

Gesunde Familienküche

SCHNELL EIN GESUNDES ESSEN FÜR DIE GANZE FAMILIE ZUBEREITEN?
KEIN PROBLEM FÜR SIE UND IHREN THERMOMIX!



Zwei kleine Kinder. Beide wollen beschäftigt werden, der Haushalt wartet und ein köstliches Essen sollte bald auf den Tisch. Viele junge Mütter, mich eingeschlossen, sind gerade in der Anfangszeit mit Kindern zeitlich eingeschränkt und – ich gebe zu – auch oft überfordert. Alles unter einen Hut zu bekommen ist nicht immer möglich; da ist man schon dankbar, wenn schnell etwas Leckeres zum Essen gezaubert werden kann. Und gesund sollte es auch sein. Vor genau dieser Herausforderung stand ich damals (und stehe ich auch heute noch).

Als ich den Thermomix kennenlernte, war er genau die Lösung, nach der ich gesucht hatte. Heute ist der »Alleskönner« ein fester Bestandteil unserer Küche und täglich oft mehrmals

im Einsatz. Der Thermomix ist vielseitig einsetzbar. Manchmal verwende ich ihn zum Kleinschneiden von Gemüse, manchmal rührt er für mich wunderbare Teige und manchmal nutze ich all seine Funktionen, um zu kochen.

Oft werde ich gefragt, ob ich denn gar keine Pfannen und Töpfe mehr verwende. Als Antwort gebe ich dann: doch! Denn selbst wenn wir ein Auto haben, heißt es nicht, dass wir nie zu Fuß gehen oder auch mal mit dem Bus fahren. Daher werden Ihnen in diesem Buch Rezepte begegnen, die Sie komplett mit dem Thermomix zubereiten können, aber Sie finden auch viele Rezepte, in denen er als große Vorbereitungshilfe dient und die Mahlzeit dann in der Pfanne oder dem Backofen fertig gegart wird.

WELCHE VORTEILE BIETET EIN THERMOMIX?

Wenn Sie in Ihrem Bekanntenkreis rumfragen, werden Sie viele Antworten bekommen. Hier finden Sie eine kurze Zusammenfassung.

Zeit- und platzsparend

Der Thermomix spart Zeit, denn er übernimmt mühsames Gemüseschneiden, Zwiebelhacken und vieles mehr. Mit seinen zwölf Funktionen in einem Gerät ersetzt er auch verschiedene andere Küchengeräte und spart damit viel Platz (der in einem Haushalt mit Kindern ohnehin immer knapp ist). So können Sie beispielsweise (Vollkorn-)Mehl in weniger als einer Minute mahlen, in zwei Minuten einen Teig kneten oder ganze Menüs im vitamin-schonenden Dampfgarer in einer halben



Stunde zubereiten – und das, ohne viel darauf aufpassen zu müssen. So haben Sie mehr Zeit für sich und Ihre Familie.

Vollwertig und gesund

In der heutigen schnelllebigen Zeit setzen viele junge Familien trotzdem vermehrt wieder auf Slow Food und gesundes Essen, das aber schnell und stressfrei gekocht werden sollte. Ich möchte meinen Kindern zu Hause, soweit es geht, hochwertige und vollwertige Mahlzeiten anbieten. Natürlich gibt es bei uns auch ab und an Fastfood oder wir essen mal auswärts, doch mit dem Thermomix kann selbst ein schnelles Essen ein gesundes Essen sein. Denn mal ehrlich: Auf eine bestellte Pizza warten Sie eine Stunde und selbst zubereitet dauert es nicht wesentlich länger. Außerdem

wissen Sie, was drin ist, und können Ihre Kinder bedenkenlos mitessen lassen.

Selbst kochen – Geld sparen

Rechnen Sie doch einmal aus, wie viel Sie im Schnitt pro Monat beim Bäcker oder im Supermarkt für gutes Brot ausgeben, mit Vollkorn und ohne Zusätze. Mit dem Thermomix können Sie Ihr eigenes Vollkornmehl mahlen und kommen so in den Genuss von einer großen Vielfalt an Getreide. Wenn Sie kein Gluten vertragen, können Sie Ihr eigenes Reismehl oder Buchweizenmehl mahlen und daraus beispielsweise schmackhafte Brötchen zaubern, für die Sie auswärts viel bezahlen müssten. Ich selbst war früher keine große Brotbäckerin. Irgendwie wollte nichts so richtig gelingen, doch der Thermomix knetet die

Teige wunderbar und beschert selbst ehemals untalentierten Bäckern wie mir tolle Backergebnisse.

