



## Newsletter – Dezember 2019

### Was hat gerade Saison aus heimischem Anbau?

| Gemüse der Saison:   | Obst der Saison:       |
|--|------------------------|
| Chicorée, Chinakohl, Feldsalat, Gemüsefenchel, Grünkohl, Kopfsalat, Lollo Rosso/Bionda, Möhren, Porree/Lauch, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Rucola, Schwarzwurzel, Spinat, Tomaten, Weißkohl, Zwiebeln | Äpfel, Birnen, Quitten |

### Fokusthema: Weihnachtliche Lebensmittel

In der Vorweihnachtszeit gibt es neben dem breiten Angebot an Süßigkeiten auch andere Lebensmittel, die wir mit Weihnachten verbinden. Diese enthalten mitunter Nährstoffe, die eine gesundheitsfördernde Wirkung für unseren Körper haben können.



#### Orange /Apfelsine

Woher kommt sie?

- Da sie nicht in Deutschland wächst, gibt es bei uns Orangen aus Brasilien, China, Indien, Spanien und vielen anderen etwas wärmeren Ländern.

Wie wächst sie?

- am Baum

Was ist drin?

- Die Orange verbreitet beim Schälen nicht nur einen angenehmen Duft, sondern enthält auch Carotinoide, Flavonoide und Vitamin C.



#### Rotkohl

Woher kommt er?

- Mittel- und Nordeuropa, also auch von unseren heimischen Feldern

Wie wächst er?

- am Boden als Kohlkopf

Was ist drin?

- Vitamin E & C
- Eisen
- Sek. Pflanzenstoffe
- Ballaststoffe



**Nüsse & Mandeln** werden gerade in der Adventszeit in vielen Rezepten verarbeitet. Sie sind trotz ihres hohen Fettgehalts wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Zwar sind sie durch den hohen Fettgehalt energiereich, dieser bietet jedoch eine günstige Fettsäurezusammensetzung. Durch viele ihrer Nährstoffe haben sie, im richtigen Maße, eine gesundheitsfördernde Wirkung. Sie sind gut für das Herz-Kreislaufsystem. Eine Portion entspricht dabei ungefähr einer gefüllten Kinderhand. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Nüsse und Mandeln **ungesalzen** sind.

Achtung:

- Nüsse können Allergien auslösen!
- Können leicht verschluckt werden → Erstickungsgefahr!
- Süße Mandeln statt Bittermandeln!

Rohe Bittermandeln sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe für Kinder nicht zum Verzehr geeignet!



### **Mandel**

Woher kommt sie?

- Kalifornien

Wie wächst sie?

- am Baum

Was ist drin?

- Sie ist eine gute Eiweißquelle und enthält viel Vitamin E.
- Zudem hat sie einen hohen Anteil Ballaststoffe.



### **Haselnuss**

Woher kommt sie?

- Europa & Asien, auch bei uns wächst sie

Wie wächst sie?

- am Strauch

Was ist drin?

- Sie ist reich an Vitaminen Mineralstoffen & sekundären Pflanzenstoffen:  
Vitamin E, B-Vitaminen, Folsäure  
Calcium, Kalium, Magnesium,  
Kupfer, Zink,  
Carotinoide & Flavonoide



### **Walnuss**

Woher kommt sie?

- Ursprünglich aus Asien, im Herbst wachsen sie auch bei uns

Wie wächst sie?

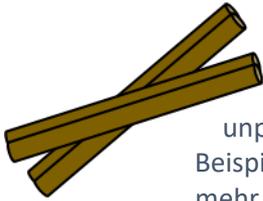
- am Baum

Was ist drin?

- Sie ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren.
- Außerdem enthält sie: B-Vitamine, Vitamin E, Kalium, Natrium, Magnesium, Phosphor, Antioxidantien.
- Proteine
- Ballaststoffe



### Weihnachtliches Gewürz:



**Zimt** wird aus der Rinde des Zimtbaumes gewonnen. Er sollte sparsam verwendet werden, da er Cumarin enthält. In großer Menge kann dieser schädlich für die Leber sein. Er ist bei **maßvollem** Umgang jedoch unproblematisch. Die genaue Menge hängt vom individuellen Körpergewicht ab. Als Beispiel nennt das Bundeszentrum für Ernährung, dass ein Kind, das 15 kg wiegt, nicht mehr als 10 Zimtsterne in einer Woche verzehren sollte. Jedoch zählen Zimtsterne auch zu den Süßigkeiten und sollten sowieso nur in Maßen im Bauch der Kinder landen.

### Kinderpunsch:

für 2 Liter Tee

#### Wir brauchen:

- 5 Beutel Früchtetee
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 1 unbehandelte Orange
- 1 großen Topf
- 1 Tasse für jedes Kind

#### So geht's:

2 Liter kochendes Wasser in einen Kochtopf füllen, die Teebeutel hineinhängen, die Zimtstange, Sternanis, Gewürznelken und Scheiben der Orange hinzugeben und auf niedriger Stufe 15 min köcheln lassen.

#### So geht's:

Mit einem **Apfelausstecher** das Kerngehäuse der **Äpfel** entfernen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Äpfel daraufstellen. Nun die ausgehöhlten Äpfel mit den **gehackten Mandeln** und den **Trockenfrüchten** füllen und ab in den Ofen. Bei 180 °C für 40 min bis die Äpfel goldbraune Bäckchen haben und schön weich sind.

#### Bratapfel:

##### Wir brauchen:

- Für jedes Kind einen Apfel
- Gehackte Mandeln
- Rosinen oder Cranberries oder Aprikosen
- Zimt
- Apfelausstecher

**Guten Appetit!**

Und beim nächsten Mal: „**Gemeinsam für eine bessere Verpflegung**“!

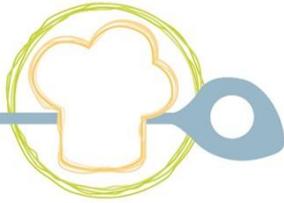
Informationen rund um die Ernährung finden Sie auf folgenden Seiten:

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

[www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de)

[www.vnskt.de](http://www.vnskt.de)



# Frohe Weihnachten!

