

Gesundes Doping in der Schule: die Jause

Frühstück - nein danke, keine Zeit! Und in der Pause füllen Zuckerschnecken, Pizzaschnitten und Energydrinks den Magen? Schnelle Kalorien bringen zwar kurzfristig Energie, helfen den SchülerInnen aber nicht durch den anstrengenden Tag. Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Übergewicht und Fettsucht sind die häufigsten Folgen der Fehlernährung im Kindesalter.



© A. Huber

Was gehört zur Gesunden Schuljause?

Die ideale Schuljause besteht aus folgenden Bausteinen: 1 Vollkornprodukt, 1 Milchprodukt, mind. 1 Stück Obst oder Gemüse, ausreichend Getränke. Klingt einfach. In der Praxis stoßen Eltern bei ihren Kindern oft auf taube Ohren, vor allem wenn es darum geht, mehr Obst und Gemüse zu essen. Kinder und Jugendliche wollen, dass ihre Jause „cool“ bzw. „in“ ist, gut schmeckt, frisch ist und abwechslungsreich.

Körnige Basis - Getreide gibt echte Energie

Vollkorngebäck ist die erste Wahl. Empfehlenswert sind Brot und Gebäck mit mind. 50 Prozent Vollkornanteil bzw. mit einem hohem Schrotanteil. Kaufen Sie Brot und Gebäck mit Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Mohn, Sesam oder Nüssen. Probieren Sie auch Vollkornbagels, -wraps, -pitas oder das beliebte Fladenbrot.

Muss es immer Vollkorn sein?

Nein. Probieren Sie den Umstieg in kleinen Schritten. Kaufen Sie Grahamweckerl oder Grahambrot statt Semmeln oder Weißbrot. Wesentlich ist, dass

die Nahrung zum Teil auf Getreideprodukten basiert. Man soll jedoch kein schlechtes Gewissen haben, wenn Kinder und Jugendliche Weißmehlprodukte essen.

Aufgepasst!

Das beliebte dunkle Stangerlgebäck, das Mehrkornweckerl oder das Kraftbrot sind oftmals keine Vollkornzeugnisse. Malzextrakte lassen ein weißes Weckerl wie ein Vollkorngebäck aussehen. Nur wo in der Zutatenliste Vollkorn steht, ist auch das volle Korn vermahlen worden.

Geschmiert und gelegt

Streichfette wie Butter oder Margarine sparsam verwenden bzw. weglassen oder durch einen Aufstrich ersetzen. Butterbrote mit Gemüse oder Schnittlauch und Kresse aufwerten. Verwenden Sie Aufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen, Linsen), Gemüse, Joghurt oder Topfen. Nutzen Sie die Käsevielfalt und kaufen Sie verschiedene Käsesorten. Belegen Sie das Gebäck mit fettarmer Wurst oder Schinken.

Zum Vergleich (30 g)

Kantwurst	11 g Fett	129 kcal
Extrawurst	8 g Fett	88 kcal
Schinken	1 g Fett	23 kcal

Grün, Gelb und Rot - Gemüsevielfalt

Kaufen Sie Gemüse aus Österreich und variieren Sie das Angebot je nach saisonaler Verfügbarkeit, damit nicht immer Gurken und Paradeiser im Weckerl liegen. Im beliebten Döner essen die Jugendlichen

auch das Rotkraut. Warum nicht im Winter das Weckerl mit Rotkraut füllen? Im Herbst mit Kürbistreifen und gerösteten Kürbiskernen und im Frühling wird's dann wieder grün mit frischem Spinat.

Tipp

Wickeln Sie Salat in einen Wrap, legen Sie die Paradeiser und Gurkenscheiben in die Wurstsemmel und auf die Pizza mehr Gemüse statt Schinken.

Vitaminreiches Obst

Wechseln Sie das Angebot je nach Saison und kaufen sie regional verfügbares Obst. Jeden Tag ein Apfel oder eine Banane wird schnell zur eintönigen Jause. Bieten Sie geschnittene Früchte und Obstsalat an.

Smoothies statt Obst?

Besteht ein Smoothie vorwiegend aus Fruchtstücken, -mark oder -püree, dann kann dieser ab und zu 1 bis 2 Portionen Obst pro Tag ersetzen. Bedenken Sie jedoch, dass in einem Smoothie eine beachtliche Menge an fruchteigenem Zucker steckt. Beim Kauf sollten Sie auch darauf achten, dass nicht noch zusätzlich Zucker zugesetzt wurde. Ein hochwertiger Smoothie sollte keine Farb- oder Zusatzstoffe enthalten. Bei den Smoothies weiß man jedoch nicht, wo das Obst herkommt. Beim Griff zum Apfel im Regal sehe ich, ob dieser aus Österreich kommt oder von weit her.



Jeder Tag is(s)t anders

Probieren Sie es mit Vitamin-, Wunsch- und Ausprobiertagen. Am Vitamintag besteht die Schuljause vorwiegend aus Vitaminreichem Obst- und Gemüse. Am Wunschtage ist alles möglich. Hier wird gegessen, was jeder will. An den Ausprobiertagen kommen neue Snacks und Getränke in die Jausenbox.

