

Zeit für eine kleine Pause

Beinahe täglich werden wir heutzutage mit neuen Ernährungstrends konfrontiert. Vegane Ernährung? Vegetarische Kost? Biologische Lebensmittel? Clean Eating? Glutenfrei? Low Carb? Auch schon mal davon gehört?

Sich in dieser Galaxie aus Ernährungsmythen zurechtzufinden stellt für die meisten von uns eine große Herausforderung dar. Jedoch haben wir ganz vergessen, darauf zu achten, welche Lebensmittel unser Körper wirklich braucht. Egal ob Kinder oder Erwachsene – die Dosis macht bekanntlich das Gift.

Abwechslungsreich, bunt, attraktiv – das Auge isst mit! Möchten Sie Ihrem Kind eine gesunde Stärkung für zwischendurch mitgeben sollte diese folgendes beinhalten:

Getreide (Energieförderer)

Vollkorngetreide oder Vollkornbrot (auch Schwarzbrot bietet eine Alternative) sollte aufgrund der Ballaststoffe bevorzugt werden

Eiweiß (für Muskulatur und Wachstum)

Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch- bzw. Wurstwaren, wobei Letzteres sparsam und maximal zwei – bis dreimal Pro Woche konsumiert werden sollte.

Vitamine, Mineralstoffe (Immunistärkung)

Gemüse so viel wie möglich, frische Kräuter, Obst

Energiespender

Viel Energie in kleinen Mengen und doch gesund – Nüsse, Nussmus, Öle und Avocado (aufgrund der Nachhaltigkeit sollte die Avocado nicht zu oft verwendet werden)

Und nicht zu vergessen – Flüssigkeit

Wasser, Tee, Soda Zitrone, Ingwerwasser ... Hauptsache ungesüßt (ohne Zucker/Süßstoff)

Kleine Rezeptesammlung – schnell und einfach

Jausenbrot mal anders

☺ Vollkornbrot/ Schwarzbrot

☺ Verschiedene Aufstriche

- a. **Humus:** Kichererbsen pürieren, mit Sesammus und Zitronensaft verfeinern und mit Gewürze abschmecken
- b. **Liptauer:** Topfen und etwas Naturjoghurt mischen, kleingehackte Paprika und Zwiebel, Paprikagewürz, Salz, Pfeffer
- c. **Orientalischer Aufstrich:** Topfen und etwas Naturjoghurt mischen, kleingehackte Zwiebel, Currypulver, etwas Kreuzkümmel und Koriander gemahlen, Salz, Pfeffer
- d. **Eiaufstrich:** Topfen und etwas Naturjoghurt mischen, kleingehacktes hartgekochtes Ei sowie kleingeschnittener Zwiebel und Essiggurken, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

- ☺ **Gemüse + Kräuter** verfeinern das Brot
- ☺ **Als Energiespender** kann das Brot mit etwas Avocado ergänzt werden

Müsli – kann auch am Vortag zubereitet und in ein Schraubglas gefüllt werden.

- ☺ **Diverse Flocken** (keine fertigen Frucht- oder Schokomischungen verwenden, lieber selber Flocken rösten oder mischen)
- ☺ **Naturjoghurt** (gerne auch selbstgemachtes Fruchtjoghurt, aber keine gekauften FJ → diese enthalten sehr viel Zucker)
- ☺ **Obst/ Beeren** je nach Saison und Vorliebe
- ☺ **Als Energiespender** kann das Müsli mit Nussmus/ Nüsse verfeinert werden

Porridge – schmeckt am besten warm.

- ☺ **Flocken feinblatt** in einen Topf geben
- ☺ Etwas Wasser und **Milch** hinzufügen
- ☺ **Obst/ Beeren** je nach Saison und Vorliebe klein schneiden und in den Topf geben
- ☺ **Als Energiespender** können Nüsse, Samen der auch ein Nussmus hinzugefügt werden
- ☺ Alles erhitzen, immer gut umrühren und mit Zimt und etwas Süße (Honig, Marmelade) abschmecken.
- ☺ Mal eine andere Alternative zu Haselnusscremen – schmeckt nicht gleich, aber ebenfalls lecker mit einer natürlichen Süße → Als Obst wird eine Banane feingeschnitten und mit Haselnussmus (pur) sowie purem Kakaopulver vermengt.

Porridge nach TCM – dieser Porridge ist speziell für die Jahreszeit Sommer lt. TCM geeignet

| Menge | Nahrungsmittel | Thermik | Geschmack | Wirkung |
|--------|-----------------------|------------------|-----------|---|
| 1 EL | schwarze Holler Marm. | neutral bis kühl | bitter | Hitze ausleitend |
| 60 g | Weizengrieß VK | kühl | süß | Qi, Blut und Yin tonisierend Milz und Niere stärkend |
| 30 g | Haselnussmus | neutral bis warm | | |
| 1 Msp. | Kardamom | warm | scharf | Verdauung anregend |
| 40 ml | Trinkwasser | kühl bis kalt | salzig | Yin tonisierend |
| 110 g | Himbeeren | kühl | sauer | Abführend, diuretisch |
| 200 ml | Dinkeldrink ungesüßt | | | |

(vgl. Kastner 2003: 265 ff.)



Alle Zutaten in einen Topf geben und erhitzen. Immer gut umrühren und zum Schluss abschmecken. Warm servieren

Das folgende Rezept soll Sie zum gesunden Kochen und Genießen inspirieren, es stammt aus der Feder unserer Diätologinnen und Diätologen und Köchinnen und Köche im REHA Zentrum Münster.



Wildkräuterpesto
(für 1 Glas)

Zutaten:

- 1 Handvoll junge Löwenzahnblätter
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll frische Kräuter (*Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.*)
- 3 EL essbare Blüten (*z. B. getrocknete Königskerze, Lavendel, Blütenmischungen*)
- 2 EL Walnüsse
- 8 EL kaltgepresstes Walnussöl/Leinöl
- 100g Fetakäse
- 1 TL Kräutersalz

Löwenzahnblätter, Rucola und Kräuter waschen, gut abtropfen lassen. Mit Blüten, Öl, Fetakäse, Walnüssen und Kräutersalz in eine Küchenmaschine geben und fein mixen. Auf einer Scheibe Vollkornbrot anrichten (optional mit Topfen bestreichen) und mit Rohkost servieren.