



Elternbrief

2019/12



Liebe Eltern,

uns beschäftigt immer mehr die Frage, was ist eigentlich eine gesunde Ernährung? Unsere Umwelt ist zunehmend durch vielfältige Schadstoffe belastet. Die Anzahl der Kinder, die unterschiedliche Lebensmittel nicht vertragen, steigt. Wir wissen oft nicht, wem wir noch glauben können. Es ist gut, wenn wir so oft wie möglich selbst kochen.

Wenn Sie, liebe Eltern, die folgenden vier Grundregeln beachten, sind Sie auf dem richtigen Weg:

1. Die Kinder sollten viel trinken, besonders Wasser, Tee oder andere Getränke, aber ungezuckert.
2. Essen Sie viel frisches Gemüse, Obst und Getreideprodukte aus näherer Umgebung.
3. Essen Sie weniger Wurst, Fleisch, Fett, Fisch, Eier und Milchprodukte.
4. Reduzieren Sie den Gebrauch von Salz, Zucker und Süßigkeiten.

Dieses Thema wird uns das ganze Jahr begleiten. Lesen Sie mehr dazu in diesem und in den nächsten Elternbriefen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Fastenzeit und gesegnete Osterfeiertage

Ihre

Ludmila Budar

Ludmila Budar

Vorsitzende des Sorbischen Schulvereins e.V.



Inhalt:

Einfach gesund ernähren! 1. Teil: Das „Körper-Kraft-Werk“ Mensch, Dr. Ute Liebsch	1
Willst du mal kosten?, Mila Zacharias, Erzieherin	4
Wir kochen mit Robert, Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Sielow	8



Einfach gesund ernähren!

1. Teil: Das „Körper-Kraft-Werk“ Mensch (Dr. Ute Liebsch)

So lange es den Menschen gibt, hat er sich immer ernähren müssen und offenbar ist ihm dies über zehntausende von Jahren auch so gut gelungen, dass er sich bis zum heutigen Niveau entwickeln konnte. Und jetzt?

Jetzt gibt es eine unendlich lange Liste von Ernährungsempfehlungen, ob nun vegetarische oder vegane Ernährung, Paläo-, Longevita-, Low-Carb-, High-Protein-, High-Fat-Diäten...., die eines gemeinsam haben: sie wollen uns weismachen, wir könnten nur auf diese eine Weise gesund bleiben oder werden.

Dabei geht es auch viel einfacher. Wir müssen uns nur ein paar Grundlagen ins Gedächtnis rufen, uns über ein paar häufige Ernährungsfehler klar werden und die richtigen Schlüsse daraus ziehen.

Beginnen wir heute mit den Grundlagen:

Der menschliche Körper ist im



Grunde genommen ein großes Kraftwerk.

Um betriebsstüchtig zu sein, also leben zu können, verarbeitet das „Körper-Kraft-Werk“ Rohstoffe zu Energie. Diese Rohstoffe sind die Nahrung, die wir essen und die Luft (eigentlich nur der Sauerstoff), die wir atmen.

Die erzeugte Energie und bestimmte Bestandteile der Rohstoffe (Kohlehydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Spurenelemente...) benötigt der Körper zum Aufbau und Erhalt seiner Struktur und für das ständige Funktionieren jeder einzelnen Körperzelle und damit auch für unsere geistige und körperliche Aktivität.

Die Güte dieser Energieproduktion, insbesondere wie viel Energie wir aus den Rohstoffen gewinnen können, hängt ab von:

- der Qualität der Rohstoffe (= der Lebensmittel)
- der Qualität der Maschine (= Gesundheit der Organe) und



fahr darstellen, also abgewehrt und möglichst schnell wieder ausgeschieden werden müssen.

Und zu guter Letzt müssen die Aufnahme (Resorption) der Nahrungsbe-

- dem reibungslosen Ablauf der Produktion (= gesunde Körperfunktion).

