essen? Wie entwickelt sich unser Ernährungs-Verhalten?

Warum die vorhin beschriebene Auswahl der Lebensmittel kein Zufall ist, sollen Ihnen einige Worte zur Entwicklung von Ernährungsverhalten verdeutlichen.

- Ein neugeborenes Kind orientiert sich in seiner Lebensmittelauswahl an den Primär-Bedürfnissen. Dazu zählen ein **angeborenes Hunger- u. Sättigungsgefühl** sowie eine **Süßpräferenz** (=Bevorzugung des Süß-Geschmacks):

Sätze der früheren Ernährungserziehung in der Zeit der Lebensmittelverknappung werden leider auch heute noch immer verwendet z.B. „Was auf den Teller kommt, das wird gegessen!“. Aufforderungen wie diese, erweisen sich in der heutigen Gesellschaft als nachteilig, da sie das natürliche Hunger-Sättigungs-Gefühl aus dem Gleichgewicht bringen.

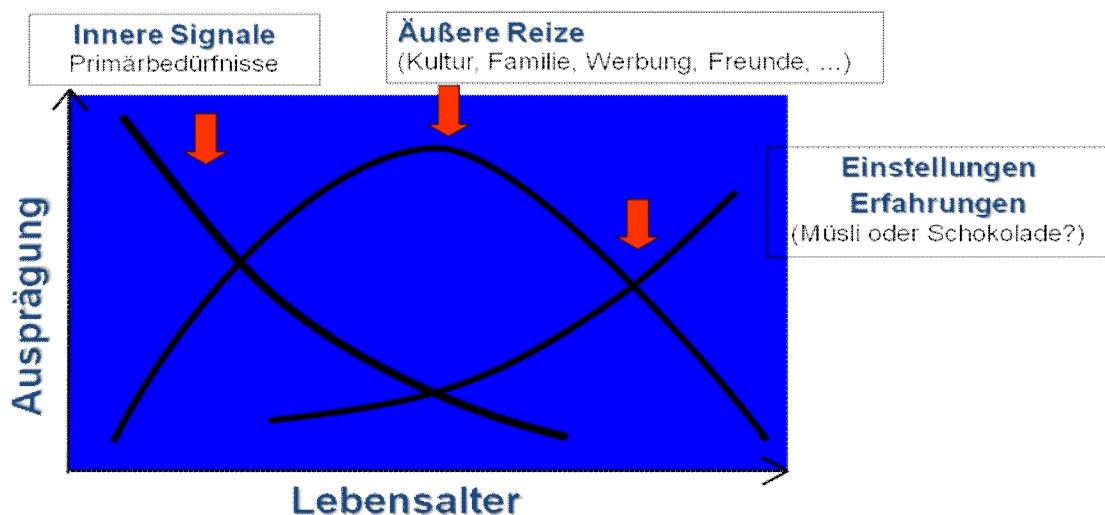
Aus der angeborenen Süßpräferenz ergibt sich auch die Tatsache, dass jedes Kind gerne Süßspeisen isst und es in der heutigen Zeit des Überflusses eine Hilfestellung benötigt, wie viele Süßspeisen angemessen sind.

- Weiters ist jedes Kind (und auch jeder Erwachsene) mit einem sogenannten „**mere exposure effect**“ ausgestattet. Was so viel heißt wie: „**Ich esse nur was ich kenne und wiederholt gegessen habe**“. Lebensmittel, die mehrmals in der Kindheit gegessen wurden, werden im Erwachsenenalter sehr wahrscheinlich wieder gewählt. Insgesamt muss man etwa 8-mal ein Lebensmittel kosten, damit es schmeckt. Man spricht hier auch von einem sogenannten „**Gewöhnungs-Effekt**“.

Für die gesunde Kinderernährung bedeutet dies, wenn wir Vollkornnudeln, Fisch, Gemüse etc. auf die Kinder-Teller legen, dann wird diese Wahl auch im Erwachsenenalter getroffen werden.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt der Einfluss der äußeren Reize auf die Lebensmittelauswahl. Der Einfluss von Familie, Kultur, Freunde, Vorbildern und der Werbung wird stärker. Dieser Punkt unterstreicht die wichtige Vorbild-Wirkung von Erziehenden, welche in der Kinderbetreuungseinrichtung mit den Kindern gemeinsam die Mahlzeit einnehmen. In Folge entwickeln wir persönliche Einstellungen und Erfahrungen, die unsere Lebensmittelauswahl mit beeinflussen.

Die Ausprägung der unterschiedlichen Reize und Einflüsse zeigt die folgende Grafik.



(Quelle: Pudel V./Westenhöfer J.: Ernährungspsychologie – Eine Einführung, 2003)

Bis zum 8. Lebensjahr ist der Einfluss von Erziehenden am größten. Mit der Pubertät des Kindes / des Jugendlichen wird die Zugehörigkeit zur „Peer-Group“ und die damit verbundenen Lebensmittelauswahl „zum Gesetz“. Die Suche nach Unabhängigkeit (auch von Familien-Essenszeiten) fördert den Griff zu „Snacks“ auswärts und im häuslichen Bereich den vermehrten Einsatz von Fertigprodukten (Convenience-Produkten), da Kochkenntnisse meist spärlich vorhanden sind.

Gesunde Kinderernährung – leicht gemacht!

Eine gesunde Ernährung des Kindes soll u.a. folgende Ergebnisse erzielen:

- Ideale Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen
- Gesunde Entwicklung des Kindes, altersangepasstes Wachstum
- Bestmögliche Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit
- Vorbeugung von späteren ernährungsbeeinflussten Erkrankungen

Die Umsetzung dieser ehrgeizigen Ziele ist in der heutigen Zeit nicht immer einfach. Das liegt nicht etwa an der schlechten Versorgung mit Nahrungsmitteln. Im Gegenteil, die österreichischen Kinder waren noch nie so gut versorgt wie heute. Die Schwierigkeiten für fürsorgliche Eltern und Versorger im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie liegen darin, in der heutigen Überfluss-Gesellschaft die richtige Wahl zu treffen. Um Sie dabei zu unterstützen, wird im Folgenden ein Einblick in eine ideale Kinderernährung dargestellt.

OPTIMIX – Empfehlungen zur Auswahl von Lebensmitteln für Kinder

Die wissenschaftliche Basis der optimierten Mischkost (kurz: „OPTIMIX“) wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund entwickelt und berücksichtigt die D.A.CH.-Referenzwerte. (D.A.CH. = Deutschland, Österreich und Schweiz geben gemeinsam Richtwerte für eine ideale Zufuhr an Makro- und Mikronährstoffe vor (z.B. Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, ...).

Die Empfehlungen sind praxisnahe sind für den **Familienalltag** sowie **für Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung** anwendbar. Es gibt **keine Verbote** in der Kinderernährung, die Lebensmittelgruppen werden nach empfohlenen Häufigkeiten zugeordnet (REICHLICH – MÄSSIG – SPARSAM). Es wird auf eine **saisonale und regionale Lebensmittelauswahl** Wert gelegt, den **sparsamen und gezielt ausgewählten Einsatz von Fertigprodukten** sowie die Vermeidung von Diätprodukten.

Kinderernährungspyramide

Diese Ernährungspyramide für Kinder ist in Würfeln dargestellt. Ein Würfel steht für eine Portion, welche den Kindern in Form von Hand-Portionen erklärt werden kann. Beispiel: Eine Würfel-Portion Obst entspricht einer Kinderhand voll Obst, usw. (Quelle: www.aid.de)

Die genauen Grammmengen entnehmen Sie bitte den Mengenangaben auf der nächsten Seite!

















Tipp: Sie können ein Plakat der Kinderernährungspyramide für Ihren Betrieb bei der Abteilung Gesundheit kostenlos bestellen und z.B. im Speisesaal aufhängen.