Kreativ und vielseitig

Wenn Babys zu Kleinkindern werden, ändern sich auch ihre Bedürfnisse. Und auch wir Erwachsenen essen gerne abwechslungsreich. Oft verfällt man aber – aufgrund der Zeitknappheit – immer in den gleichen Kochrhythmus und die gleiche Speiseauswahl. Dagegen unterstütze ich Sie mit vielen verschiedenen Rezeptideen, die Ihnen und Ihrer Familie viel Abwechslung in den Kochalltag bringen werden. Lernen Sie neue Lebensmittel und den Umgang damit kennen. Probieren Sie doch mal Buchweizenbratlinge statt Fleischfrikadellen, bieten Sie Ihrem Kind selbst



gemachte Müsliriegel anstatt Schokolade oder machen Sie Ihren eigenen Nussaufstrich im Handumdrehen. Es gibt so viele Möglichkeiten. Ob Sie nun einfache Gerichte zubereiten oder auch raffinierte – Sie bekommen mit den folgenden Rezepten eine genaue Schritt-für-Schritt-Anleitung und die Hauptarbeit übernimmt der Thermomix für Sie.

WIE KLEINE KINDER TICKEN

Wenn Ihr Baby ins Kleinkindalter kommt, könnte eines der ersten Worte, das Sie von ihm hören, ein lautstarkes »Nein!« sein. Das gilt vor allem für alltägliche Dinge wie spielen, anziehen, schlafen gehen, aber eben auch essen. Verzweifeln Sie nicht – denn das gehört dazu und hat nichts mit Ihren Kochkünsten zu tun. Ich fand folgenden Satz immer sehr hilfreich: »Es ist nur ein Schub ... und wenn es kein Schub ist, dann ist es nur eine Phase ... es geht jedenfalls vorbei!«

Falls Ihr Kind sich gerade in der Phase des Übergangs vom Brei zum Familientisch befindet und Sie sich bei den Hauptmahlzeiten unsicher sind: Probieren Sie anfangs eher die Rezepte aus dem Kapitel »Zum Löffeln: Suppen & Breie« (Seite 54) oder weiches Fingerfood. Trauen Sie Ihrem Kind aber ruhig auch etwas

zu. Kauen will gelernt sein, und je öfter Sie es am Familientisch mitessen lassen, desto geübter wird es auch beim Essen von fester Nahrung.

Versuchen Sie, Mahlzeiten möglichst gemeinsam einzunehmen, und nehmen Sie sich Zeit dafür. So wird essen zu einem schönen Familienritual, das für eine gesunde Eltern-Kind-Beziehung wichtig ist.

Was Hänchen nicht isst ...

... isst Hans nicht mehr. Kinder lernen sehr viel durch Nachahmen. Wenn Sie selbst Salat nicht mögen und diesen bei jedem Essen stehen lassen, wird Ihr Kind dies womöglich auch tun. Das konnte ich bei uns eine Zeitlang sehr gut beobachten, zumindest in der Anfangszeit der Beikost. Möchten Sie Ihrem Kind also eine große Bandbreite an neuen Lebensmitteln vorstellen, sollten Sie diese ebenfalls gerne essen oder zumindest aufgeschlossen sein und neugierig probieren. Denken Sie immer daran, dass Sie das spätere Lieblingsessen Ihres Kindes positiv beeinflussen können. Aber vergessen Sie nicht: Kein Tag gleicht dem anderen, und was heute gerne gegessen wird, kann morgen bereits wieder verschmäht werden und umgekehrt.

Tipps bei »komplizierten Essern«

Manchmal möchte man schier verzweifeln, so stur oder kompliziert können kleine Kinder bezüglich Essen sein. Aber denken Sie daran: Sie sind nicht allein, anderen Eltern geht es genauso. Und vielleicht helfen Ihnen folgende Tipps, mit den Essenslaunen Ihres Kindes besser umgehen zu können.

