
Essen zum Mitnehmen und Snacks für Kinder selbst gemacht: – gesund und lecker!

Makrobiotisch kochen:

von Sheri-Lynn DeMaris

Gesundes Essen fängt zu Hause an, hört da aber nicht auf. Geben Sie Ihren Kinder gesundheitsfördernde Mittagessen und Zwischenmahlzeiten mit für die Schule. Ersetzen Sie stärkehaltiges Weißbrot und raffinierte Mehlprodukte durch Vollkorn-Weizenbrot und Produkte aus Vollkorngetreide. Vollkorngetreide und gespaltene Körner haben den größten Nährwert. Eine gute Ergänzung dazu sind Vollkorn-Brote und -Nudeln.

Planen Sie das Mittagessen mit dem Augenmerk auf eine gesunde Mahlzeit. Wenn Sie nicht dafür sorgen, dass Ihre Kinder eine nahrhafte Stärkung zu sich nehmen, wer dann? Es ist besser, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Lieben nicht den Schulkantinen zu überlassen. Die Zuständigen denken bei der Zusammenstellung der Gerichte eher an Einfachheit und Kosteneffektivität als an eine ausgewogene Mahlzeit.



Sheri-Lynn DeMaris

Hier ein paar Strategien, um bessere Mittagessen und Zwischenmahlzeiten zu fördern

Farbenvielfalt erfreut!

Ein leuchtendes, farbenfrohes Mittagessen macht Appetit.

Halten Sie es frisch!

Bereiten Sie das Essen am Vorabend vor und packen Sie es in Frischhaltebehälter. Denken Sie daran, das Essen individuell einzupacken und an heißen Tagen auch einen Kühlakku beizulegen, um das Essen frisch zu halten.

Lustige Behälter!

Benutzen Sie bunte Tüten, Beutel, Behälter und Thermoskontainer.

Es darf bequem sein!

Wer es mag, kann auch Reste vom Abendessen verwerten.

Machen Sie es einfach!

Kinder haben nicht viel Zeit fürs Essen, reduzieren Sie also die Menge. Wählen Sie Portionen,

Bringen Sie Magie in die Schul-Mittagessen

Veranstalten Sie „Probier-Parties“ in der Kantine oder der Schulklasse. So können Schulfreunde Ihrer Kinder biologische, gesunde Zwischenmahlzeiten, Mittagessen oder auch Frühstücks-Alternativen kennenlernen.

Regen Sie an, dass Ernährungsexperten in der Schule über nahrhafte Lebensmittel auch von anderen Kulturkreisen berichten.

Suchen Sie den Kontakt zu den Zuständigen der Schulkantine und wecken Sie durch Gespräche deren Bewusstsein für gesunde Ernährung.

Initiieren Sie Thementage über gesundes Essen in der Kantine.

Regen Sie an, dass ein Schulgarten mit essbaren Pflanzen angelegt wird. Die Pflanzen kommen dann im Kochunterricht zum Einsatz.

Unterstützen Sie Ernährungsprogramme für alle Mitarbeiter, einschließlich Lehrer, Administrationspersonal und Kantinenangestellte

die den individuellen Bedürfnissen entsprechen.

Die Abwechslung macht's!

Variieren Sie die Zutaten! Wiederholen Sie innerhalb einer

Woche nicht all zu oft die gleichen Produkte für Sandwiches und Zwischenmahlzeiten.

Wenn möglich, am besten bio!

Biologisch angebaute Nahrungsmittel machen einen großen Unterschied für unsere Gesundheit.

Lesen Sie die Etiketten der Nahrungsmittel!

Die Zutaten sind auf den Etiketten mengenmäßig in abnehmender Reihenfolge gekennzeichnet. Achten Sie daher genau auf die ersten zwei bis drei Zutaten – sie machen den Großteil des Nahrungsmittels aus. Versichern Sie sich, dass diese Zutaten gesund sind. Schauen Sie dann nach, ob unter den restlichen Zutaten auf dem Etikett chemischen Stoffe und/oder Zusatzstoffe zu finden sind. Noch besser: Wählen Sie Lebensmittel, auf deren Packung steht, dass keine künstlichen Aromastoffe oder Farben und keine chemischen Zusätze enthalten sind.

Werden Sie zum Nahrungsmittel-Kritiker!