Milch- und Milchprodukte

Greifen Sie zu Buttermilch, Naturjoghurt, Trinkjoghurt, Milch, Topfcreme oder Sauermilch. Molkegetränke sind kein Ersatz für Milch, sondern als Getränk zu bewerten. Verglichen mit Frischmilch enthält Naturmolke weniger Eiweiß und Fett und nur noch die Hälfte der Kalziummenge. Beachten Sie, dass auch Joghurts eine beachtliche Menge an Zucker enthalten, vor allem, wenn sie mit Schokolinsen aufgepeppt wurden.

Ganz schön süß: (Zuckerwerte ohne Laktose)

Joghurt mit Smarties	120 g	7 Stk. Würfelzucker
Jogurella Mixi	135 g	8 Stk. Würfelzucker
Marillentraum mit Pfirsich	400 g	15 Stk. Würfelzucker
Yakult	65 ml	3 Stk. Würfelzucker

Geld gespart

Besser und billiger geht's mit Bio-Joghurt. Um 59 Cent bekommen Sie einen 200 g Becher hochwertiges Naturjoghurt, für das 65 ml Fläschchen Yakult zahlen Sie 52 Cent.

Knabbereien & Süßigkeiten

Empfehlenswert sind ungesalzene Nüsse (z. B. Walnüsse), geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Studentenfutter und ungeschwefelte Trockenfrüchte wie z. B. Apfelchips. Trockenfrüchte werden oft als „Kraftnahrung“ bezeichnet. Sie sind gute Mineralstofflieferanten (z. B. Kalium, Eisen).

Zum Vergleich:

100 g frischer Apfel	120 mg Kalium & 150µg Eisen
100 g getrocknete Apfelspalten	620 mg Kalium & 1200µg Eisen

Beachten Sie jedoch, dass Trockenfrüchte im Vergleich zu frischem Obst und Gemüse wahre Zuckerbomben sind. Durch das Trocknen kann sich der Zuckergehalt nämlich um das Vier- bis Sechsfache erhöhen.

Nehmen Sie statt Donuts und Croissants selbstgemachte Mehlspeisen mit Früchten wie z. B. Apfel-Nuss-Muffins, Karottenkuchen, Joghurtmuffins mit Beeren etc. Mischen Sie fein gemahlene Vollkornmehl mit Weißmehl, das schmeckt Kindern und Jugendlichen

oftmals besser, als reine Vollkornmehlspeisen. In kakaohaltigem Gebäck fällt das Vollkornmehl auch nicht auf, da es schon braun ist.

Der richtige Durstlöscher für´s Gehirn

Wer zu wenig trinkt, spürt bald Müdigkeit, Merk- und Konzentrationsstörungen. Denn schon bei einem geringen Flüssigkeitsverlust wird das Gewebe nicht mehr ausreichend durchblutet und den Hirnzellen fehlt Flüssigkeit. Die besten Durstlöscher sind Leitungswasser, gespritzte Fruchtsäfte und Tees - 1,5 Liter täglich sind das Minimum.

Vermeiden sie stark zuckerhaltige Getränke

Limonaden, Energydrinks und Eistee sind fehl am Platz. Getränke sollten pro 100 ml nicht mehr als 5 g Zucker enthalten. Ob Fruchtzucker, Traubenzucker oder Honig - Zucker bleibt Zucker. Vielen ist gar nicht bewusst, was sie nebenbei mit Getränken an Kalorien verdrücken.

Zuckerbomben

Frucade Vitamin Mix	1500 ml	51 Stk. Würfelzucker
Burn Energy Drink	250 ml	12 Stk. Würfelzucker
Rauch Yippi	330 ml	13 Stk. Würfelzucker

Selbstgemacht schmeckt's leichter

250 ml Apfelsaft gespritzt (selbstgemacht, Verhältnis Saft:Wasser - 1:3) = 2 Stück Würfelzucker

250 ml Apfelsaft gespritzt (Handelsprodukt) = 6 Stück Würfelzucker

Fruchtsäfte mit der Angabe „kein Zucker zugesetzt“ enthalten fruchteigenen Zucker. Daher Fruchtsäfte immer verdünnt mit Wasser trinken.

Tipp

Kinder verweigern oft ungesüßten Tee. Wenn man ihn mit etwas Fruchtsaft oder einen Schuss Holunderblütensirup mischt, wird er leicht süßlich. Probieren Sie einmal Melissentee mit Apfelsaft, Pfefferminztee mit Traubensaft oder Beerentee mit Holunderblütensirup.

Täglich frisch befüllt

Im Vergleich zu PET-Flaschen und Dosen spart eine wiederbefüllbare Trinkflasche viel Energie und Abfall.

Sind Getränke aus Sirup geeignete Durstlöscher?