- Zwingen Sie Ihr Kind niemals zum Essen.
- Bieten Sie bestimmte Lebensmittel öfter an. Unsere Tochter mochte anfangs z. B. keinen Blumenkohl. Ich kochte ihn trotzdem immer wieder und von heute auf morgen schmeckte er ihr sehr gut.
- Laden Sie nicht zu viel auf den Teller. Das kann Kinder überfordern. Geben Sie Ihrem Kind lieber einen Nachschlag, wenn es noch mehr essen möchte.
- Möchte Ihr Kind keine Kombigerichte essen? Lassen Sie ihm die Wahl und geben Sie ihm die Sauce extra. Eine »Nudeln-ohne-alles-Phase« durchlaufen viele Kinder. Vertrauen Sie in diesem Fall darauf, dass sich die Kleinen das holen, was sie brauchen.
- Vermeiden Sie ungesunde und zu süße Zwischenmahlzeiten und legen Sie keine Süßvorräte an. Kinder merken sich rasch, wo die Naschlade ist – sowohl zu Hause als auch bei den Großeltern. Nutzen Sie die Möglichkeiten,

*Vom »Regenbogen-Trick«
bis zum »Baby-led Weaning« –
die Ernährung unserer Kinder treibt
uns Eltern ganz schön um ...*

die Ihnen Ihr Thermomix bietet: Bereiten Sie süße Snacks beispielsweise mit pürierten Trockenfrüchten zu und vermeiden Sie Industriezucker.

- Auch das salzige Knabbern sollte in Maßen gehalten werden. Bieten Sie Ihrem Kind auch einmal ungesalzene Brotstangen an.
- Möchte Ihr Kind gar kein Obst und Gemüse essen? Versuchen Sie Pfannkuchen mit frischen oder getrockneten Kräutern und Gemüse, Gemüsefrikadellen oder Muffins mit frischem Obst.
- Kleine Kinder essen lieber Snacks als große Mahlzeiten. Bereiten Sie daher auch Hauptmahlzeiten mal in Snackform zu.
- Mut zu neuen Lebensmitteln: Bieten Sie Ihrem Kind ruhig das an, was Sie auch essen, auch wenn Sie vielleicht bei manchen Speisen skeptisch sind. Unsere Tochter liebt z. B. Garnelen und Curry seit sie 1½ Jahre alt ist.
- Helfen alle Versuche nicht, können Sie den »Regenbogen-Trick« ausprobieren. Dieser Ansatz findet sich sowohl bei westlichen Ernährungswissenschaftlern als auch in der TCM-Lehre (Traditionelle Chinesische Medizin). Dabei kommen verschiedene Obst- und Gemüsesorten auf den Tisch und somit das gesamte Farbspektrum. Fragen Sie Ihr Kind dann einfach: »Hast du heute schon deinen Regenbogen

gegessen?« Für größere Kinder ist das sicherlich besser zu verstehen als für die ganz kleinen. Für mich ist das eine interessante Herangehensweise, vor allem kann ich mich dann selbst auch fragen: »Habe ICH heute MEINEN Regenbogen auch gegessen?«

WAS SOLLTEN KLEINE KINDER ESSEN?
Immer mehr Untersuchungen belegen, dass der Ernährung während der ersten 1000 Tage eines Menschen – von der Geburt bis zu einem Alter von etwa zwei Jahren – eine Schlüsselrolle zukommt. Aber natürlich hat die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und auch die des Kindes über das 2. Lebensjahr hinaus einen wesentlichen Einfluss auf spätere mögliche Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Adipositas. Auch das Anbieten von verschiedenen Lebensmitteln und Speisen ab dem Beikostalter ist Thema zahlreicher Studien. So sollen Kinder, die ab dem Beikostalter einseitig ernährt werden, später häufiger wählerisch beim Essen sein oder gar mehr zu Depressionen neigen.

