

Ernährungsinfos für Überflieger



Sie möchten Ihre Kinder gesund ernähren? Sie wissen nur nicht genau, wie das geht? Und Sie haben auch keine Zeit, lange Erklärungen zu studieren? Kein Problem: Schauen Sie auf die Uhr und lesen Sie weiter. In fünf Minuten wissen Sie alles Notwendige.

In vielen Schulen können die Eltern mit darüber entscheiden, wie ihre Kinder versorgt werden sollen. Grundsätzlich gibt es folgende Alternativen:

- Gekocht wird vor Ort in der Schule. Das hat mehrere Vorteile: Durch den Wegfall langer Transportwege gibt es kaum Nährstoffverluste. Und: Hier wird Mitbestimmung groß geschrieben. Deshalb stehen die Chancen für eine vollwertige, kindgerechte Ernährung ausgezeichnet. Diese sogenannte Mischküche oder Frischeküche wird jedoch nur an wenigen Schulen angeboten. Denn dafür sind qualifiziertes Personal und eine aufwändig eingerichtete Küche erforderlich, was meist hohe Kosten verursacht. Aber auch ohne räumliche Umbauten und qualifiziertes Personal kann die Verpflegung in der Schule frisch aufgepeppt werden. Beispiele dafür gibt es im Kapitel „Modelle, die Schule machen“,> Seite 28.
- Ein Catering-Betrieb liefert das Essen. Meist gibt es mehrere Firmen, zwischen denen man wählen kann. Wie man das richtige Catering findet, steht in der Checkliste auf Seite 27.
- Die Kinder werden aus einer Kantine versorgt, die das Essen liefert oder die sie besuchen. Erfahrungsberichte von Schulen zeigen, dass es viele mögliche Kooperationspartner gibt. Stadtverwaltungen und Betriebe, Altenheime und Sportvereine, kurz, alle, die eine Kantine betreiben, können angesprochen werden. Eine Checkliste für die Beurteilung von Kantinen finden Sie im Kapitel „Kantinen-Essen – Top oder Flop?“,> Seite 39.
- Das Essen kommt aus dem Restaurant oder einer örtlichen Metzgerei oder Bäckerei. Auch wenn es ungewöhnlich erscheint: Nichts spricht dagegen, die Betreiber/innen eines vertrauenswürdigen Restaurants anzusprechen. Vor allem, wenn eine kleinere Gruppe Kinder zu versorgen ist, kann das eine gute Lösung sein, die viel Flexibilität und individuelle Absprache ermöglicht.

Selbst ist das Kind



Irgendwann ist Schluss mit Kinderhort und Babysitter. „Ich bin doch kein kleines Kind mehr“, sagt das große Kind und meint damit, dass es sich sehr wohl nach der Schule allein zu Hause versorgen kann. Wenn es zu diesem Zeitpunkt etwa zwölf

Jahre alt ist, dann ist dagegen auch nichts einzuwenden. Schön wäre allerdings, wenn das Kind nicht ganz allein wäre.

Sind keine Geschwister im passenden Alter da (älter oder nicht viel jünger), gibt es vielleicht ein anderes Kind in der Schule oder in der Nachbarschaft, das in derselben Situation ist. Zu zweit macht Selbstversorgung erheblich mehr Spaß. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Aktion zu organisieren.

Mutter oder Vater kochen vorher

Die Kinder bekommen einen Grundkurs für die Bedienung der Geräte und müssen sich das Essen nur noch auf dem Herd oder in der Mikrowelle aufwärmen.

Vorteile: Die Eltern behalten den Überblick über das, was die Kinder essen. Sie können so planen und organisieren, wie es ihnen zeitlich am besten passt.

Nachteile: Beim Aufbewahren und Aufwärmen des Essens gehen Nährstoffe verloren. Rohkost und Salate kommen zu kurz. Und schließlich: Aufgewärmtes ist für die meisten Kinder nicht immer der Bringer.

Mittags gibt's ein Butterbrot ... abends wird gemeinsam warm gegessen

Vorteile: Der Aufwand ist von den Kindern leicht allein zu bewältigen. Die Mahlzeit am Abend wird frisch zubereitet. Sie ist der Höhepunkt des Tages, an dem man zusammensitzt, den Tag bespricht, zur Ruhe kommt.

Nachteile: Jeden Abend der gleiche Stress! Nach der Arbeit muss erst einmal eine warme Mahlzeit gekocht werden. Außerdem sind Butterbrote nach einem langen Schulvormittag nicht unbedingt zufriedenstellend.