Die **aid**-Ernährungspyramide
Gemüse plus



© aid infodienst e. V., Idee: Sonja Mannhardt

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen

	Portionen pro Tag	Portionsgrößen					Erwachsene w/m	Das „Handmaß“ für 1 Portion	Anmerkungen
		4- bis 6-Jährige	7- bis 9-Jährige	10- bis 12-Jährige	13- bis 14-Jährige w/m	15- bis 18-Jährige w/m			
 Wasser	6	135 ml	150 ml	170 ml	200/220 ml	235/250 ml	280 ml	1 Glas	
 Gemüse, Salat	3	70 g	75 g	85 g	90/100 g	100/120 g	135 g	1 – 2 Hände voll	
 Obst	2	100 g	110 g	125 g	130/150 g	150/175 g	125 g	1 – 2 Hände voll	
 Brot, Getreide (-flocken)	3	60 g	70 g	85 g	85/100 g	95/120 g	70 – 100 g	1 Scheibe Brot bzw. 2 Hände voll Getreide(-flocken)	Kinder und Jugendliche benötigen relativ viel Energie. Deshalb brauchen sie teilweise größere Portionen Brot, Getreide und Beilagen als Erwachsene. Das Handmaß darf entsprechend großzügig ausgelegt werden.
 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	1	180 g	220 g	270 g	270/330 g	300/350 g	200/250 g	2 Hände voll	
 Milch	3	150 ml	200 ml	220 ml	220/250 ml	250 ml	250 ml	1 Glas	100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt 15 g Schnitt- oder 30 g Weichkäse.
 Jogurt		150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	1 Becher	
 Käse		25 g	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g	1 Scheibe	
 Fleisch	1	120 g	130 g	170 g	200 g	210 g	200 g	1 Handteller	Das Handmaß für die Eierportion berücksichtigt, dass Eier zu einem Teil „versteckt“ über verarbeitete Lebensmittel aufgenommen werden.
 Wurst		30 g	30 g	30 g	30 g	40/50 g	30 g	1 – 3 Scheiben	
 Fisch		50 g	75 g	90 g	100 g	100 g	150 – 200 g	1 Handteller	
 Eier		2 Stück	2 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	1 – 2 Eier	
 Öl	2	12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g	18/20 g	1,5 – 2 EL	
 Margarine, Butter		12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g	18/20 g	1,5 – 2 EL	
 Süßes Knabbereien	1	≤ 140 kcal	≤ 180 kcal	≤ 210 kcal	≤ 220/270 kcal	≤ 250/310 kcal	220/270 kcal	1 Stück/ 1 Hand voll	Über Extras sollten pro Tag nicht mehr als 10% der Kalorien aufgenommen werden. Die auf den Fotokarten gezeigten Extras-Portionen sind kleiner, da über Zucker im Tee oder Honigbrot häufig noch weitere Extra-Kalorien hinzukommen.
 Alkoholische Getränke		–	–	–	–	–	–	10 – 20 g (reiner Alkohol)	

Woher stammen die Werte für die Portionsgrößen?

Die Angaben zu den Portionsgrößen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind abgeleitet von den Lebensmittelempfehlungen des FKE (www.fke-do.de) bzw. der DGE (www.dge.de) dividiert durch die Anzahl der empfohlenen Portionen. Die vorletzte Spalte zeigt, wie sich die Mengenangaben im aid-Portionenmodell durch das Handmaß vereinfacht darstellen lassen.

Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine sehr gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich; mal hat man viel Hunger, mal weniger. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

- Auf die Aktivität kommt es an. Je aktiver der Alltag ist, umso höher wird der Energiebedarf. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist und sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, der „Stubenhocker“ weniger.

- Jeder Tag ist anders. Heute viel, morgen wenig. Der „Hunger“ jedes Einzelnen kann variieren. Wichtig ist es, Spielräume zu lassen und nur so viel zu essen, um den echten Hunger zu stillen.
- Auf die Häufigkeit der Mahlzeiten kommt es an. Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, braucht mehr auf einmal. Vor allem für Kinder sind drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten günstig. Allerdings

sollte man nur essen, wenn man wirklich Hunger hat und aufhören, wenn man satt ist. Essen aus Langeweile, Frust, Stress oder wegen der „Verführungen“ aus der Werbung sollten möglichst selten Essmotive sein.

(Quelle: aid-Heft "Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen, Seite 18-19, Bestell-Nr. 3899/2009)

Die Lebensmittelgruppen unter der Lupe

Getränke



Über den Tag verteilt ausreichend zu trinken, ist für viele Erwachsene und auch für viele Kinder eine tägliche Herausforderung. Insbesondere wenn Kinder im Spiel vertieft sind, vergessen sie oftmals zu trinken. Eine ständige Erreichbarkeit von Getränken über den Tag, ist daher besonders wichtig. Die Trinkmotivation kann durch kreative, abwechslungsreiche Getränke gesteigert werden.

Wie wäre es mit ...

- einem „Kraft-Wasser“ (Leitungswasser mit schönen Steinen in einem durchsichtigen Krug)
- einem „Orangen-Tee“ (leckerer Früchtetee mit einem Schuss 100%igen Fruchtsaft)
- einem „Apfel-Zimt-Tee“ (Apfel-Schalen mit Zimt bestreuen und mit heißem Wasser überbrühen)
- Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Die nachfolgende Liste gibt eine grobe Übersicht über die Getränkeauswahl und deren Eignung als Kinder-Getränk.

Geeignete Getränke	Weniger geeignet	Nicht geeignet
Leitungswasser, Mineralwasser	Sirupe, Limonade	Schwarz- und Grüntee
Früchte- und Kräutertee (ungesüßt bis leicht gesüßt)	Brause	Cola-Getränke
Malzkaffee	Fruchtnektare, Fruchtsaftgetränke	alkoholische Getränke, Alkcpops
Fruchtsäfte 1:3 verdünnt (100% Saft)	Fruchtsäfte pur	Eistee, Energiedrinks (koffeinhaltig)
Verdünnte Gemüsesäfte	Süßstoffhaltige Getränke	Bohnenkaffee

(vgl. Kersting/Alexy 2001, S. 15; Gerlach/Lobitz 2000, S. 11 und 15)

Fruchtsäfte aus 100% Saft (Direktsäfte oder aus Konzentrat) werden aufgrund ihres Gehaltes an Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen empfohlen. *Aus diesem Grund ist in den Qualitätskriterien für „Gesunde Küche Betriebe“ dieses Getränk mind. 1 x pro Woche verankert!* Dennoch sollten Fruchtsäfte wegen dem natürlichen Zuckergehalt 1:3 verdünnt angeboten werden.

Fruchtnektare enthalten 25 bis 50% Fruchtsaftanteil und Fruchtsaftgetränke nur etwa 6 bis 30% Fruchtsaftanteil. Aufgrund des geringeren Fruchtsaftanteils werden teilweise erhebliche Zuckermengen zugesetzt und sind daher auch weniger geeignet.

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte



... sind unsere Hauptlieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Letztere sind Bestandteile aktiver Forschungsarbeiten, da ihnen schon heute viele gesundheitsfördernde Wirkungen (z.B. Krebsvorbeugung, Unterstützung des Immunsystems, Vorbeugung von Herz- u. Kreislauferkrankungen, ...) zugeschrieben werden. Hülsenfrüchte werden aufgrund des hohen Anteils an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sehr geschätzt.

Zwei Kinderhände mit Obst und drei Kinderhände mit Gemüse (roh/gekocht), Salat oder Hülsenfrüchten, ist das Ziel der gesunden Kinderernährung.