Das Thema Essen beschäftigt aber nicht nur die Wissenschaft oder Medizin. Gerade jungen Eltern geht die Ernährung ihres Kleinkindes

mindestens fünf Mal am Tag durch den Kopf. Dabei tauchen nicht selten Unsicherheiten auf – Druck und Sorgen, die die gesamte Eltern-Kind-Beziehung vor eine Herausforderung stellen und damit auch einen gewissen Stress und ein Unwohlbefinden bei Kind und Eltern erzeugen können.

Ohne Brei geht es auch!

Ich habe mich mit dem Thema »gesunde Ernährung« erst richtig intensiv auseinandergesetzt, als unsere Tochter ins Beikostalter kam, und erst zu diesem Zeitpunkt ist mir selbst aufgefallen, dass unsere Ernährung nicht das Gelbe vom Ei war. Da ich mit dem Thema Breifüttern überfordert und verunsichert war und unsere Kleine diesen auch sichtlich verweigerte, habe ich beschlossen, ihr die Welt der festen Nahrung mittels »Baby-led Weaning« vorzustellen. Das klappte wunderbar und heute bin ich sehr stolz, dass Elena mit knapp zwei Jahren sämtliches Gemüse und Obst auf ihrem Teller benennen konnte (Fleisch übrigens auch, aber das mag sie bis heute nicht so gern).

Diese neu entdeckte Form der Beikost hat ihre Wurzeln in England und heißt wörtlich übersetzt »vom Baby geleitete Entwöhnung«.

Gemeint ist neben dem selbstständigen Essen, ohne gefüttert zu werden, dass sich das Baby auch in seinem eigenen Tempo von der Muttermilch (oder Industriemilch) entwöhnt. Das spielerische Entdecken von Lebensmitteln steht hier im Vordergrund und anfangs landet womöglich mehr auf dem Boden als im Bauch, aber schon bald merken Sie die Erfolge und Entwicklungen Ihres Babys. Es gibt keinen »starren« Beikostplan. Erlaubt ist alles, was schmeckt. Und für Sie als Elternteil bringt es auch etwas Entspannung, denn Sie können Ihre Mahlzeiten gemeinsam einnehmen und diese selbst auch noch warm genießen, ohne das Baby vorher füttern zu müssen.

Sobald Ihr Baby beikostreif ist – dazu zählt z. B. das Sitzen, der verminderte Zungenstoßreflex, das aktive Greifen, das Zum-Mund-Führen von Lebensmitteln und das Nachahmen von Kaugewebungen – sitzt es mit am Familientisch und darf auch bei Ihnen selbstständig mitesen. Zunächst bieten Sie ihm Obst- und Gemüsesticks zum Kennenlernen an. Nach und nach gehen Sie dann zur Familienkost über. Sie brauchen also nicht extra zu kochen, sondern müssen nur darauf achten, dass die Portion für Ihr Baby nicht oder sehr wenig gesalzen ist, keinen Honig, keinen Industriezucker und

keine ganzen Nüsse enthält. Auch Quark sollten Sie aufgrund des hohen Eiweißgehaltes im ersten Lebensjahr eher sparsam verwenden, denn genauso wie Salz kann Eiweiß die kleinen Nieren schwer belasten.

Woher weiß ich, was mein Kind braucht?

Ich wusste es nicht! Inzwischen mache ich zwar eine Ausbildung zum Kinderernährungscoach, doch damals war alles neu für mich. Ich las sehr viel in Büchern, durchforstete das Internet, aber letztlich kann jeder noch so gut gemeinte Rat oder jede Theorie bei dem eigenen Kind nicht funktionieren. Die Bedürfnisse hinsichtlich gesunder Ernährung unterscheiden sich bei einem Kleinkind nicht wesentlich von jenen eines Erwachsenen. Die Menge oder die Art, wie gegessen wird, kann jedoch anders sein. Für mich jedenfalls war die Beikost unserer Tochter Anlass, unsere Form der Ernährung zu überdenken und auch neu zu gestalten.

Und was ist mit Süßigkeiten?

Ein Thema, mit dem wir selbst auch konfrontiert waren und es heute noch sind, ist der Umgang mit dem Essen, v. a. mit Süßigkeiten bei den Großeltern, Tanten, Onkeln usw. Bei der Großmutter gab und gibt es immer etwas

anderes als zu Hause. Und das ist auch gut so! Denn nur so wird das Stück Schokolade oder das Eis zu einem besonderen Erlebnis. Zumindest versuchen wir es so handzuhaben.

