

Fratz & Co Seite 45, 27.08.2015



Kinder, Obst und Gemüse, das passt gar nicht zusammen, glauben wir Mamas und Papas manchmal. Bemüht sind wir ja, unser Kids gesund zu ernähren. Aber einfach ist das oft nicht. Was dem einen schmeckt, mag der andere oft gar nicht. Und fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, die einer gesunden Ernährung entsprechen würden, nehmen die meisten Kids schon gar nicht zu sich. Daher ist Einfallsreichtum gefragt. Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht und einen Entsafter angeschafft. Statt Apfel, Birne und Co. fleißig zu zerschneiden, auf den Tellern Muster zu legen und doch nur ein Naserümpfen zu ernten, stecken wir die Obst- und Gemüsestücke seither einfach in das Gerät, drücken den Power-Knopf und fertig sind die gesunden Drinks.

Abwechslung ist dabei freilich gefragt, wer will schon täglich Orangensaft? Das „grüne“ Rezept, das bei unserem Test-Trinken am besten abschnitt, stellen wir Ihnen hier vor.



Grüner Smoothie zum Nachmachen
Zubereitungszeit: 5 Minuten. Mehr
Rezepte auf www.kenwoodworld.com

Zutaten:

- 1 grüner Apfel, 1/2 reife Avocado,
- 3 Brokkoliröschen (ca. 40g), 5cm Stück Gurke,
- 1 Teelöffel Limonen- oder Zitronensaft,
- 200ml Kokosnussmilch, 10-12 Minzeblätter
- 1 Esslöffel Leinsamen

Zubereitung:

1. Apfel entkernen und grob schneiden, in den Mixer geben.
2. Das Fleisch der Avocado aushöhlen, zum Apfel geben, dann den Brokkoli.
3. Gurke schneiden, mit Limonensaft, Kokosnussmilch, Minzeblättern und Leinsamen hinzugeben.
4. Mixen, bis eine sämige Masse entsteht.



Schnell & easy Praktische Geräte vereinfachen die Smoothie-Zubereitung um einiges. Unser Tipp: Aus dem Mixbehälter Smoothie 2 go von Kenwood kann man auch gleich trinken.

Gesunde statt Zucker-Drinks

* Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin, sieht heute in Sachen gesunder Ernährung von Kids die „Zufuhr an gezuckerten Getränken als eines der Hauptprobleme“. Laut einer EU-Studie werden 13-17-Jährigen 20 Prozent der täglichen Energie durch zuckerhaltige Getränke zugeführt, betont der Wissenschaftler: „Damit ist Österreich fast Spitzenreiter in der EU.“ Maßnahmen, um dieser Entwicklung gegenzusteuern, sollten schon in Kindertagen gesetzt werden: „Man sollte gar nicht erst mit Diäten anfangen, die ohnehin nichts bewirken, sondern Maßnahmen setzen, damit es gar nicht so weit kommt, dass man sie braucht.“

Essen soll Spaß machen

* Die Zugänge zum Thema Ernährung sind in den einzelnen Familien sehr unterschiedlich. Dennoch sind sich die Experten einig: Wer beizeiten gesundes Essen auf den Familientisch bringt, hat alle Chancen, dass Kids dieses schätzen lernen. So sagt Ernährungsexpertin Dr. Claudia Nichterl von Essen: „Essen soll Spaß machen und niemals in K(r)ampf ausarten. Die meisten Kinder haben einen natürlichen Instinkt für Nährstoffe und Kalorien. Studien zeigen, dass Kinder aus der dargebotenen Vielfalt meist das auswählen, was sie in ihrer Entwicklung optimal unterstützt. Damit das aber funktionieren kann, brauchen Kinder eine gute und gesunde Auswahl an verschiedenen Lebensmitteln – und das hängt in den ersten Lebensjahren von den Eltern ab.“

Genussfreude und Qualität

* Ein ungezwungener, entspannter Zugang zum Thema Essen und Trinken weckt das Interesse daran. Nichterl weiter: „Setzen Sie auf Genussfreude und Qualität und verzichten Sie auf rationale Argumente und Druck. Wer genießt, isst meist bewusster und gesünder.“ Was heute nicht schmeckt, muss noch lange nicht vom Speiseplan gestrichen werden. Dr. Rosa Aspalter, Ärztin und Leiterin von KiloCoach, rät ganz im Gegenteil: „Bieten Sie Produkte einfach in verschiedenen Variationen öfters an, irgendwann wird es Ihrem Kind schmecken! Kinder müssen in der Regel eine Speise achtmal kosten, bevor sie diese akzeptieren. Süße Speisen werden schneller akzeptiert, bei sauren oder bitteren Speisen dauert es länger.“ Geschmacksbildung beginnt übrigens schon im Mutterleib. Expertin Nichterl dazu: „Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft regelmäßig Karottensaft tranken, eine ausgeprägte Vorliebe für dieses Lebensmittel zeigten. Später wird dann die Vorbildwirkung wichtig. Wer selbst überwiegend Schokolade, Kekse und Limonaden zu sich nimmt, wird den Nachwuchs kaum für Obst, Gemüse und Mineralwasser begeistern können.“

Foto: gorillaimages / Alena Heurlyk - by Shutterstock.com, Kenwood (2)