Tipps für die Umsetzung:

- Eine Portion kann täglich auch mit einem Obst- oder Gemüsesaft oder der in letzter Zeit sehr bekanntgewordenen „Smoothies“ (ohne zugesetzten Zucker) in der Menge von etwa 200 ml ersetzt werden.
- Obst- und Gemüse-Portionen über den Tag verteilen.
- Obst und Gemüse immer griffbereit und leicht zugänglich machen.
- Den größten gesundheitlichen Benefit hat ein Kind, wenn ein Teil der Lebensmittelgruppe roh und ein Teil gedünstet genossen wird.
- Bevorzugen Sie Obst und Gemüse der Saison und Region (gesundheitliche Vorteile, Geschmack von ausgereiftem Obst und Gemüse ist besser, Umweltschutz, Nachhaltigkeit).
- Hülsenfrüchte ergänzen den Speiseplan perfekt. Vielleicht versuchen Sie anstelle des klassischen Linseneintopfes einmal ein rotes Linsenpüree, eine Linsensuppe, faschierte Laibchen mit Linsenanteil, ein Kichererbsen-Curry oder Sojabohnen, welche Sie unter den Reis mischen. Keimlinge, die vor allem wegen ihres hohen Folsäure-Gehaltes hervorstechen, sollten in einer optimierten Kost für Kinder nicht ausgespart werden.



Interessante Tipps, abgeschaut von den Lebensmittelindustrie:



Manchmal ist es schwer, Obst und besonders Gemüse in den idealen Mengen in den Speiseplan einzubauen. Benötigen Sie Tipps, wie Sie die Beliebtheit bei der Zielgruppe steigern können, dann werfen Sie einen Blick auf „**Kinder-Lebensmittel**“:

„**Warum isst ein Kind gerne Gummibären**“?

... sie sind **ideal portioniert**, **mengenmäßig überschaubar**, oftmals **griffbereit** in der Zuckerl-Schale, **laden zum Spielen ein**, sind **einfach zu essen** (ohne Vorbereitung), als „**Finger Food**“ zu konsumieren und bieten durch die **Konsistenz** noch zusätzlich ein **Geschmacks- und Tast-Erlebnis**. Darüber hinaus essen die **Vorbilder** (Erwachsene) sie auch!!

Wenn Sie bei Ihrem nächsten Gemüse- und Obstangebot nur einige dieser Punkte erfüllen können, werden Sie mit Sicherheit bei der Zielgruppe punkten. Die oben genannten Punkte sind die Vorgabe für Lieblingspeisen von Kindern!

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln



Diese Gruppe bildet gemeinsam mit Obst und Gemüse 2/3 bis 3/4 des Mittagstellers und somit den **Hauptbestandteil einer gesunden, ausgewogenen (Kinder-)Kost**. Sie liefern vor allem Kohlenhydrate in Form von Stärke und tragen maßgeblich zur Versorgung mit Ballaststoffen bei. Dadurch leisten Getreideprodukte einen wesentlich Beitrag zur Sättigungswirkung nach einer Mahlzeit.

Die Hälfte dieser Lebensmittelgruppe sollte aus den Vollkornvarianten bestehen.

Aufgrund der Tatsache, dass zur Herstellung dieser Produkte das gesamte Korn verwendet wird, erklären sich die wesentlich höheren Anteile an Ballaststoffen, Vitaminen (v.a. B1, B6, Folsäure), Mineralstoffen u. Spurenelementen (v.a. Magnesium, Eisen, Kalium, Zink, Eisen, Selen) sowie der wichtigen ungesättigten Fettsäuren.

Vielfalt!

Zu den Aufgaben der Erwachsenen im Zusammenhang mit einer gesunden Kinderernährung gehört es auch, den Kindern die Vielzahl unserer Lebensmittel anzubieten und bekannt zu machen.

Gerade im Bereich der Getreidesorten ist die Auswahl der verwendeten Sorten im Kochalltag eher dürftig. Versuchen Sie doch einmal statt Reisauflauf – einen Hirseauflauf oder Hirselaibchen, geben Sie als Beilage statt Reis – einmal Perlweizen oder Dinkelreis, die Rollgerste passt gut in Ihre Gemüsesuppe oder ein Risotto, aus Couscous und Bulgur lassen sich leckere Aufläufe und Pfannengerichte bereiten. Bei Teigen und Massen ist ein Anteil von 50% Vollkornmehl anzustreben. Anstelle von Weizen- oder Dinkelvollkornmehl ist auch gemahlenes Kamut-Mehl ein guter Tipp. Kamutmehl färbt z.B. ihren Spätzleteig nicht so dunkel wie andere Vollkornmehle und bringt einen tollen Ballaststoffgehalt.

Diesbezüglich lässt sich der Benefit für die Kinder noch steigern, wenn Sie mit der Kinderbetreuungseinrichtung zusammen arbeiten und die Kinder in der pädagogischen Arbeit noch mehr Informationen zu den verwendeten Getreidesorten bekommen.

Für alle Anbieter von Jause und kalter Verpflegung gilt folgende Faustregel:

Das Brot soll immer dicker sein als der Belag!



Milch und Milchprodukte

Sie sind die wichtigste **Kalzium**quellen für Kinder und tragen in Kombination mit **Vitamin D** sehr wesentlich zum Aufbau der Knochendichte bei.

Vit. D-Quellen: Milch(producte), Fisch und Eigenproduktion in der Haut durch Sonnenlicht

Bis zum 30. Lebensjahr wird Knochenmasse aufgebaut und somit die maximale Knochendichte erreicht. Von der Menge an Kalzium, die wir bis dahin zu uns nehmen, profitieren wir unser ganzes Leben lang.

Milch und Milchprodukte sind neben dieser überaus wichtigen Aufgabe auch maßgeblich an der zu hohen Zufuhr an **gesättigten Fettsäuren** beteiligt. Aus diesem Grund wird die Auswahl an **fettarmen Milchprodukten** in der gesunden Kinderküche besonders betont. Wussten Sie, dass fettarme Milchprodukte genauso viel Kalzium enthalten wie Produkte mit höherem Fettgehalt?

Als Grundregel für die Auswahl gilt: **Weniger F.i.T. macht FIT!**

Wählen Sie deshalb fettreduzierte Produkte wie Joghurt mit 1% Fett, Halbfettmilch, Magertopfen, Käse bis 35% F.i.T., ... aus.

Obers enthält ca. 90 g Fett pro ¼ Liter-Becher. Versuchen Sie die verwendete Menge gering zu halten, und wenn möglich Ihre Gerichte mit Milch, Stärke (Kartoffel-, Mais-), Mehl oder kleinen Mengen an Sauerrahm oder Kaffeeobers zu binden und zu verfeinern.

Fleisch, Fleischwaren und Eier



Fleischwaren und Eier sind wichtige Bestandteile einer „Bärenstarken Kinderkost“.

Gründe dafür sind das besonders **gut resorbierbare Eisen, das hochwertige Eiweiß und die Gehalte an Zink, Niacin, Vitamin B1 und B12 sowie β -Carotin und Vitamin E** – v.a. aus Eiern. Unbestritten der positiven Inhaltsstoffe, liegt in Österreich der Anteil an Fleisch und Wurstwaren sowie Eiern **deutlich über den empfohlenen Grenzen**. Dadurch ergibt sich u.a. ein zu hoher Anteil an tierischem Eiweiß, gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen (werden im Körper zu Harnsäure umgewandelt).

In der gesunden Kinderküche sind Gerichte mit **Fleischwaren 1 bis 2 x pro Woche** vorgesehen. Bevorzugen Sie gezielt **magere Fleischstücke und fettarmes Faschiertes**, wobei sich diese Auswahl auf keinen Fall auf Huhn und Pute beschränken muss. Magere Fleischteile von Rind und Schwein sind natürlich ebenso geeignet.

Noch ein Tipp: Hinsichtlich des Gehaltes an gesättigten Fettsäuren sind generell **Fleischgerichte den Wurstgerichten vorzuziehen!**

Pro Woche sind je nach Alter der Kinder **1 bis 3 Eier** (inkl. verkochter Eier) im Speiseplan empfohlen. Beurteilen Sie Ihre Rezepte mit Eiern, ob der vorgeschriebene Anteil notwendig ist. Als Richtwert für eine Hauptspeise mit Eiern gilt: ½ Ei pro Portion. Bezogen auf ein Haushaltsblech Kuchenmasse (Rührmasse) sind 4 – 5 kleine Eier ausreichend.