Glauben Sie nicht alles, was Sie im Fernsehen sehen und hören. Der Nahrungsmittel-Hersteller ist einzig und allein daran interessiert, Geld zu verdienen, indem er die Menschen dazu bringt, seine Produkte zu kaufen. Die Werbung für Nahrungsmittel entsteht daher meist nicht im Hinblick auf Ihre Gesundheit.

Trinken Sie Wasser oder Fruchtsäfte!

Wasser und Fruchtsäfte sind besser als zuckerhaltige Getränke.

Stehen Sie für gesundes Essen ein!

Geben Sie Ihr Bestes, um vielleicht doch eine Veränderung herbeizuführen - in der Schulkantine, im Rahmen schulischer Aktivitäten und anderer Veranstaltungen Ihrer Kinder.

Wie stelle ich eine gesunde Mahlzeit für die Schule zusammen? - Ideen für Sandwiches

Für das Drumherum

- Vollkorn-Weizenbrot
- Vollkornweizen Pitabrot
- Sauerteigbrot
- Maisbrot
- Fladen zum Einwickeln
- Maistortillas
- Reis- oder Maiswaffeln
- Matzen oder sonstige dünne Fladenbrote
- Brot aus gekeimtem Getreide

Für die Füllungen

- Hummus
- Pasten aus Hülsenfrüchten
- Vegetarische Bratlinge (z. B. aus •
- Bohnen und Naturreis)
- Seitan (kann mit Zwiebel frittiert werden)
- Tofu (frittiert, zerkrümmelt oder als Paste)
- Tempeh (frittiert oder in Shoyu geköchelt)
- Gegrilltes Gemüse
- Gegrillte Portobello-Pilze
- Nussmuse (Erdnuss, Mandel, Haselnuss - ohne Zucker- oder Öl-Zusatz)
- Marmeladen (ohne Zuckerzusatz)
- Frucht- oder Gemüse-Pasten (Apfel-, Birnen-, Pfirsich- oder Kürbisbutter)
- Vegetarischer Speck

Für die Garnierung

- Dillpickles
- Sauerkraut
- Ketchup (zuckerfrei)
- Senf (zuckerfreier Senf und Sauerkraut passen gut zu frittiertem Seitan oder Tofu)
- Tofu-Mayonnaise (zuckerfrei)
- geröstete rote Paprika
- frittierte Zwiebel

- geschmolzenes Mochi
- biologisch angebaute Oliven
- Karotten, Gurken, Salat und Tomaten (fein geschnitten)

Wie stelle ich eine gesunde Mahlzeit für die Schule zusammen? - Ideen für Snacks und Getränke

Weiche Snacks (Zwischenmahlzeiten)

- Apfel- oder Birnenmus (ohne Zuckerzusatz)
- Pudding aus Reis- oder Hafermilch
- Amasake (einfach nur so oder mit Früchten gemischt)

Süße Snacks

- getrocknete Früchte (Trauben, Äpfel, Pfirsiche, Aprikosen)
- Fruchtleder
- Kekse und Muffins, gesüßt mit Fruchtsäften oder Getreide-Sirup
- Vollkorn-Kekse
- eingemachte Früchte (ohne Zuckerzusatz)
- selbstgemachte Kuchen mit Ahornsirup oder Getreide-Sirup gesüßt

Trockene oder salzige Snacks

- geröstete Sonnenblumenkerne, • Kürbiskerne (vermeiden Sie es, kleinen Kindern ganze Nüsse zu geben)
- Popcorn, mit Olivenöl, Sesamsaat und Meersalz gewürzt
- zuckerfreie getrocknete Getreideflocken, wie mit Fruchtsaft gesüßte Cornflakes
- Puffreis (ohne Zucker und chemische Zusätze)
- Vollkorn-Bretzel oder -Crackers (mit reduziertem Salz- und Fettgehalt)

- Mais-Tortillachips oder Kartoffelchips

Warme Snacks

- Gemüse- oder Miso-Suppe
- warmes Getreide
- Tortillafladen gefüllt mit frittierten
- Bohnen
- gebackener Kürbis
- Getreide-Salate (Reis, Couscous, Bulgur, usw.)
- Mochi (gestampfter Süßreis – natur oder mit Zimtrosinen)
- vegetarischer Chili
- gekochte Maiskolben
- vegetarische Sushi
- leicht gekochtes Gemüse