Denn gerade Sie als Eltern haben die Möglichkeit, zu Hause gesund zu kochen und die Süßigkeiten in Grenzen zu halten. Und wenn Sie selbst nicht auf Süßes verzichten möchten oder eine kleine Naschkatze zu Hause haben: Probieren Sie, Süßigkeiten selbst, aber auf eine gesündere Art und Weise, zuzubereiten. Versuchen Sie einmal leckere Müslikekse, die ausschließlich mit Trockenfrüchten oder Obst gesüßt sind, selbst zu machen. Oder ersetzen Sie Marmelade durch Dattelpüree. Es ist genauso süß und ein klein wenig gesünder, da hier noch einige wertvolle Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind.

Die Zuckerangaben bei meinen Rezepten sind sehr gering gehalten, sodass selbst ein üppig klingendes Stück Kuchen ab und an mit Genuss verspeist werden kann. Die Reduzierung des Zuckers tut uns Erwachsenen übrigens auch gut. Sie werden merken, dass Sie sich rasch an weniger Süßes gewöhnt haben werden, sodass Sie viele gekaufte Speisen dann womöglich sogar als zu süß empfinden.

*Wie groß sollte eine Kinderportion
sein? – Die Hände Ihrer Kleinen
sind perfekte Maßgeber!*

Ernährungspyramide für Kleinkinder

In meinem Blog oder auch privat werde ich oft nach einem Wochenspeiseplan gefragt. Tatsächlich gibt es diesen auch ab und an in schriftlicher Form, allerdings kommen mir die meisten Ideen eher spontan und ich koche entweder nach dem, was der Kühlschrank noch hergibt, oder aber ich gehe gezielt einkaufen. Wenn Sie nicht so recht wissen, wie Sie einen gesunden und ausgewogenen Speiseplan erstellen sollen, könnte Ihnen das Modell der Ernährungspyramide weiterhelfen. Im Groben zusammengefasst sieht diese wie folgt aus:

Täglich:

- 6–7 Portionen trinken. Zu allen Mahlzeiten und auch zwischendurch. Bevorzugt Trinkwasser anbieten oder Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz, die Sie mit Trinkwasser verdünnen.
- 5 Portionen Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte (ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst)
- 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- 3 Portionen Milch- und Milchprodukte, davon 2 Portionen »weiß« (Milch, Buttermilch, Joghurt, Quark usw.) und 1 Portion »gelb« (Käse)

Wöchentlich:

- 1–2 Portionen Fisch dürfen pro Woche auf den Teller kommen. Bevorzugen Sie eher fettreichen Seefisch wie Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering oder Kaltwasserfische wie beispielsweise Saibling oder Forelle.
- max. 3 Portionen Fleisch und Wurst, wobei Sie auf Wurst auch gut verzichten können. Greifen Sie lieber zu Schinken, da dieser weniger verarbeitet ist.
- 1–2 Eier oder auch mehr, denn inzwischen gelten Eier als Superfood, da sie alles Wertvolle enthalten, was wir brauchen.

Sparsam:

- 5 TL pro Tag (= etwa 25 g pro Tag) pflanzliche Fette und Öle, z. B. Raps-, Olivenöl oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen)
- Streich-, Back- und Bratfett bitte sparsam verwenden. Versuchen Sie statt Butter auch mal Nussmus aufs Brot zu streichen.

Selten:

- Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten, Knabbereien usw. sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) sollten Sie Ihrem Kind höchstens einmal am Tag anbieten.

Wie groß ist eine Portion?

Grundsätzlich können Sie sich die eigene Hand als Maß merken, d. h. kleinere Kinder – kleinere Portionen. Und das ist etwas Wichtiges. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Kind die gleichen Mengen isst wie Sie.

Im Rezeptteil beziehen sich die meisten Portionen bzw. Personenangaben auf zwei Erwachsene und zwei Kinder.

Die Vorliebe für Süßes ist genetisch bedingt

Manche Kinder mögen nur Süßes, was es besonders schwer macht, sich an die Ernährungspyramide zu halten. Das fängt beim Obstbrei an und später ist es die Torte, die Schokolade oder süßes Obst.