Fische

Fisch gehört zu den wichtigen Lieferanten von **hochwertigem Eiweiß, Jod und Vitamin D**. Derzeitige Defizite in der Kinderernährung könnten damit ideal ausgeglichen werden.

Fettreichere Vertreter wie **Hering, Makrele, Lachs und Thunfisch** sowie heimische Fische wie **Saibling und Forelle** enthalten hohe Anteile an **Omega-3-Fettsäuren**. Von Seiten der Medizin werden diesen sehr viele positive Wirkungen zugeschrieben: z.B. beugen sie Gefäßveränderungen bzw. Gefäßverschlüssen vor, wirken entzündungshemmend, reduzieren erhöhten Blutdruck und Blutfettwerte, uvm.

Erwachsene sind Vorbilder

Fisch ist in der österreichischen Hausmannskost nur mit sehr wenigen Gerichten vertreten. Aus diesen und anderen Gründen lässt der momentane Fischkonsum in Österreich bei Kindern (und bei den Erwachsenen) noch sehr zu wünschen übrig. Wenn es um Defizite von Lebensmittelgruppen in der Kinderernährung geht, dann müssen sich auch immer die Erwachsenen fragen, warum sich diese Situation ergibt. Kinder lernen am Modell, d.h. an Vorbildern wie Erziehenden, Eltern, Großeltern, ...

Essen die Vorbilder ebenfalls wenig Fisch (ident mit Hülsenfrüchten) werden diese Lebensmittel auch weniger auf den Tellern landen. Kinder müssen darüber hinaus eine Speise mind. 8 bis 12 Mal probieren, bevor sie entscheiden können, ob sie diese Speisen mögen bzw. um Speisen auch „lieben“ zu lernen.

Diese Tatsache soll Sie bestärken der nächsten Generation diese gesundheitsförderliche Lebensmittelgruppe in unterschiedlichen Zubereitungsarten schmackhaft zu machen und Fisch regelmäßig in die Speisepläne einzubauen.

Tipps:

- Versuchen Sie anstelle von panierten Fischgerichten eine Kombination mit anderen beliebten Zubereitungsarten, wie z.B. Thunfisch-Pizza, Spaghetti mit Lachs, Risotto mit Würfel vom Seehecht, Fischlaibchen usw.
- Süß- und Salzwasserfische sollten sich im Idealfall abwechseln.



Öle und Fette

Hochwertige Fettsäuren sind für unseren Organismus unentbehrlich und sie erfüllen zahlreiche physiologische Funktionen im Körper. Derzeit nehmen die Österreicher ca. **120 g Fett pro Tag** zu sich. **Das entspricht bis zu 50% mehr, als die Empfehlungen errechnen würden.**

Da ein übermäßiger Fettkonsum die Entstehung von Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten begünstigt, ist es das Ziel der gesunden Kinderernährung, Fett gezielt einzusetzen. Ganz nach dem Motto: **Qualität vor Quantität!**

Als Streichfett eignet sich sowohl Butter als auch Margarine in geringen Mengen. Aufgrund der optimalen Fettsäuren-Zusammensetzung sind sortenreine Pflanzenöle wie **Rapsöl**, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder teilweise Olivenöl für die warme Küche ideal. Für Salate ist neben den Ölen für die warme Küche besonders **Walnussöl** und z.B. für Aufstriche oder Kartoffeln das **Leinöl** aufgrund des hohen Gehaltes an **Omega-3-Fettsäuren**, empfehlenswert.

Nüsse und Saaten ergänzen den Kinderspeiseplan v.a. hinsichtlich des Vitamin E-Gehaltes. Tipp: Rösten Sie diese in einer Pfanne bis sie duften und verfeinern Sie damit Salate, Aufstriche, Cremes, Suppen, ...

Kinder wie auch Erwachsene nehmen meist den überwiegenden Fettanteil in Form von versteckten Fetten (Wurst, Fleisch, Käse, Milchprodukte, Süßigkeiten, Fertigprodukte, ...) zu sich. Da in dieser Form die Fettqualität meist sehr zu wünschen übrig lässt und die konsumierten Mengen meist unterschätzt werden, sollten diese Gehalte reduziert werden.

Kleines Rechenbeispiel

Ein Kind mit 7 bis 9 Jahren benötigt ca. 1800 kcal – davon ca. 30 – 35 % aus Fett.

Die errechneten 60 g Fett pro Tag für dieses Kind sollten sich zu je einem Drittel auf Streichfett, Kochfett und verstecktes Fett aufteilen. Eine leichte Bevorzugung von Kochfett zu Ungunsten des Streichfettes erweist sich als positiv hinsichtlich der Fettqualität.

Der Anteil an versteckten Fetten liegt bei ca. 20 g (= 2 EL).

Einige Beispiele für den Gehalt an versteckten Fetten finden Sie in der nachfolgenden Liste:

10 g verstecktes Fett befinden sich in ...

- 1 Fruchtojoghurt / Trinkmilch (250 g, 4 % Fett)
- 3 EL Schlagobers
- 2 Scheiben (30 g) Bergkäse, 45 F.i.T.
- 2 Rippen (30 g) Schokolade
- 40 g Frankfurter Würstchen oder 1/3 Knackwurst oder 1/3 Leberkäsesemmel
- 25 g Kartoffel-Chips

Zucker, Süßwaren und Co.



Aufgrund der angeborenen Süß-Präferenz jedes Kindes, sind Süßspeisen aus der Kinderernährung nicht auszuschließen. Dass die Österreicher allgemein gerne Zucker essen (und trinken) zeigen die aktuellen Zahlen. **Jeder Österreicher nimmt ca. 40 kg Zucker pro Jahr zu sich. Das ergibt ca. 100 g pro Person und Tag.** Die tolerable Höchstmenge von Zucker liegt laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) bei max. 10% der empfohlenen Kalorienmenge pro Tag. Das ergibt durchschnittlich ca. **50 g Zucker pro Tag** als Obergrenze.

Aus diesem Grund sollte der Zuckeranteil nach dem Motto dosiert werden:
„So viel wie nötig - aber so wenig wie möglich“.

In einer gesunden Kinderküche finden Süßspeisen auch ihren Platz, wobei die empfohlene Häufigkeit der **süßen Hauptspeisen bei max. 4 x pro Monat** liegt.

Beim Angebot einer süßen Hauptspeise sollten Sie beachten, dass Süßspeisen allein zum „satt essen“ nicht geeignet sind und immer eine **Gemüse-Vorspeise** in Form von einer Suppe, einer Rohkost oder einem Salat angeboten werden soll.

Den Ballaststoff- und Mineralstoffgehalt erhöhen Sie, wenn Sie den **Mehlanteil zu 50% mit Vollkornmehl** austauschen. Viele bevorzugen bei Süßspeisen Dinkel-Vollkornmehl, da der nussige Geschmack beliebt ist. Nutzen Sie auch die **Süße von Früchten**, indem Sie Obst in die Speisen mitverarbeiten oder als Kompott, Mus, Fruchtspiegel oder Obst-Salat mit anbieten.

Der Austausch von Zucker zu Ahornsirup, braunen Zucker, Vollzucker, Rohrzucker, Agaven-Dicksaft u. a. bringt außer oftmals erwünschten geschmacklichen Veränderungen, keine nennenswerten gesundheitlichen Vorteile.

Besonders ideal lassen sich in süßen Speisen **Milchprodukte** mitverarbeiten. Dadurch leisten Sie einen wertvollen Beitrag zur Kalziumbedarfsdeckung (z.B. Milchreis, Palatschinken, Topfencremen, Pudding, Topfenauflauf, Buttermilch-Shake, Himbeer-Joghurt, ...).

Ein Kind sollte zudem einen Richtwert bekommen, wie viele Süßigkeiten pro Tag in der tolerablen Menge liegen. Als Unterstützung dabei dient die Kinderhand. **Die Menge, die in eine Kinderhand passt, darf pro Tag an Süßigkeiten genossen werden.**



Noch ein Wort zu Fertigprodukten!