Was folgt daraus? Der Körper braucht qualitativ hochwertige Nahrungsmittel, möglichst frisch, möglichst unbehandelt, der Jahreszeit angepasst und gut zubereitet. Einzelheiten dazu in einer späteren Folge dieser Reihe.

Er braucht darüber hinaus einen gesunden Verdauungstrakt, insbesondere einen gesunden Darm, denn dort werden die Nahrungsmittel in ihre Einzelteile zerlegt und die verwertbaren Stoffe werden aufgenommen. Gleichzeitig befindet sich dort unser größtes Immunsystem – kein Wunder, kommen doch hier die verschiedensten Stoffe an und der Körper muss schnell beurteilen, ob sie ihm gut tun oder eine Ge-

standteile, der Transport im Körper, die Verarbeitung und die Ausscheidung der Rest- und Abbaustoffe reibungslos ablaufen, damit wir gesund und leistungsfähig sind.

Schon dieser zugegebenermaßen etwas technische Blick auf die Ernährung lässt ahnen, dass es eine ganze Reihe von Fehlermöglichkeiten gibt, die unser Ziel – Gesundheit und Leistungsfähigkeit – zum Teil recht stark behindern können.

Der nächste Teil dieser Reihe wird sich diesen Fehlern widmen, in der weiteren Folge sollen auch speziellere Aspekte (Milch, Zucker, vegetarische/vegane Ernährung, Fleischkonsum ...) besprochen werden.

Dr. Ute Liebsch, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilkunde, Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin

Kressekopf - Krjasowe głowki

Legt in halbe Eierschalen etwas Watte oder Papiertaschentuch und befeuchtet es. Die Eierschalen steckt in leere Eierpackungen, die ihr zuvor etwas beschnitten habt. Stellt diese auf die Fensterbank und sät darauf den Kressesamen. Nun noch ein Gesicht auf die Eierschalen malen, täglich etwas gießen und schon könnt ihr dem grünen Haarwuchs zuschauen.



Scyńśo do proznych jajowych ŝkorpinoŝ tŝoŝku waty abo papjerjanego ŝantka, namacćo to pitŝku a wusejŝo na to semuŝka krjase. Stajŝo jajowe poćojcki do jajowych tejkow, kćtareŝ sćo pitŝku wobreŝzali. Nćnto namćlujŝo hyŝći woblico na jajowe ŝkorpiny, stajŝo je na wokno do ŝyńca a woblewajŝo sewo pćo pćotrjebje. Skćoro narostu gćowkam pćn „zelene wćose”.

Willst du das mal kosten?

Mila Zacharias, Erzieherin



Mit verzerrtem Mundwinkel und skeptischen Blick schauen uns miteinander nicht nur wenige Kinder an, wenn wir diese Frage stellen. Kennen Sie das auch? Doch wir Erwachsenen möchten gern den Kindern gesunde Sachen anbieten. Doch was ist gesund? Obst und Gemüse, na klar! Da sind wir uns einig und uns ist auch bewusst, dass ein hoher Zuckergehalt und einige andere Zusatzstoffe nicht das Beste für die Gesundheit der Kinder und auch für uns Erwachsene sind. Doch

achten wir immer darauf? Ich denke, diejenigen, die ein Krankheitsbild aufweisen, also z. B. Hautprobleme, Bauchschmerzen, Unwohl-Sein haben usw., fangen eher an, sich damit zu beschäftigen. Weil sie „müssen“. Schließlich will man ja, dass Symptome nicht mehr auftreten und verändert dadurch etwas in der Ernährung. Auch ich mache mir seit langem Gedanken darüber, was alles im Essen drin ist, da mein Kind seit dem Babyalter mit der Haut Probleme hatte.