Kühlende und erfrischende Snacks

- Nudel-Salate
- Couscous-Salate
- rohes Gemüse: Karotten, Sellerie, weißer Rettich, roter oder grüner Paprika, Gurke, Zucchini mit einem vorbereiteten Dip*
- Salat mit Salatsoße**, in getrennten Behältern eingepackt
- frischer Fruchtsalat aus Trauben, Erdbeeren, Orangen, Äpfeln, Himbeeren, Heidelbeeren, Melone
- Wassermelone, in Stücke geschnitten
- Apfel-, Birnen-, Orangen-, Mandarinen- oder Melonen-Scheiben
- Apfelmus (ungesüßt)
- Wassereis (mit Fruchtsaft gesüßt)

* Salatsoßen für Gerichte mit rohem Gemüse und Früchten: Tofudip, Hummus, Bohnendip, Saaten- und Nussmuse

** Salatsoßen können mit folgenden Zutaten gemacht werden: Balsamico-Essig, Reis- oder Umeboshi-Essig, Tahin, Orangen- oder Zitronensaft, Salz, Oliven- oder Sesamöl, Senf und Shoyu

Getränke

- abgepackte Säfte ohne chemische Zusätze, Zucker oder Konservierungsstoffe
- Smoothies, hergestellt aus Amasake, Fruchtsaft und frischen Früchten
- abgepackte Reis- oder Sojamilch
- kohlen säurehaltige Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz

Und hier ein paar Rezepte!

Burger aus schwarzen Bohnen

4-6 Portionen

- 1 ½ Tassen gekochter Naturreis, leicht zerstoßen;
- 1 Tasse gekochte schwarze Bohnen, leicht zerstoßen;
- ½ Tasse Karotten, fein gerieben;
- ½ Tasse Zwiebeln, fein geschnitten;
- ¼ Tasse Tahin
- 2 EL Shoyu
- 1 EL Petersilie
- ¼ TL Basilikum
- ¼ TL Thymian
- 2 EL Sesamsaaten
- ¼ Tasse Vollkorn-Weizenmehl
- 4-6 Vollkorn-Brötchen für Hamburger;
- Ketchup und Senf wie erwünscht.

Für die Garnierung

- Tomaten, in Scheiben geschnitten
- Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- Dillgurke, in Scheiben geschnitten
- Salatblätter, ganz gelassen oder fein geschnitten

Den gekochten Reis in einer Schale mit dem Handrührgerät solange verrühren, bis er zerstoßen ist. Boh-

nen, Zwiebeln und Karotten mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann Tahin, Shoyu und Gewürze hinzufügen.

Genügend Mehl hinzugeben, um die Mischung zu binden. Dann runde Bratlinge formen. Eine Pfanne erhitzen. Die Bratlinge in Öl auf beiden Seiten anbraten (5-7 Minuten auf jeder Seite).

Die Brötchen aufschneiden und geöffnet auf eine Servierplatte legen. Den Bratling auf die untere Hälfte legen, mit Salat und Scheiben von Tomate, Zwiebel und Dillgurke garnieren. Die obere Hälfte des Brötchens mit Ketchup und Senf bestreichen, dann auf die garnierte untere Hälfte legen. Der Burger kann serviert werden.

Kochtip: Versichern Sie sich, dass die Reis-/Bohnen-Masse trocken genug sind und gut bindet. Sonst fallen die Bratlinge beim Anbraten auseinander.

Grüne Rollen

1 Rolle

- 4 Tassen Quellwasser
- 1 Prise Meersalz
- 3 große Kohlblätter
- 3 mittelgroße Rutabaga, in dünne Scheiben geschnitten;
- 1 EL Sauerkraut, gewaschen um den Salz-Überschuss zu mindern;
- 1 EL geröstete Kürbiskerne, fein gehackt;
- 1 TL Senf

Quellwasser in einen mittelgroßen Topf geben. Deckel schließen und das Wasser zum Kochen bringen. Meersalz hinzufügen.

Die Kohlblätter leicht blanchieren, indem man sie ins kochende Wasser eintaucht. Wenn die Blätter grün schimmern, herausnehmen und auf

einer Platte abkühlen lassen. Auch die Rutabagascheiben blanchieren und abkühlen lassen.

Auf eine saubere Sushi-Matte die Blätter leicht versetzt über/nebeneinander legen, so dass eine geschlossene Unterlage entsteht. Darauf Sauerkraut, Rutabaga und Kürbiskerne legen. Rund um die Sushi-Matte rund 2,5 Zentimeter aussparen. Eine feine Schicht Senf über die Füllung streichen.

Das Ganze zusammenrollen. Die Sushi-Matte wird dabei erst nach außen gerollt, dann um die grüne Rolle gewickelt. Die Rolle mit der Matte drumherum leicht zusammenpressen, damit das überschüssige Wasser entweichen kann.