Wussten Sie, dass diese Vorliebe evolutionsgeschichtlich bedingt ist und daher auch vererbbar? Süß ist ein besonders angenehmer Geschmack im Mund und das signalisierte früher, dass etwas ungefährlich und gut ist. Hingegen bedeuteten saure oder bittere Lebensmittel Gefahr. Unsere Vorfahren mussten sich also sehr viel auf ihren Geschmackssinn verlassen, um ihr Überleben zu sichern – und das merken wir bis heute.



Kinder müssen daher erst lernen, dass alles, was anders schmeckt, auch gut für sie sein könnte. Es beginnt schon bei der Muttermilch, die etwas süßlich ist, aber eben auch anders schmecken kann, je nachdem, wie sich die Mutter ernährt. Das ermöglicht Babys und Kindern in unterschiedlichen Kulturkreisen, sich an die jeweilige Kost zu gewöhnen.

Wie gesund muss Kinderessen sein?

Als wir mit der Beikost bei unserer Tochter anfangen, habe ich mich an folgende »Regel« gehalten: kein Zucker, kein Honig, keine ganzen Nüsse und kein zusätzliches Salz im ersten Lebensjahr. Ansonsten habe ich normale Familienkost gekocht. Nach dem ersten Lebensjahr verwende ich wieder Salz, jedoch sehr viel weniger als früher.

Honig und auch Ahornsirup sind Naturprodukte und können mit dem Bakterium *Clostridium botulinum* verunreinigt sein. Gelangt dieses in den Säuglingskörper, kann es schwere Vergiftungen und Muskellähmungen hervorrufen. Diese Gefahr besteht in Fertigprodukten wie Brei oder Saft eher nicht, da dieses Nahrungsmittel bei hohen Temperaturen und unter Druck erhitzt werden, wobei die Bakterien abgetötet werden. Auf Salz sollten Sie im

ersten Lebensjahr soweit es geht verzichten, da der natürliche Salzgehalt in verschiedenen Lebensmitteln wie Gemüse, Getreide und Fleisch sowie in der Muttermilch ausreicht, um den Salzbedarf eines Babys zu decken. Mehr davon lässt ihren Blutdruck steigen (auch langfristig) und belastet die noch nicht ganz entwickelten Nieren zusätzlich. Achten Sie auch über das 1. Lebensjahr hinaus auf Salz.

Industriezucker ist bei uns nicht mehr in Gebrauch, da es uns allen damit besser geht. Ich greife lieber auf natürliche Süßungsmittel wie Trockenfrüchte, Obst oder auch mal Kokosblütenzucker, Reissirup oder Honig zurück. Das sind zwar auch Formen von Zucker, allerdings enthalten sie neben ihrer Süße auch einige Vitamine und Mineralstoffe. Das sind auch die Süßungsmittel, die Ihnen in den nachfolgenden Rezepten begegnen werden. Selbstverständlich steht es Ihnen frei, normalen Haushaltszucker in reduzierter Menge zu verwenden.

Glutamate: harmlos oder ungesund?

Glutamate, E-Nummern, Hefeextrakt, fermentierter Weizen – alles Bezeichnungen für Geschmacksverstärker in unserem Essen. Kaum ein Fertiggericht hat es nicht als Bestandteil,

Chips und viele asiatische Gerichte werden damit künstlich »gewürzt«.

Über Geschmacksverstärker wird viel diskutiert und oft wird berichtet, dass Menschen nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit Glutamaten Beschwerden, wie zum Beispiel Bauchschmerzen, haben. Diese können aber auch von übermäßigem Verzehr kommen, denn Glutamat gilt als sehr appetitanregend. Und wer kennt das nicht? Kaum ist eine Tüte Chips offen, ist der Inhalt auch schon vertilgt.

Ähnlich verhält es sich mit Wurst und Wurstprodukten. Viele enthalten neben jeder Menge Salz und Zucker auch zusätzliche Geschmacksverstärker und sonstige Konservierungsstoffe. Versuchen Sie diese so sparsam wie möglich zu verwenden und nicht »pur« zu geben. Schneiden Sie also ein Würstchen eher in einen Eintopf, als dass Sie es einfach mit Brot geben. Greifen Sie auch eher zu Schinken als zu Wurst, da dieser weniger stark verarbeitet ist.