Als erstes las ich, „... Bitte vermeiden Sie bei Hautkrankheiten Fabrikzucker, Weißmehl und H-Milch.“ In den ersten Monaten der Stillzeit tauchten noch nicht so viele Fragen auf. Aber je älter das Kind wurde, desto mehr beschäftigten mich folgende Fragen:

- Was gebe ich meinem Kind zu essen?
- Welche Produkte verträgt es?
- Welche Süßigkeiten darf ich ihm bedenkenlos geben?
- Ist alles gut, was uns die Werbung versucht zu vermitteln?

Mit der Zeit, inzwischen ist mein



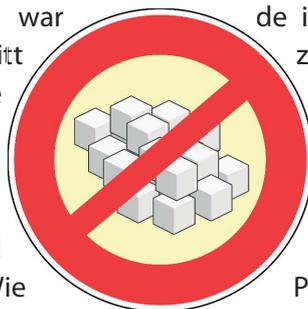
Junge 11 Jahre, entdeckte ich einige Sachen, die ich in meinen täglichen Speiseplan dauerhaft mit aufnehmen konnte. Dazu brauchte ich Zeit, z. B. Zeit zum Lesen beim Einkaufen. Und es

Gibt es noch andere Lebensmittel, die ich anstatt des weißen Zuckers nehmen könnte?“

Und ich wurde fündig. Agavendicksaft ist eins meiner Lieblings-



ist wirklich erstaunlich, was man auf einigen Produkten so in der Zutatenliste findet. Zeit für eine Suche nach Austauschstoffen war dann der nächste Schritt und Zeit, diese Dinge zuzubereiten oder auch zu verändern, wenn es nicht nach der Nase des Kindes war. Also stand die Frage im Raum: „Wie kann ich den Zuckerkonsum mindern und welchen Ersatz finde ich zu Fruchtzweige und Nutella.



zutaten. Schon mal gehört? Wer es kennt, weiß dass Agavendicksaft ein honigähnlicher Sirup ist und gerade in Süßspeisen oder auch zum leichten süßen von Tomatensoße, die dann ohne Ketchup zubereitet wird, hervorragend geeignet ist. Aber es gibt auch noch andere Produkte, die es sich lohnt, auszuprobieren, z. B. Birkenzucker (Xylitol), Ahornsirup, Kokos-Süße und Stevia.





Warum man dem weißen Zucker mal eine Auszeit gönnen sollte? Wer sich dafür interessiert, kann gern etwas recherchieren. Unter den folgenden Stichworten finden sich einige interessante Artikel und eine gute Buchempfehlung.

- Vitaminräuber Zucker
- Zucker und Immunsystem
- Krank durch Zucker

Zwei kleine Rezepte möchte ich euch nicht vorenthalten, denn diese haben sich dauerhaft über all die Jahre gehalten. Diese Leckereien landen regelmäßig bei uns auf dem Tisch. Zuerst musste da mal ein guter Name her. Statt Fruchtzwerg wählten wir Leckermäulchen-Quark, statt Nutella – cremige Schokobutter.

ter. Eurer Phantasie sind da natürlich keine Grenzen gesetzt.

Sehr lecker, wenn der Quark mit



ein paar Erdbeeren oder Himbeeren serviert wird. Es ist eine Gewöhnungssache, wie viel Zucker-Anteile drin sind. Es geht mit Wenigem und mein Kind mag wirklich kein Nutella. Das finde ich echt gut

... und euch wünsche ich viel Spaß beim Rezepte ausprobieren und naschen.

Cremige Schokobutter

In 120g weiche Butter 2 gestrichene TL gemahlene Mandeln, 1-2 TL Back-Kakao-pulver (bitte kein Trinkfix) und Agavendicksaft (je nach Geschmack) einrühren und fertig.



Leckermäulchen-Quark

Quark (40% Fettanteil) mit etwas Mandelmilch cremig rühren. Dazu ein Spritzer Agavendicksaft, Vanille-Aroma (wenn man möchte) und etwas Zimt geben.

Wir kochen mit Robert

Kindertagesstätte „Mato Rizo“ Sielow

Beim täglichen Essen machen wir uns kaum Gedanken um unsere Geschmacksknospen, sondern darüber, dass es uns schmeckt.

