



Newsletter – Juni 2019

Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

Gemüse der Saison:	Obst der Saison:
Blumenkohl, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Dicke Bohnen, Eisbergsalat, Erbsen/ Zuckererbsen, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Lollo Rosso/ Bionda, Mangold, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rotkohl, Rucola, Spargel, Spinat, Spitzkohl, Stangensellerie, Tomate, Weißkohl, Zucchini, Zwiebel	Erdbeeren , Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Kirschen

Fokusthema: Gemüse & Obst

Wie viel soll es sein?

Gemüse & Obst sollen laut den aktuellen Empfehlungen in allen Altersgruppen **mehrmals täglich** auf dem Speiseplan stehen. Um genau zu sein sollten es **zwei Portionen Obst & drei Portionen Gemüse** sein.

Hierbei gilt die grobe Regel:

Entspricht pro Tag:

2-3-Jährige → etwa 150 g Gemüse

4-6-Jährige → etwa 200 g Gemüse

eine Portion = was in meine Hände passt (bei Kindern zählen demnach die Kinderhände)

Aber was macht diese Lebensmittelgruppen so interessant für unseren Körper?

Gemüse & Obst zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine **hohe Nährstoffdichte** haben. Das bedeutet: **viele Nährstoffe** (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe & Ballaststoffe) sind schon in einer relativ kleinen Menge des Lebensmittels enthalten. Dazu haben Gemüse & Obst eine **geringe Energiedichte**. Das bedeutet: eine große Menge dieser Lebensmittelgruppe hat wenig Energie & man kann eine Menge davon Essen. Dadurch wird wiederum eine Menge von wertvollen Nährstoffen aufgenommen.

Ernährungsphysiologische Vorteile von Gemüse & Obst

→ **Energiearm**

→ reich an:

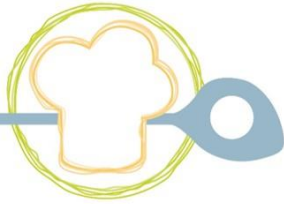
- **Vitaminen**
- **Mineralstoffen**
- **sekundären Pflanzenstoffen**
- **Ballaststoffen**

Verschiedene Gemüse- & Obstsorten enthalten unterschiedliche Nährstoffe.

Nicht die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe, sekundären Pflanzenstoffe & Ballaststoffe, die in Gemüse- & Obstsorten enthalten sind, sondern die **Vielfalt** aller enthaltenen Stoffe sorgen für eine **positive Wirkung auf die Gesundheit**.

Positiver Nebeneffekt:

Wer durch mehr Obst & Gemüse satt wird, hat nicht mehr so viel Platz für tierische Lebensmittel oder Süßigkeiten.



Worauf muss ich achten?

💡 **Frisches Gemüse/Obst & Tiefkühlgemüse/-obst (TK)** enthalten am meisten Nährstoffe

→ **Konserven** wurden hocherhitzt, um die Lebensmittel lange haltbar zu machen. Weil Vitamine es nicht so heiß mögen, wird ein Teil von ihnen beim Erhitzen zerstört.

💡 **keine Zusätze**

→ bei TK-Ware nur Produkte wählen, denen nichts zugesetzt wurde wie z. B. Gewürze, Butter, Sahne, Zucker...



💡 **Saisonale & regionale Produkte**

Saisonales Gemüse & Obst aus der Region wird meist im **optimalen Reifestadium** geerntet & verkauft. Dadurch ist dieses **geschmacksintensiver** & hat einen **geringeren Nährstoffverlust** durch lange Transportwege.

Auf die Saison zu achten sorgt für **Abwechslung** auf dem Speiseplan

saisonale Ware hat meist niedrige Preise

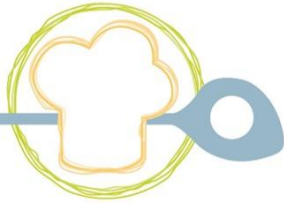
Regionalität erspart lange Transportwege

💡 **Rohkost**

→ Ein Teil der täglichen Gemüseportion sollte roh gegessen werden, da hier noch die meisten Vitamine zur Verfügung stehen

💡 **Hülsenfrüchte**

→ z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen, ... zählen auch zum Gemüse. Sie liefern neben den sättigenden Ballaststoffen auch Eiweiß.



Mäkelfritz & Mäkelliese:

Kinder mögen manche Gemüsesorten nicht aufgrund ihres bitteren Geschmacks. „Bitter“ signalisiert in der Natur „giftig“ & Kinder sind noch sehr sensibel, was die Geschmacksempfindung angeht. Auch der Säuregehalt, die Schale oder die Konsistenz verschiedener Gemüse- & Obstsorten können Gründe für die Ablehnung sein.