Aufgabe einer gesunden Kinderküche ist es, den Kindern den Geschmack der regionalen und saisonalen Lebensmittel zu vermitteln. In Fertig- oder Teilfertigprodukten werden oftmals Geschmacksverstärker oder Aromen eingesetzt. Durch die dauerhafte Verwendung dieser Produkte entziehen Sie dem Kind die Möglichkeit, die Lebensmittel im ursprünglichen Geschmack kennen zu lernen.

Als Beispiel: Wenn Sie ein Kind über mehrere Jahre verpflegen und Sie bisher für Ihre faschierten Laibchen ein Fix-Produkt verwendet haben, lernt das Kind den Geschmack des Fertigproduktes kennen und mögen und wird es als „normalen Geschmack“ empfinden. Haben Sie die Laibchen selbst gewürzt und gebunden, wird es Ihre Laibchen bevorzugen. Diese und ähnliche Beispiele sollen Ihnen zeigen, dass wir den Geschmack der nächsten Generation maßgeblich mitbestimmen.



Beurteilen Sie die Convenience-Produkte (=Fertiggerichte) in Ihrer Küche kritisch hinsichtlich Zutatenliste, Nährstoffzusammensetzung, Herkunftsland, Kosten, tatsächlicher Zeitersparnis und versuchen Sie Vorteile und Nachteile immer realistisch im Auge zu behalten.

Essen mit Kindern in der Gemeinschaftsverpflegung



Heute nimmt ein Großteil der Kinder die warme Mahlzeit „außer Haus“ zu sich. Der Anteil an Gemeinschaftsverpflegung wird auch in den nächsten Jahren weiter wachsen. Gründe dafür sind die gesellschaftlichen Entwicklungen, wie die vermehrte Erwerbstätigkeit der Frauen, mehr Freizeitorientierung und der Zeitmangel.

Bedenkt man die Tatsache, dass sehr viele Kinder – von der Kinderkrippe über Kindergarten, Volksschule, Hauptschule und Hort in der Gemeinschaftsverpflegung versorgt werden, wird der Stellenwert und die Wichtigkeit dieser Speisen in der Entwicklung des Ernährungsverhaltens sehr schnell bewusst.

Um den Speisen der gesunden Kinder-Küche auch den richtigen Stellenwert zu geben, erhalten Sie im Weiteren einige allgemeine Empfehlungen zum Essen mit Kindern in der Gemeinschaftsverpflegung.

✓ **Die Speiseplan-Gestaltung**

Als Basis für die Häufigkeit von Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten sowie Süßspeisen, sind die Qualitätskriterien der "Gesunden Küche" heranzuziehen.

Versuchen Sie in diesem Rahmen auch die Wünsche und Vorlieben Ihrer Essensteilnehmer/-innen einzubauen. Veranstalten Sie einen Rezept-Basar, lassen Sie sich Speisen-Hitlisten erstellen u.v.m. Beachten Sie die regelmäßige, saisonale Anpassung. Neue Speisen lassen sich schrittweise und in Kombination mit beliebten Gerichten am Besten verwirklichen.

✓ **Der Speisesaal - Der Essplatz**

Haben die Kinder die Möglichkeit die Speisen in einer angenehmen Atmosphäre zu sich zu nehmen?

In diesem Zusammenhang sollten Sie sich Gedanken über den Lärmpegel beim Essen, die Anordnung der Tische, die Lichtverhältnisse (düster oder hell und freundlich), den Tischschmuck und eine einladende Raumgestaltung machen.

Ein heller, freundlicher Raum, in dem mit einem angemessenen Geräuschpegel die Speisen eingenommen werden, wird die Wertigkeit der servierten Gerichte steigern.

In diesem Punkt sollten Sie unbedingt eine Zusammenarbeit mit der Kinderbetreuungseinrichtung anstreben. Wenn Sie Jugendliche verpflegen, kann man die Raum- u. Tischgestaltung auch wochenweise an Gruppen vergeben.

✓ **Die Ausspeisung**

- ☉ Bedenken Sie auch hier den Punkt: Kinder lernen am Modell! Streben Sie es an, dass **Erziehende bei der Ausspeisung mitessen** und gemeinsam mit den Kindern / Jugendlichen am Tisch sitzen.
- ☉ Sie sollten die Kinder zum Probieren von Speisen motivieren, aber auf **keinen Fall Zwang** ausüben. Mit Zwang fördern Sie die Ablehnung von Speisen.
- ☉ Bedenken Sie, dass die Kinder beim ersten Kontakt mit neuen Speisen oftmals eher zögerlich reagieren (Zur Erinnerung: Kinder müssen unbekannte Lebensmittel mind. 12 x probieren). **Lassen Sie sich nicht entmutigen und bleiben Sie auf Kurs.** Über die Zeit gesehen werden Sie in Ihren Bestrebungen belohnt werden.

- ☉ Halten Sie die **Portionsgrößen eher kleiner** und bieten Sie auf Wunsch einen Nachschlag an. Die Kinder sollen mit der Zeit lernen, ihre Portionsgröße, die auch gegessen werden kann, abzuschätzen.
- ☉ Bei der Ausspeisung eines Desserts immer beachten: Lebensmittel sind keine Erziehungsmittel! Das Dessert gibt es für alle oder für niemanden. Setzen Sie **Süßspeisen und Desserts nie als Belohnungen** ein. Dieser Erziehungshintergrund fördert im Erwachsenenalter das „Frustr-Essen“, „Stress-Essen“ und „Belohnungs-Essen“.
- ☉ Last but not least – Achten Sie darauf, dass die Kinder für die Mahlzeit **genügend Zeit** eingeplant haben (zumindest 20 bis 30 Minuten).

... wenn Sie ältere Kinder oder Jugendliche verpflegen!

- ☉ Bieten Sie **Küchen-Aktionstage** an, an welchen Sie die Kinder aktiv am Koch-Geschehen beteiligen können. Sie werden merken, wie gut es bei der Zielgruppe ankommt, wenn der/die Freund/Freundin das Essen auf den Teller legt.
- ☉ Gerade bei den älteren Kindern ist auch zu beachten, dass die **Mitgestaltung des Speiseplanes** für die Zufriedenheit oftmals besonders wichtig ist – auch Burschen interessieren sich für den Speiseplan!
- ☉ Lenken Sie eine gemeinsame Speiseplangestaltung mit den Jugendlichen durch die Qualitätskriterien für Gesunde Küche Betriebe, einem Saisonkalender und Ihrem Fachwissen über die benötigte Küchenausstattung.

✓ **Die Speisen**

Beachten Sie die **farbliche Abstimmung** der Gerichte. Farbliche Akzente erhöhen die Attraktivität der Speise.



Kinder lieben den Überblick auf dem Teller.

Weniger ist manchmal mehr – z.B. wenn es um Gemüsemischungen geht oder den Bestandteilen von Aufläufen, Strudeln, usw. – besser eine Sorte verwenden!

Bei der Verpflegung von jüngeren Kindern ist zu beachten, dass sich auch die Essfertigkeiten erst entwickeln. Achten Sie darauf, dass die Speise für die Kinder einfach zu essen sind. Weitere Attribute für eine ansprechende Speise für Kinder sind neben dem guten Geschmack auch:

- interessante Zubereitungsformen (Ecken, Stücke, Laibchen, Rollen, ...) – es lädt zum Experimentieren ein
- Abwechslung in der Konsistenz und Mundgefühl (prickelnd, fein, biegsam, knackig, ...)



- Vorhandensein von „Finger Food“ (gelegentlich soll das Angreifen des Essens gewünscht sein)
- die kindliche/jugendliche Erlebniswelt zu treffen (was essen die Vorbilder)
- Lieblingsspeisen und Besonderheit einbauen – aber rar halten (tägliche Genuss einer Lieblingsspeise führt zur Ablehnung)

✓ **Aktive Zusammenarbeit mit der Kinderbetreuungseinrichtung**

Ihre Arbeit wird noch mehr Früchte tragen, wenn Sie eine **positive Zusammenarbeit und einen regelmäßigen Austausch** anstreben.