Zucker + Aroma = Sirup. Im Handel erhältliche Sirupe sind oftmals konzentrierte Zuckerlösungen mit Aromazusätzen, Farbstoffen und Konservierungsmitteln. Hält man sich an das auf der Verpackung angegebene Verdünnungsverhältnis, dann entspricht dies dem Zuckergehalt von Limonaden wie z. B. Cola. Besser ist es stärker zu verdünnen, z. B. 1 bis 2 EL Fruchtsirup pro Glas Wasser. Machen Sie den Sirup selbst, z. B. Holunderblüten- oder Zitronenmellessirup.

Restverwertung - vom Vortag für die Schuljause

Dies spart Zeit und führt zu weniger Lebensmittelresten im Müll. Vom Gemüsestrudel aus Kürbis oder Spinat mit Schafkäse, der am Vortag zum Abendessen serviert wurde, können die Reste noch am nächsten Tag auch kalt als Schuljause gegessen werden. Die übriggebliebenen Nudeln kommen in den Nudelsalat und der Reis in den Wrap.

Rezepte

Pikanter Bohnenaufstrich

Zutaten: 300 g getrocknete rote Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll geriebene Walnüsse, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, 2 EL Petersilie, 1 kleine Chilischote, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Bohnen waschen, über Nacht in 1 Liter Wasser zugedeckt quellen lassen. Bohnen im ungesalzenen Einweichwasser ca. eine Stunde kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Chilischote von den Kernen befreien, fein hacken und mit der Petersilie zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Gekochte Bohnen abgießen, pürieren. Alles miteinander vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vollkorn-Wrap mit Schinken und Käse (1 Portion)

Zutaten: 1 Vollkorn-Tortilla, 1 EL Frischkäse, 2 EL gehackter Rucola, 2 Scheiben Schinken, 1 Scheibe Käse, 1 kleine Salatgurke

Zubereitung: Tortilla mit Frischkäse bestreichen und den Rucola darüber streuen. Gurke in Streifen schneiden. Schinken, Käse und Gurke auf den Frischkäse geben und den Wrap eng aufrollen.

Vollkorn-Wrap vegetarisch (1 Portion)

Zutaten: 1 Vollkorn-Tortilla, 1 EL Frischkäse, 1-2 kleine Frühlingszwiebeln, 1-2 Karotten fein raspelt, eine Handvoll Sprossen, 1 kleine Gurke, 2 Paradeiser, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, frisch gehackte Kräuter

Zubereitung: Tortilla mit Frischkäse bestreichen. Gemüse in Scheiben bzw. geraspelt auf dem Frischkäse verteilen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

Apfel-Karotten-Muffins

Zutaten: 160 g Äpfel, 2 Karotten gerieben, 1 Ei, 60 g Vollkornmehl, 60 g Haferflocken, 30 g Butter, 30 g Zucker, $\frac{1}{8}$ l Milch, Salz, Backpulver, Zimt

Zubereitung: Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Eier, Zucker, Zimt, Salz, Butter und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und vermengen. Haferflocken, Karotten und Apfelstücke unterheben. Teig in Muffinförmchen füllen und bei 200 °C ca. 25 bis 30 Minuten backen.



dünsten, das restliche Gemüse zugeben und einige Minuten mitdünsten. In einer Schüssel abkühlen lassen. Gemüse mit Haferflocken, Eiern, gehackten Kräutern und Gewürzen zu einem Teig verarbeiten und eine halbe Stunde ziehen lassen. Ist der Teig zu weich, etwas Brösel einarbeiten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Laibchen formen, in etwas Mehl wenden und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 5 Minuten braten. Grahamweckerl halbieren und mit Salatblatt, je 1 Getreidelaiabchen, Käsescheibe und Paradeiser-scheiben füllen.



Einkornreissalat (2 Portionen)

Zutaten: 125 g Einkornreis, 250 g Gemüse und Obst der Saison z. B. Fiolen, Karotten, Paradeiser, Rucola, Apfel etc., Kräuter z.B. Schnittlauch, Petersilie, 100 g geschnittener Schaf- oder Bergkäse, Raps- oder Nussöl, Apfelessig, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Getreidereis nach Packungsanleitung bissfest garen und auskühlen lassen. Gemüse und Apfel waschen, in feine Streifen schneiden. Reis mit Gemüse, Apfel und Schaf- oder Bergkäse vermengen. Rucola, Schnittlauch und Petersilie zugeben und mit einer Marinade aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

Gemüseburger (2 Portionen)

Zutaten: Weckerl: 2 Grahamsemmeln, 2 Scheiben Käse, 2 Salatblätter, 1 kleiner Paradeiser
Burger: 100 g feine Haferflocken, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 kleine gehackte Zwiebel, 1 Karotte, $\frac{1}{4}$ Stange Lauch, $\frac{1}{2}$ kleine Zucchini, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Kräuter, Öl, Brösel

Zubereitung: Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne leicht anrösten. Öl erhitzen, Zwiebel glasig