Das verändert sich im Laufe des Lebens. Nicht jedes Kind muss auch jede Gemüse- oder Obstsorte mögen.

Nicht aufgeben!

Kinder müssen ein Lebensmittel teilweise **8-10x Probieren**, bis sie es geschmacklich akzeptieren.

Tipps, um Kinder langsam an Gemüse & Obst zu gewöhnen:

- **verschiedene** Sorten anbieten
- unterschiedlich servieren: mund- & kindgerecht geschnitten, roh, als Spieß oder mit Dipp
- Obst püriert mit Joghurt oder in Milchshakes
- Gemüse als Zutat in pürierten Suppen
- Gemüse auf einem Käsebrot als Brotgesicht dekoriert
- das Gewöhnen an Gemüse sollte nicht unter Druck geschehen
- Vorbildlich selbst Gemüse genießen

→ **gemeinsames** Zubereiten mit den Kindern, verleitet zum Naschen, macht Spaß & Lust aufs Essen



Was passiert, wenn Obst braun wird?

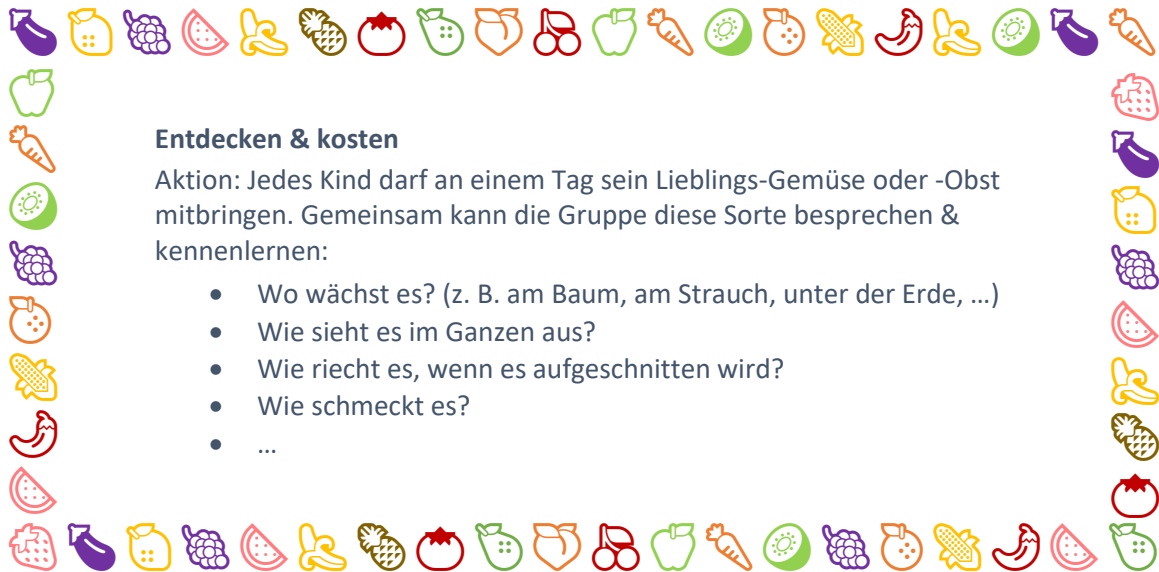
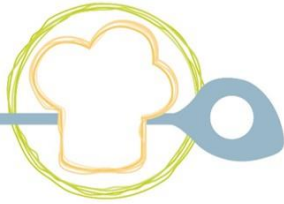
Wenn man zum Beispiel einen Apfel aufschneidet, platzen ein paar Zellen an den Schnittkanten. Dabei tritt etwas Flüssigkeit aus dem Obst aus. Diese enthält Enzyme, die mit dem Sauerstoff aus der Luft reagieren. Das Ergebnis dieser Reaktion: eine braune Verfärbung an der aufgeschnittenen Stelle des Obstes.

Aber: diese Verfärbung ist für unseren Körper überhaupt nicht schlimm & wir können die

Obststückchen ganz beruhigt essen!

Tipps:

Gegen die Verfärbung hilft es, etwas Zitronensaft über das frisch aufgeschnittene Obst zu träufeln. Durch die Säure wird die Reaktion aufgehalten 😊



Entdecken & kosten

Aktion: Jedes Kind darf an einem Tag sein Lieblings-Gemüse oder -Obst mitbringen. Gemeinsam kann die Gruppe diese Sorte besprechen & kennenlernen:

- Wo wächst es? (z. B. am Baum, am Strauch, unter der Erde, ...)
- Wie sieht es im Ganzen aus?
- Wie riecht es, wenn es aufgeschnitten wird?
- Wie schmeckt es?
- ...

In der nächsten Ausgabe steht das Thema „**Kräuter**“ im Fokus!

Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

www.dge.de

www.bzfe.de

www.fitkid-aktion.de