Die Pädagogen/-innen erfahren meist im täglichen Gespräch mit den Kindern/Jugendlichen sehr viele Details über die Mahlzeiten. Jede Info darüber ist für Sie ein Profit.

Bleiben Sie im Austausch, welche Inhalte in der pädagogischen Arbeit zum Thema Essen & Trinken erarbeitet werden. Der theoretische Input mit Ihrer praktischen Umsetzung bei der Ausspeisung ist der größte Benefit für das Kind.

✓ **Die Elternarbeit**

Geben Sie den Eltern Einblick in Ihre „Gesunde Küche“ und die Wertschätzung Ihrer Arbeit wird steigen. Eltern bekommen Informationen über Ihre Tätigkeit meist aus „zweiter Hand“. Diese kann durch persönliche Einstellungen und emotionale Befindlichkeiten mitgeprägt sein. Ein aktiver Austausch mit den Pädagogen/-innen der Kinderbetreuungseinrichtung und den Eltern kann viel erreicht werden.

Veranstalten Sie Elternabende, gestalten Sie Elternbriefe oder Informationen über Anschlagtafeln zu Basis-Kriterien und speziellen Schwerpunkten. Lassen Sie die Eltern bei Festen, Feiern oder Aktions-Tagen mithelfen und fordern Sie Feedback!

Quellen / Links

- **Kerstin, M. (Hrsg.):** Kinderernährung aktuell, Schwerpunkte für Gesundheitsförderung und Prävention, Umschau Zeitschriften Verlag, November 2009
 - **Elmadfa, I./Aign, W./Muskat, E./Fritzsche, D:** Die große GU Nährwert – Kalorien – Tabelle 2006/2007, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2005
 - **Elmadfa, I./Fritzsche D:** Die große GU Vitamin und Mineralstoff Tabelle – Aktualisierte Neuauflage, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2000
 - **Benedikter, G./ Berghofer, E./Etz, H./Glattes, H./Hofer, A./Kunz, F./Leibetseder, J./Mar, A./Patschka, F./Schögl, G./Werteker, M.:** ICC-Austria / ÖGE – Österreichische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Getreide und Getreideprodukte, Mails und More®, Niederösterreich 2007
 - **DGE/ÖGE/SGE/SVE (Hrsg.):** Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau Braus GmbH, Frankfurt am Main 2000
 - **Pudel V./Westenhöfer J.:** Ernährungspsychologie – Eine Einführung, Hogrefe Verlag, 3. unveränderte Auflage 2003
 - **Elmadfa, I./Freisling, H.:** Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien (Hrsg.): Österreichischer Ernährungsbericht 2008. Wien, März 2009
 - **Elmadfa, I./Freisling, H.:** Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien (Hrsg.): Österreichischer Ernährungsbericht 2003. Wien 2003
 - **IfEW:** Akademie für Ernährung und Lebensmittelqualität, Wien 2009
 - **Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien (Hrsg.):** Lebensmittelkennzeichnung, Wien 2010
 - **Bohacek:** E-Nummern-Liste Konsumenteninformation, Kammer für Arbeiter und Angestellte für Niederösterreich, März 2006
 - **Gürtenhofer, S.:** Schlau gekocht – Familienküche mit Plus, Scharnstein Nov. 2008
 - **Stelzmüller, S./Grasböck, B.:** Schmankerlpost, Linz, April 2009
 - **Laupert-Deick, Claudia:** Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V. (Hrsg.): Richtig Essen und Trinken mit Kasimir. Bonn 2001
weilers: aid-Heft: „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“
 - **Kersting, Mathilde/Alexy, Ute:** Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) und der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. (Hrsg.): Optimix, Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Bonn 2001
 - **Leschik-Bonnet, Eva/Fankhänel, Sabine:** Ernährungslehre und -praxis, Ernährung in der Ganztagschule (Teil 2). In: Ebersdobler, F. Helmut (Hrsg.): Ernährungs-Umschau, Nr. 4, Frankfurt am Main 2003, S. B13 bis B16
 - **Freier, Mechthild: Verbraucher-Zentrale Nordrhein-Westfalen e.V. (Hrsg.) und der aid Infodienst Verbraucherschutz-Ernährung-Landwirtschaft e.V. (Hrsg.):** Erlebniskiste Essen, Trinken und Co, Ausgewählte Medien für die Grundschule. Hannover 2002
 - **van Betteray, Christine:** Schlaraffenland, Ein Erlebnisbuch rund ums Essen, Schmecken und Genießen, Freiburg im Breisgau 1999
 - **Elmadfa, I./Zwieauer, K./Rust, Petra:** Institut für Ernährungswissenschaften (Hrsg.): Gesunde Kinderernährung die Kindern auch Spaß macht. Wien 2003
 - **Grünwald-Funk, Dorle: aid Infodienst Verbraucherschutz-Ernährung-Landwirtschaft e.V. und der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. (Hrsg.):** Leichter, aktiver, gesünder, Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr. Bonn 2003
- Internet-Quellen:
- www.oege.at
 - www.aid.de
 - www.was-wir-essen.de



Rezept – Übersicht

- Kakao-Nuss-Aufstrich.....15
- Kichererbsen-Aufstrich nach Liptauer Art.....15
- Kamut-Weckerl.....16

- Klare Suppe mit Vollkorn-Frittaten.....16

- Spaghetti mit Linsen-Tomatensauce.....17
- Fleisch-Gemüselaibchen.....17
- Schinkenstrudel.....18
- Kürbis-Rollgerstl-Risotto.....18
- Couscous-Pfanne mit Schafkäse.....19
- Krautnudeln mit Faschiertem.....19
- Gefüllte Putenroulade mit Gemüse-Perlweizen.....20
- Bunte Polenta-Schnitte.....21
- Kürbis-Spätzle mit Ei.....21
- Thunfisch-Pizza.....22

- Gugelhupf mit Apfelmus.....22
- Kerniger Hafer-Müsliriegel.....23
- Grießpudding mit Früchten.....23



Nuss-Kakao-Aufstrich (5 Portionen)

pro Portion: 360 kcal, 9 g Fett, 9 g Ballaststoffe

10 Scheiben Vollkornbrot

60 g Nüsse (bevorzugt Walnüsse)

250 g Magertopfen

2 TL echtes Kakaopulver

4 EL Joghurt 1%

60 g Honig

- Ganze Nüsse in einer Pfanne trocken rösten bis sie duften, überkühlen lassen und reiben.
- Alle weiteren Zutaten vermengen und abschmecken.
- Servieren Sie den Aufstrich auf frischem Vollkornbrot.

Kichererbsen-Aufstrich nach Liptauer Art (6 Portionen)

Pro Portion: 311 kcal, 5 g Fett, 10 g Ballaststoffe

12 Scheiben Vollkornbrot

Aufstrich:

350 g gekochte Kichererbsen

50 ml Wasser, 100 ml Naturjoghurt 1%

½ rote Paprika, sehr fein gewürfelt

2 TL Paprikapulver edelsüß

½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 Essiggurkerl

30 g geriebener Parmesan

2 – 3 TL Estragonsenf

Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, etwas Zitronensaft, Schnittlauch

Rohkostgemüse nach Saison (Karottenstreifen, Salatgurke, Kohlrabi, Sellerie, ...)

- Die gekochten Kichererbsen mit Wasser und Joghurt pürieren.
- Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Essiggurkerl fein hacken und unter das Kichererbsenmus rühren.
- Alle weiteren Zutaten untermischen und abschmecken. Achten Sie darauf, dass der Aufstrich für Kinder im Geschmack mild bleiben soll.
- Auf leckerem Brot servieren und mit Schnittlauch bestreuen!
Reichen Sie dazu Gemüsestreifen der Saison!

Kamut-Weckerl (ca. 30 Stück)

pro Portion: 117 kcal, 1 g Fett, 3 g Ballaststoffe

500 g Kamut grob gemahlen
500 g Weizenmehl Type 700
Ca. 600 ml Wasser
1 Würfel Hefe (42 g)
1 EL Brotgewürz
20 g Salz

Nach Geschmack Bestreuungen wählen:

z.B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, geriebener Käse, Kümmel, ...