Interessant wird es, wenn jemand zu den Kindern kommt, der von Berufswegen noch mehr mit Kochen, Backen und Zubereiten anderer leckerer Speisen zu tun hat. Koch Robert war also im Dezember unser willkommener Gast in der Kita.

Erwartungsvoll waren alle Augen auf Koch Robert gerichtet. Sämtliche Zutaten lagen und standen sortiert und auch schon vorgegart auf dem Tisch. Er hatte schon einige Zeit vorher in der Küche alles super gut vorbereitet. Zunächst erzählte er uns, was wir zubereiten wollen. Dann besprachen wir den Ablauf und wir schauten uns alle Zutaten gemeinsam an. Wie dufteten sie, wie fasste sich etwas an, war eine Zutat süß oder scharf? Einiges wurde auch jetzt schon gekostet. Nach der ersten Frage „Wer möchte das Gemüse schneiden?“ waren die Kinder nicht mehr zu halten. Jeder wollte mitzufassen und helfen. Einige erwarteten schon ungeduldig ihre Aufgaben.

Und was wurde nun zubereitet?

- Klöpschen im Schinkenmantel
- Spaghetti-Muffin
- Gemüse-Schnitzel
- Gemüsespieße mit Käse

Ganz genau wurde uns erklärt, wie und in welcher Reihenfolge wir die Zutaten vermengen müssen.

Für die **Klöpschen** wurde das Hackfleisch ohne Zugabe von Gewürzen mit einem Ei gut durchgemengt. Dann wurden kleine Kugeln geformt und zum Schluss wurde der Schinken drumgewickelt. Alles kam dann in eine Auflaufform. Durch den salzigen Schinken-Speck brauchte der Klops keine weiteren Gewürze. Es schmeckte saftig und gewürzt.





Die **Spaghetti-Muffin** waren der Renner. Denn endlich konnte man Spaghetti mit Händen essen. Etwas Joghurt, Ei, geschnittener Blattschinken und geriebener Käse wurden dazu unter die bereits gekochten Spaghetti gemengt. Alles kam dann in Muffin-förmchen und wurde in den Ofen gestellt. Die ganze Sache ist in der Vorbereitung etwas zeitaufwendig, aber dann ein Hit bei der Kinderparty.



In einem weiteren Versuch zu Hause habe ich solche Muffin dann auch mal mit Reis und Gemüse versucht. Erstaunlicherweise schmeckte man nicht raus, dass Reis dabei war. Es schmeckte echt nach Pizza-Teig und wir nannten es Pizza-Muffin. Das kam gut an. Selbst Robert meinte:

„Kochen ist halt auch kreativ.“ Also Mut zum Ausprobieren!

Das nächste Gericht wurde vorbereitet.

Für die **Gemüseschnitzel** wurden Cornflakes von den Kinderhänden zu kleinen Krümeln zerdrückt. Die zubereitete Joghurt-soße (mit Frischkäse, passierten Tomaten und Kräuterquark) wurde geteilt und einmal dazu genutzt, die Paprika und Zucchini-Stücken darin zu wälzen und diese dann in die Cornflakes zu drücken. Die andere Hälfte wurde als Soße zu den fertig gebackenen Gemüseschnitzeln serviert.





Ich war wirklich erstaunt, wie viele Kinder dieses Gericht mit Begeisterung gegessen hatten, aber es ist auch ein zusätzliches Plus, wenn Kinder ihre Speisen selbst mit zubereiten.

Die **Gemüsespieße** brauchten etwas Zeit, bis alle Tomaten, Basilikum-blätter und Käse-kugeln und -würfel ihren Platz gefunden hatten. Unermüdlich steckten die kleinen Hände in abwechseln-

der Form die zugeschnittenen Zutaten aneinander. Es entstanden wirklich viele dieser Spieße.