Ähnliches gilt für Fertigsuppen. Um auf der sicheren Seite zu sein, können Sie verschiedene Gewürzpasten für Suppen selbst im Thermomix herstellen. Verwenden Sie Salz, das

hier auch als Konservierungsmittel dient und die Pasten über mehrere Monate hinweg im Kühlschrank haltbar macht. Oder verzichten Sie auf Salz. Die salzlosen Pasten frieren Sie einfach portionsweise ein und verwenden Sie bei Bedarf.

Wieviel Salz ist gesund?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) stecken in Europa etwa 70 bis 75% des verbrauchten Salzes in verarbeiteten Lebensmitteln (wie z. B. Fertiggerichten) oder anderen Produkten der Nahrungsmittelindustrie (Brot, Käse usw.), über die die Verbraucher keine Kontrolle haben. 25 bis 30% werden am Tisch hinzugegeben. Genau bei diesen 25 – 30% kann man jedoch sparen und sich damit auch etwas Gutes tun. Denn: Eine Verringerung der Salzzufuhr ist von wesentlicher Bedeutung für die Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Natrium ist zwar ein wichtiger Mineralstoff, aber vor allem in Europa nehmen die meisten Menschen zu viel davon zu sich. Die WHO hat ihre Empfehlungen zum Salzkonsum in den vergangenen Jahren sogar drastisch gesenkt.

Die WHO empfiehlt, höchstens folgende Mengen an Salz zu konsumieren:

- Kinder unter 9 Monaten: kein zusätzliches Salz, darüber hinaus 1 g pro Tag
- Kinder zwischen 18 Monaten und 3 Jahren: max. 2 g pro Tag
- Kinder zwischen 7 und 10 Jahren: max. 5 g pro Tag
- Erwachsene: weniger als 5 g pro Tag (= etwa ein Teelöffel Salz täglich)

Folgende Tipps helfen, den Salzkonsum zu senken und sind auch für Erwachsene geeignet:

- Verzehren Sie reichlich frisches Obst und Gemüse, denn eine obst- und gemüsereiche Kost enthält viel Kalium, was sich wiederum günstig auf den Blutdruck auswirkt.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte statt Weißmehlprodukte, weil diese weniger Salz enthalten.
- Meiden Sie Fertigprodukte sowie Lebensmittel, bei denen Salz zur Konservierung verwendet wird wie gesalzene oder gepökelte Fleisch- und Wurstwaren. Auch Käse enthält relativ viel Salz, insbesondere Hartkäse, aber auch Schmelzkäse. Achten Sie hierbei auf die Ampelkennzeichnung.
- Würzen Sie bei der Essenszubereitung eher mit Gewürzen und Kräutern als mit Salz. Es

dauert bei einem Erwachsenen etwas, bis sich der Körper an die weniger salzigen Speisen gewöhnt. Da Kleinkinder den salzigen Geschmack noch nicht kennen, versuchen Sie dies so lange wie möglich beizubehalten.

Wie viel Zucker ist gesund?

Bei der Zuckierzufuhr empfiehlt die WHO max.10%, besser noch 5% seiner täglichen Kalorien in Form von Zucker zu sich zu nehmen. Das entspricht etwa sechs Teelöffeln. Weltweit werden jedoch täglich etwa 20 Teelöffel Zucker pro Person konsumiert. Laut einigen Studien beziehen europäische Kinder 12% der täglichen Kalorien aus Zucker.

Um Zucker einzusparen, helfen oft schon kleine Tricks:

- Greifen Sie besser zu frischem Obst statt zu Obstkonserven.
- Verwenden Sie lieber reines Kakaopulver oder Carobpulver (das ist von Natur aus schon süß) statt trinkfertiges Kakaopulver.
- Machen Sie Ihren Kindern einen Fruchtojoghurt mit frischen Früchten oder Marmelade, statt gekauften Fruchtojoghurt zu verwenden. So können Sie bis zu 70% Zucker einsparen.