- Alle Teigzutaten gut verrühren und ca. 20 – 30 min. rasten lassen. Der Brotteig sollte eine weiche Konsistenz haben, da der Kamut beim Quellen bzw. Rasten noch Wasser aufnimmt.
- Den Brotteig nochmals gut durchkneten und verschiedenes Gebäck formen (z.B. Mohnweckerl, Knöpfe, Semmerl oder Stangerl). Das fertige Gebäck auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen nochmals für ca. 20 – 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen.
- Die Oberflächen mit Wasser abstreichen und Bestreuungen darauf verteilen.
- Das Backrohr auf 200 °C vorheizen und das Gebäck ca. 15 min. backen bis es eine goldgelbe Oberfläche hat.

Klare Suppe mit Vollkorn-Frittaten (5 Portionen)

Pro Portion: 120 kcal, 5 g Fett, 1,4 g Ballaststoffe

Teigzutaten:

1 Ei
60 g Weizen-Vollkornmehl
200 ml Halbfettmilch
Salz
2 TL Rapsöl

1 Liter Gemüsefond
250 g Wurzelgemüse, gewürfelt
frischen Schnittlauch (im Winter aus der Tiefkühltruhe)

- Aus den Teigzutaten einen Palatschinken-Teig bereiten. Den Teig etwas durchziehen lassen, weil das Vollkornmehl noch etwas Flüssigkeit aufnimmt.
- 4 Palatschinken in Rapsöl ausbacken.
- Das Wurzelgemüse kleinwürfelig schneiden und bissfest dünsten.
- Die überkühlten Palatschinken zu Frittaten schneiden und gemeinsam mit dem Wurzelgemüse im Gemüsefond anrichten.
- Servieren Sie die Suppe mit frisch geschnittenem Schnittlauch.

Spaghetti mit Linsen-Tomatensauce (4 Portionen)

pro Portion: 390 kcal, 6 g Fett, 12,6 g Ballaststoffe

280 g Spaghetti, roh
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
100 g rote Linsen, roh
Gemüsefond zum Aufgießen
800 g geschälte, gewürfelte Tomaten
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Petersilie

- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Öl goldgelb anrösten, Linsen zugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen.
- Die Linsen ca. 5 min. kochen lassen. Anschließend die gewürfelten Tomaten zugeben, würzen und reduzieren lassen.
- Die Kochzeit beträgt ca. 15 – 20 min., bis die roten Linsen gar sind.
- Tipp: Wenn Sie Basilikum und Oregano als frische, gehackte Kräuter kurz vor dem Servieren zugeben, bekommen Sie einen sehr frischen Geschmack in die Sauce!
- Die Nudeln mit der abgeschmeckten Sauce servieren und einen Salat der Saison dazu reichen.

Fleisch-Gemüselaibchen (4 Portionen)

Pro Portion: 302 kcal, 15 g Fett, 4,7 g Ballaststoffe

250 g fettarmes Rindfleischfaschiertes
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
1 TL Rapsöl
150 g Karotten gerieben, 50 g Sellerie gerieben, 100 g Porree
3 EL Haferflocken
2 – 3 EL Vollkornbrösel
2 kleine Eier
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl zum Braten

- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Rapsöl goldgelb rösten. Das Gemüse fein raspeln bzw. schneiden und kurz mitrösten, überkühlen lassen.
- Die Haferflocken in warmen Wasser einweichen und ausdrücken.
- Gemüse-Zwiebelmasse, Haferflocken und Faschiertes vermengen, Gewürze und Eier zugeben, die Brösel je nach notwendiger Bindung unterrühren.
- Aus der Masse ca. 8 Laibchen formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten.
- Dazu passt sehr gut ein gebundenes Kohl- oder Karottengemüse und Kartoffeln.

Schinkenstrudel (4 Portionen)

pro Portion: 322 kcal, 9 g Fett, 8,2 g Ballaststoffe

Zutaten für Kartoffelteig:

500 g mehliges oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
100 g Weizenvollkornmehl
30 g Weizengrieß
1 Dotter, Salz

Füllung:

2 gr. Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
2 – 3 gr. Frühlingszwiebeln oder 1 Stück Porree (ca. 300 g)
1 EL Rapsöl
150 g fettarmen Schinken
Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Petersilie, Kümmel, Muskat

- Die Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Mit den übrigen Zutaten vermengen und zu einem Teig kneten. Kurz rasten lassen.
- Für die Füllung Zwiebel, Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in Öl anrösten.
- Den kleingeschnittenen Schinken zugeben und kurz mitrösten, abschmecken und überkühlen lassen.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe eines Backblechs ausrollen.
- Die Füllung auf dem Teig verteilen und einrollen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech den Strudel bei ca. 180 °C, ca. 30 min. backen.

Kürbis-Rollgerstl-Risotto (7 Portionen)

Pro Portion: 417 kcal, 11 g Fett, 7 g Ballaststoffe

500 g Rollgerste
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
1300 ml Gemüsefond
200 ml Halbfettmilch
2 Knoblauchzehen, Pfeffer, Muskat, Kümmel gemahlen
150 g geriebener Parmesan
1 kg Kürbis, gewürfelt (z.B. Butternuss-Kürbis)
Frische Petersilie

- Zwiebeln fein schneiden und gemeinsam mit der Rollgerste in Rapsöl goldgelb rösten. Versuchen Sie die Körner so lange wie möglich im Topf zu rösten!
- Anschließend mit einem Teil des Gemüsefonds die Körner bedecken und das Risotto unter ständigem Rühren und der weiteren Zugabe von Fond und Milch einkochen (Kochzeit von Rollgerste: 30 min., danach 15 min. nachquellen).
- Die Gewürze können während des Kochvorganges zugegeben werden.
- Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und ca. 10 min. vor Ende der Kochzeit zugeben.
- Zum Schluss werden der geriebene Parmesan und die frisch gehackte Petersilie untergemischt.

TIPP: Das Gericht lässt sich auch ideal mit Fisch-Würfel kombinieren!

Couscous – Pfanne (4 Portionen)

pro Portion: 462 kcal, 12 g Fett, 12,7 g Ballaststoffe

280 g Couscous
280 ml Gemüsefond

2 Zwiebeln
1 EL Rapsöl
450 g Gemüse der Saison (Karotten, Mais, Erbsen, Paprika, ...)
250 g Kidneybohnen, gekocht
Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Petersilie, 2 Knoblauchzehen
200 g Schafkäse leicht

- Couscous abwiegen, in einen Topf geben und mit kochend heißem Gemüsefond übergießen, durchrühren und quellen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Rapsöl anrösten und das gewürfelte Gemüse zugeben. Das Gemüse knackig dünsten und schließlich die Bohnen untermischen.
- Den gequollenen Couscous und die Gewürze unterheben, abschmecken.
- Zum Schluss den in Würfel geschnittenen Schafkäse darüber verteilen und gemeinsam mit einem Salat servieren!

Krautnudeln mit Faschiertem (4 Portionen)

Pro Portion: 539 kcal, 19 g Fett, 12,5 g Ballaststoffe

280 g (Vollkorn-)Nudeln, roh

2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
400 g mageres Rindfleisch-Faschiertes
ca. 100 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Chili, Kümmel, 1 - 2 EL Sojasauce, 2 – 3 Knoblauchzehen
½ TL Ingwer, Curry nach Geschmack
800 g Weißkraut oder Chinakohl
Frische Petersilie

- Das Kraut bzw. den Chinakohl waschen, die weißen Strünke weggeben und in Streifen schneiden.
- Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen.
- Zwiebel und Knoblauch schneiden und in Rapsöl anrösten.
- Das Faschierte mitrösten, mit Ingwer, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Curry und Kümmel würzen und schließlich mit einem Schuss Gemüsefond aufgießen.
- Das Faschierte etwas garen lassen und zum Abschluss den geschnittenen Chinakohl bzw. das geschnittene Kraut und die Nudeln zugeben.
- Das gesamte Gericht noch etwas durchziehen lassen, abschmecken und mit frischer Petersilie servieren!