Das Essen kommt ins Haus

Welche Möglichkeiten es gibt, Mahlzeiten liefern zu lassen, wurde im vorherigen Kapitel besprochen.

Vorteile: Wenn der Service zuverlässig und vertrauenswürdig ist – das Essen kommt pünktlich, es schmeckt und hat eine gute Qualität – und wenn auch noch der Preis stimmt, dann ist das eine gute Lösung.

Wenn's wirklich schnell gehen muss

In den letzten Jahren hat sich auf dem Kochbuchmarkt ein Trend entwickelt, bei jedem Rezept die Zubereitungszeit in Minuten anzugeben. Dabei haben die Autorinnen und Autoren die Zeichen der Zeit erkannt: Immer mehr Leute haben immer weniger davon.

Also überbieten sie sich mit Niedrigzeitangaben: In 20, 15, 10 Minuten ist das Essen fertig. Wenn der Trend so weitergeht, dann hat sich das Essen bald selbst gekocht, bevor man noch in der Küche ankommt. Verlassen sich der eilige Koch, die gestresste Köchin auf die Angaben, um schnell in der Mittagspause etwas zuzubereiten, dann ist nicht selten Ärger vorprogrammiert.



Rezepte im Überblick

▼ Kalte Küche

102

Müsli

102

<i>Grundrezept</i> Müsli	102
Knusperflocken	103

Brot

104

Blitzbrot	104
Brotbeläge und -aufstriche von A bis Z	105
Smörrebröd	109

Salat und Rohkost

110

<i>Grundrezept</i> Salatsoße	110
Grüner Salat	111
Grüner Salat mit Paprika	112
Rote-Bohnen-Salat	113
Rote Bohnen mit Schafskäse	114
Gurkensalat	114
Rote-Bete-Salat	115
Feldsalat	116
Eisbergsalat	116
Fruchtiger Eisbergsalat	117
Geraspelter Selleriesalat	118
Amerikanischer Krautsalat	118
Weißkohlsalat mit Rosinen und Nüssen	119
Apfel-Lauch-Salat	120
Lauch-Linsen-Salat	120
Radieschensalat	121
Bunter Radieschensalat	122
Radieschenkäse	123
Abendgeknusper	123
Kerniger Kohlrabisalat	124
Kohlrabisalat	125
Tomaten mit Mozzarella und Basilikum	126
<i>Variante:</i> ~ mit glatter Petersilie und Schafskäse	127

Gefüllte Tomaten	128
Kartoffelsalat	128
<i>Variante:</i> ~ mit Brühe und Apfel	129
Kartoffelsalat mit Putenbrust	130
Geraspelte Möhren	131
Möhren-Apfel-Rohkost	131
Chinakohlsalat	132
Chinakohlsalat mit Mungobohnensprossen	133
Süßer Sauerkrautsalat	134
Apfel-Sauerkrautsalat	135
Der bunte Teller	136
Basilikum-Dip	137
Rohkost auf Italienisch	137
Gefüllte Sellerieschiffchen	138
Gazpacho	139

▼ Warme Küche

140

Suppen

141

Gemüsesuppe	141
Böhmische Kartoffelsuppe	142
Tomatensuppe	143
Selleriecremesuppe	144
Kartoffelcremesuppe	145
Brokkolicremesuppe	146
Lauchcremesuppe	147
Erbsencremesuppe	148
Endiviensuppe	149

Eintöpfe

150

Kohlrabi-Hirse-Eintopf	150
Brokkoli mit Birnen	151
Tomaten-Sellerie-Eintopf	152
Endivien untereinander	153

Aufläufe

154

Gemüse-Auflauf	155
Spinat-Auflauf	156
Frühlingsquark-Auflauf	157
Kartoffel-Zuckerschoten-Gratin	158
Restepfanne	159

Gemüse 160

Maiskolben	160
Artischocken	161
Sauerkraut-Kartoffeln	162
Spinat-Eierkuchen	163
Risi-Pisi	164
Überbackener Blumenkohl	164
Rosenkohl-Ragout	165
Möhrenpuffer	166
Möhrenmus mit Rührei	167
Champignonpfanne	168
Champignons pur	168
Schafskäse mit Gemüse in Folie	169
Spargel mit Kräutersoße	170
<i>Variante: ~ mit</i>	
Paprika-Eiersoße	171