Die Sushi-Matte entfernen und die grüne Rolle auf ein Schneidebrett legen. Ein scharfes Messer befeuchten und die Rolle in 5-6 gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Kochtip: Ideen für andere Füllungen: Nori, Wasserkresse, Umeboshipaste, Tahin, andere runde Gemüsesorten, geröstete Sonnenblumenkerne, Sesamsaaten, Mandeln oder Walnüsse, gepickelte Gurke oder Ingwer.

Regenbogen-Nudelsalat

6-7 Portionen

8 Tassen Quellwasser

- Zutaten für den Salat**
- 2 Tassen dreifarbiges Nudeln (Rigatoni oder Spiralen);
- ½ Tasse Pinienkerne, geröstet
- ¼ Tasse schwarze Oliven, halbiert;
- ¼ Tasse grüne Paprika, in rund 1 Zentimeter dünne Scheiben geschnitten;
- ¼ Tasse rote Paprika, in rund 1 Zentimeter dünne Scheiben geschnitten;

½ Tasse Rosenkohl, in kochendem Wasser blanchiert, bis die Farbe strahlt;
½ Tasse Tofuwürfel, 5 Minuten gedämpft.

Salatsoße

3 Knoblauchzehen, geschält und zerstoßen;
2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
2 TL Meersalz

Quellwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln hinzufügen und solange kochen, bis sie al dente oder wie gewünscht sind. Abschrecken und abtropfen lassen. In eine Servierschale geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und stehen lassen.

Die Zutaten für die Salatsoße in ein Schraubglas geben. Deckel schließen. Das Glas schütteln, um die Zutaten gut zu vermischen.

Die Soße zum Nudelsalat geben.

Kochtipps: Wegen des Zitronensaftes müssen Nudeln, Tofu und Gemüse gut gewürzt sein. Die Meersalz-Menge entsprechend anpassen.

Ingwer-Kekse

18 Kekse

¾ Tasse Hafermehl
½ Tasse Mandelmehl/-pulver
½ TL Backpulver
¼ TL Meersalz
1 TL gemahlener Ingwer
½ TL Muskatblüte
¼ Tasse Distelöl
½ TL Vanille
¼ Tasse Reissirup
¼ Tasse Ahornsirup

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Öl, Vanille, Reissirup und Ahornsirup in eine zweite Schüssel geben und gut vermischen.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und langsam zu einem Teig rühren.

Für jeden Keks einen Esslöffel des Teiges auf das Backblech geben. Zwischen den einzelnen Keksen viel Platz lassen, weil sich der Teig ausbreiten wird.

15 Minuten im Ofen backen. Da diese Kekse schnell fertig sind, schauen Sie schon mal nach 12 Minuten, ob sie gebacken sind. Lassen Sie die Kekse abkühlen, bevor Sie sie vom Blech nehmen.

Sheri DeMaris ist Gastgeberin, Regisseurin und Produzentin der TV-Gesundheitsshow „Tea with Sheri“ in den USA.. Sie hat auch die Koch-DVD „Macro for the Mainstream“ und mehrere Kochvideos für Kinder produziert. Sheri hat ihre Ausbildung am Kushi Institute absolviert und ist eine aktive Lobbyistin für Reformen in Schulkantinen. Sie lebt in Devon, Pennsylvania. Auszug aus dem Buch „Macro Magic für Kids and Parents“.

Tipps für eine gute Gesundheit

- Achten Sie stets darauf, dass Sie viel Bewegung und Sonnenschein bekommen und den Tag mit einem guten Schlaf abrunden.

- Einige Experten sind der Meinung, dass wir ein neues gesundes Produkt 50 Mal gegessen haben müssen, damit sich unsere Geschmacksknospen daran gewöhnt haben und es akzeptieren. Seien Sie also abenteuerlustig und versuchen Sie etwas Neues.

www.saveourseeds.org



SOS
save our seeds

Makrobiotik in Hannover

- japanische Naturkost
- frisches Gemüse und Obst aus der Region
- großes Kochgetreide-Angebot
- levitiertes Wasser/Quellwasser und vieles mehr!

Bio-Corner
30519 Hannover-Döhren
Fiedelerstraße 23
Tel. (05 11) 83 60 37 - Fax 7601814
Geöffnet: Mo - Sa 8:00 bis 20:00 Uhr
www.bio-corner.com