Gefüllte Putenroulade mit Gemüse-Perlweizen (4 Portionen)

pro Portion: 500 kcal, 12 g Fett, 13 g Ballaststoffe

4 Stück Putenschnitzel á 120 g
2 EL Rapsöl
25 g Mehl zum Stauben
200 ml Gemüsefond, 200 ml fettarme Milch
2 – 3 EL Kräuter: Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano

Füllung

150 g fettarmer Frischkäse natur
4 EL frische oder tiefgekühlte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano, ...)
Salz, Pfeffer

Gemüse-Perlweizen

200 g Perlweizen, roh
800 g Gemüse der Saison, gewürfelt
Salz, Pfeffer
Kräuter nach Wunsch

- Perlweizen in Salzwasser bissfest kochen.
- Die Putenschnitzel dünn ausklopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Füllung den Frischkäse mit den Kräutern, sowie Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Die Putenschnitzel mit Frischkäse füllen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
- Das Gemüse würfeln und in wenig Wasser bissfest dünsten.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, die Rouladen in Mehl wälzen, scharf anbraten, mit Fond aufgießen und die Rouladen garen. Die Milch (bei Bedarf noch mit etwas Mehl oder Stärke vermengen) zur Roulade geben, mit den Kräutern und den Gewürzen abschmecken.
- Das bissfeste Gemüse mit dem Perlweizen vermengen und mit Salz, Pfeffer und wahlweise mit einigen Kräutern abschmecken!
- Die Rouladen gemeinsam mit dem Gemüse-Perlweizen servieren!

Bunte Polenta-Schnitten (4 Portionen)

pro Portion: 467 kcal, 14 g Fett, 5 g Ballaststoffe

Polenta-Boden:

300 g Polenta (Maisgrieß)
1050 ml Gemüsefond
Pfeffer, Salz, Muskat

Belag:

2 Stück Paprika (rot, grün)
2 Stück Tomaten
1 Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
125 g Mozzarella leicht
70 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Petersilie, ca. 10 schwarze Oliven

- Fond aufkochen und die Polenta zügig einrühren, nochmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und ca. 10 min. durchziehen bzw. nachquellen lassen.
- Die Polenta anschließend mit einer Teigkarte auf ein Backblech streichen und überkühlen lassen.
- Für den Belag Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Tomaten halbieren, die Kerne entfernen und würfelig schneiden. Paprika und Mozzarella ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit den Gewürzen vermengen, abschmecken und auf dem Polentaboden verteilen. Als Abschluss Parmesan darüber streuen. Im Backrohr bei 200 °C für ca. 15 - 20 min. gratinieren!
- Anmerkung: Sehr viele klassische Belag-Varianten von Pizza sind auch für die Polenta-Schnitte geeignet!

Kürbis-Spätzle mit Ei (4 Portionen)

Pro Portion: 426 kcal, 10 g Fett, 11 g Ballaststoffe

500 g Kürbismus (z.B. aus Butternuss-Kürbis)
200 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 700
1 Ei
Salz, Muskat

1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl
3 - 4 Stück Eier
Petersilie, Pfeffer

- Den Kürbis würfelig schneiden und in wenig Wasser weichdünsten. Das Wasser ableeren und die Kürbiswürfel pürieren.
- Mehl, Ei und die Gewürze mit dem überkühlten Kürbismus vermengen, etwas durchziehen lassen und schließlich in Salzwasser Spätzle herstellen. Nach dem Garen mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die geschnittene Zwiebel in Rapsöl anrösten, die Spätzle zugeben und mit den verquirlten Eiern übergießen, abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie servieren. Einen Salat der Saison dazu reichen!

Thunfisch-Pizza (4 Portionen)

Pro Portion: 466 kcal, 16 g Fett, 8 g Ballaststoffe

Teigzutaten:

200 g Weizenmehl Type 700

100 g Haferkleie

½ Packung frische Hefe (20 g), 3 Msp. Salz

1 TL Olivenöl

Wasser nach Bedarf

Pizza - Belag:

250 g geschälte Tomaten, passiert

1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

150 g fettarmen Schnittkäse

150 g Thunfisch natur (ohne Öl)

Gemüse je nach Saison (z.B. gelben u. grünen Paprika)

- Mehl, Haferkleie, Hefe, Salz und Öl vermengen. Wasser zugeben, bis sich der Teig gut kneten lässt.
- Den Teig ca. 30 min. an einem warmen Ort ruhen lassen!
- Für den Belag die Tomaten passieren und würzen.
- Den Käse reiben. Thunfisch vom eigenen Saft befreien. Gemüse in kleine Würfel schneiden.

- Den Teig zu einer runden Flade auswalken, mit Tomatensauce bestreichen, Käse darüber geben und mit Thunfisch und Gemüsewürfel abschließen.
- Die Pizza bei 200 °C ca. 20 min. backen.
- Servieren Sie die Pizza mit einem Salat der Saison!

Gugelhupf mit Apfelmus (1 Gugelhupfform - 12 Portionen)

pro Portion: 230 kcal, 8 g Fett, 2,5 g Ballaststoffe

4 Eier

80 g Kristallzucker

70 g Staubzucker

70 ml Rapsöl

220 g Apfelmus, ungezuckert

etwas Zitronensaft

170 g Weizenmehl Type 700

130 g Weizenvollkornmehl

1 Packung Backpulver

60 g Rosinen

- Eidotter und Staubzucker schaumig aufschlagen. Das Öl und schließlich das Apfelmus mit etwas Zitronensaft unterrühren.
- Das Eiklar mit dem Kristallzucker zu steifen Schnee schlagen.
- Mehl mit Backpulver vermengen, Rosinen begeben.
- Schließlich das Mehlgemisch zum Dotterabtrieb geben und den Eischnee mit einem Schneebesen unterheben.
- Die Masse in eine gefettete und bemehlte Gugelhupfform füllen.
- Den Gugelhupf bei 180 °C, ca. 50 - 60 min. backen.

Kerniger Hafer-Müsliriegel (24 Riegel – 1 Haushaltsblech)

Pro Portion: 118 kcal, 5 g Fett, 2,4 g Ballaststoffe

200 g Saaten

(Mischung aus Sesamsamen, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen)

100 g Rosinen

200 g Haferflocken

200 g Honig

2 Eier

Vanille, Zimt

- Haferflocken, Honig, Rosinen, Ei und die Saaten vermengen, Aromen zugeben. Die Masse ca. ½ - 1 Stunde durchziehen lassen.
- Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Masse auf das Backblech auftragen. Die Masse lässt sich am besten mit einer in kaltes Wasser getauchten Palette verteilen.
- Bei 180 °C, ca. 15 min. backen, bis die Riegel gebräunt sind und duften.
- Überkühlen lassen und anschließend im lauwarmen Zustand schneiden oder brechen. Passend für die Weihnachtsbäckerei, könnte man die Masse auch in Pralinenförmchen einfüllen und als Portionsgebäck reichen.

Grießpudding mit Früchten (7 Portionen)

pro Portion: 146 kcal, 2 g Fett, 2 g Ballaststoffe

1 Liter Halbfettmilch

50 g Vollkorn-Grieß

30 g Vanillepuddingpulver

ca. 4 EL Zucker (je nach Süße der Früchte)

300 g Früchte der Saison (Äpfel, Birnen, Pfirsich, Marillen, verschiedene Beeren, ...)
Zimt, Nelken

- 900 ml Milch mit Grieß und Zucker aufkochen.
- Das Puddingpulver in der restlichen kalten Milch auflösen.
- Das Puddingpulver zügig in die kochende Milch einrühren und nochmal aufkochen.
- Den Pudding vom Herd nehmen und in durchsichtige Dessertschalen füllen, erkalten lassen.
- Die Früchte waschen, bei Bedarf schneiden und ein Mus herstellen. Das Fruchtmus schließlich über den erkalteten Pudding leeren.