Kartoffeln 172

Pellkartoffeln mit Kräuterquark	172
<i>Variante: ~ mit Zaziki</i>	173
Pellkartoffeln mit Quarkfondue	174
Blechkartoffeln mit Gemüsequark	175
Himmel und Erde	176
Kartoffelpfanne	176
Kartoffelpüree	177
Kartoffelplätzchen	178

Nudeln, Reis und Co. 179

Spaghetti mit Gemüsesoße	180
Spaghetti mit kalter Tomatensoße	180
Spaghetti mit Öl, Knoblauch und Petersilie	181
Nuss-Nudeln	181
Spaghetti mit Zucchini	182
Muschelnudeln in Thunfischsoße	183
Nudelauflauf	184
Nudeln mit Backobst	185
Reistopf	186
Blumenkohl-Reistopf	187
Gemüse-Risotto	188
Birnen-Risotto	189

Buchweizengrütze	190
Buchweizenauflauf	190
Hirsotto	191
<i>Grundrezept</i> Polenta	192
Polenta mit Radieschen-Käsecreme	193

Überbackene Toasts 194

Toastvarianten	194
Montagstoast	195
Warme Käsebröte	196

Eier 198

<i>Grundrezept</i> Rührei	198
<i>Grundrezept</i> Pfannkuchen	199
<i>Grundrezept</i> Omelett	200

Fisch 201

Seelachs-Gemüsepfanne	201
Fischburger	202
Seelachsfilet mit Kräuterkruste	203

Fleisch 204

Gemüsehähnchen im Römertopf	204
Lammfleisch aus dem Römertopf	205
Hähnchenbrustfilets mit Möhrensoße	206

▼ Desserts 207

Hirse-Bananen-Kuchen	207
Rote Grütze	208
Beerenquark	208
Bananencreme	209
Bananenmilch	209

Der bunte Teller



Er ist nicht so süß wie ein bunter Teller in der Weihnachtszeit. Aber frisch und vielfarbig kann und sollte er aussehen. Aus welchen Zutaten Sie die bunte Palette zusammenstellen, bleibt Ihrer Fantasie und den Möglichkeiten Ihrer Vorratskammer überlassen. Hier einige Vorschläge:

Weiß:	kleine Rettiche oder Sprossen, Kohlrabi, Pastinaken
Rot:	Cocktailtomaten oder Radieschen
Gelb:	hart gekochte halbe Eier oder Käsewürfel, gelbe Paprika oder Zucchini
Grün:	dicke Scheiben von Salatgurke oder Paprikastreifen

1. Die Zutaten zerkleinern und auf einer Platte anrichten.
2. Kräuterquark (→ Seite 172) und Dips, z. B. unseren folgenden Basilikum-Dip, zu diesem kalten Gemüse-Fondue servieren.



Spaghetti mit Zucchini



3	mittelgroße Zucchini
4 EL	Öl
	Jodsalz, frisch gemahlener Pfeffer
350 g	Vollkorn-Spaghetti
1 Bund oder	
Töpfchen	Basilikum
150 g	Greyerzer Käse oder Parmesan

1. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und 8 Minuten bei starker Hitze in 2 EL Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Vollkorn-Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Anweisung kochen.
3. Nach Belieben Basilikumblätter fein hacken.
4. Die Spaghetti abgetropft mit den Zucchini, 2 weiteren EL Öl und dem Basilikum vermischen.
5. Mit Pfeffer würzen und frisch geriebenen Greyerzer oder Parmesan dazu reichen.



Grundrezept Pfannkuchen



- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 Eier
- 250 ml Wasser
- 250 ml Milch
- Jodsalz
- etwas Butterschmalz oder Öl zum Ausbacken

1. Mehl, Eier, Wasser und Milch sorgfältig verrühren, leicht salzen.
2. Nach und nach in Öl oder Butterschmalz in einer heißen Pfanne ausbacken.

Varianten

Die Pfannkuchen gewinnen enorm, wenn etwas dazukommt:

- Kräuter, die unter den Teig gehoben werden.
- Käse, der hineingeraspelt wird.
- Einige Apfelstückchen oder Tiefkühl-Beeren machen aus den Pfannkuchen eine süße Mahlzeit, vor allem, wenn sie – fertig ausgebacken – mit etwas Zucker oder Honig gesüßt werden.
- Pfannkuchen vertragen sich aber auch mit Tomaten- oder Zucchini-scheiben, die in der Pfanne kurz angedünstet werden, bevor sie mit Teig übergossen werden. Auch Maiskörner können gut untergemischt werden.

