

Die 10 besten Jausenideen



food4life
Kraft und Gesundheit durch Ernährung

Mag. Gabriele Sirotek

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
Liebe Mama, lieber Papa, liebe Oma, lieber Opa, liebe/r wer auch immer dieses eBook liest!	3
Warum brauche ich eine „gesunde Jause“?	5
Die Jause – wissenschaftlicher Hintergrund für die Eltern!	6
Jausenrezepte:.....	7
1. Fruchtige Beerenzwerge:	9
2. Apfelecken:	10
3. Studentenfutter - selbst gemacht:	11
4. Käse- oder Tomatenschnecken:	12
5. Frucht & Gemüsespieße	13
6. Wraps	14
7. Gurkenmonster, Radieschenmäuse und Karottenblumen	15
8. Chiasamenfrüchte-Pudding	16
9. Veggie-Burger	17
10. Muffinsvarianten	18
Unterstützung bei der Umsetzung:	19
Impressum & rechtliche Hinweise	23

Liebe Mama, lieber Papa, liebe Oma, lieber Opa, liebe/r wer auch immer dieses eBook liest!

Die Ernährung deiner Kinder ist eine wichtige Sache für Dich?

Du möchtest deine Kinder und auch dich selbst mit echten Lebensmitteln versorgen und wünschst dir dabei Unterstützung? Dann bist du hier genau richtig!

Ich bin Online-Ernährungstrainerin und 3-fache Mutter und es ist meine Berufung, Menschen zu informieren und zu natürlicher Ernährung zu inspirieren. Seit Dezember 2016 betreibe ich mit viel Begeisterung meinen ‚g’sund iss – Podcast‘, wo du auch nachhören kannst, was für dich und deine Familie g’sund is! Du findest ihn auf iTunes, stitcher.com und auf meiner Seite **www.food4life.at**.

Ich war 3 Jahre lang mit Ernährungs-Workshops an Wiener Schulen unterwegs, um den Kindern gesunde Ernährung mit Freude näher zu bringen. Das machte sehr viel Spaß und wurde auch von den Kindern und Lehrern sehr gut angenommen. Ich habe natürlich viel mit den Kids gesprochen und sie nach ihren Lieblings Speisen und Gewohnheiten gefragt.

Es hat sich herausgestellt, dass bei mehr als der Hälfte der Kinder zu Hause fast nie gekocht wird, 1/3 der Kinder hat um 10 Uhr noch nicht gefrühstückt und auch zur Jause nichts Ausgewogenes mitgebracht haben, sondern Wurstsemmeln, Milchschnitten, Chips, Burger und co.

Auch wenn ein wenig Gemüse oder Obst dabei ist, so hat fast jedes Kind einen Softdrink als Getränk mit, wenn die Lehrerin nicht bewusst darauf schaut. Wenn man nur den Zucker in diesen Getränken einsparen würde, wäre sehr viel für die Gesundheit der Kids gewonnen! Die WHO hat ihre Verzehrempfehlung für Zucker auf 6 Würfelzucker pro Tag reduziert, das sind 24g! In einem halben Liter Softdrink sind zwischen 4 und 15 Stück!!! Bitte deshalb nicht auf Drinks mit Süßstoffen umsteigen, diese sind für Kinder so richtig schädlich. Sie kommen aus dem Chemielabor, belasten unseren Körper und können nicht mehr ausgeschieden werden!

Das absolut beste Getränk für uns ist Wasser, warum nicht einfach Wasser trinken!??

Für die Jause ist es ideal immer Gemüse und ein wenig Obst als Nascherei dabei zu haben – sehr gut eignet sich Paprika, Radieschen, Karotten, Kohlrabi, Gurken, Tomaten,... Dazu ein gutes Vollkornbrot, Wrap, mit Gemüseaufstrich oder einfach Butter und Schnittlauch, eine Hand voll Nüsse oder Samen, wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

Heimisches Obst ist super – an apple a day keeps the doctor away – da ist schon etwas dran. Beim Obst bitte trotzdem aufpassen! Da sehr viele Kinder lieber Obst als Gemüse essen, wird auch hier ein wenig übertrieben. Es gibt dann nur noch Obst in jeder Form, als Smoothie, Obstsalat, Abendessen,... Man darf dabei jedoch nicht vergessen, dass auch im Obst sehr viel Fruchtzucker enthalten ist und der in Kombination mit dem sonstigen Zucker, der sich in vielen Lebensmitteln (in Getränken, Joghurt, Müslis,) versteckt, einfach zu viel sein kann.

Von den empfohlenen 5 Händen voll Obst und Gemüse pro Tag sollten aus meiner Sicht maximal 2 Kinderhände voll Obst und der Rest Gemüse sein! Frühstück und Jause eignen sich dafür besonders und liegen vor allem noch in unserer Hand! Nachmittags und Abends bleibt rohes Obst sehr lange im Verdauungstrakt liegen und gärt dann sehr leicht vor sich hin. Das belastet unsere Verdauung und unsere Leber.

Gemüse ist da einfach die bessere Wahl. Gemüse ist überhaupt eines der wichtigsten Lebensmittel, um uns richtig fit und gesund zu halten. Davon sollte so viel wie nur irgendwie möglich gegessen werden.

Besonders wichtig in der Ernährung ist es, **ein Vorbild zu sein** - selbst zu den nährstoffreichen Lebensmitteln zu greifen und diese genussvoll zu verzehren, sodass es zur Selbstverständlichkeit wird, sich gesund und ausgewogen zu ernähren! Wir Eltern sind – zumindest solange die Kinder noch klein sind – Helden für unsere Kinder und haben eine sehr große Vorbildwirkung bei allem, was wir tun.

Auch wenn es mühsam ist, höhlt steter Tropfen den Stein. Wenn wir als Eltern immer wieder **eine große Auswahl an gesunden Lebensmitteln zur Verfügung stellen**, greifen die Kinder irgendwann freiwillig hin! Das kann ich aus meiner Erfahrung bestätigen. Ein Trick von mir ist, immer etwas von zu Hause mitzunehmen, wenn ich unterwegs bin. Eine Box mit Obst, mit aufgeschnittenem Gemüse und ein Sackerl Nüsse dazu Wasser! Das wird immer mit viel Genuss gegessen – meist kommen auch die anderen Kinder vom Spielplatz und holen sich etwas ab! ;-)

Es lohnt sich dran zu bleiben – **ausgewogen ernährte Kinder sind ausgeglichener**, haben **ein gutes Immunsystem**, sind in der Schule besser, weil sie sich gut **konzentrieren** können, sind **bessere Sportler**, weil sie **genug Energie** dafür haben und nicht an Übergewicht leiden, sie sind einfach **gesünder** und können in Ruhe Kind sein!

Ich hoffe, dir mit meinem eBook neue Ideen zu bringen und dich dabei zu unterstützen, deine Kinder optimal zu versorgen!

Alles Liebe und gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Warum brauche ich eine „gesunde Jause“? (die Erklärung für die Kinder)

Gesundes Essen gibt dir die Kraft, die du zum Wachsen, Lernen und Spielen brauchst. Dein Körper verbraucht auch beim Schlafen Energie. Nachts, während du schläfst, nimmst du aber viele Stunden lang keine Nahrung zu dir. Damit dein Körper und damit du jeden Morgen wieder zu Kräften kommt, ist es wichtig, ihn mit einem gesunden, idealerweise warmen, ballaststoff- und eiweißreichen (Getreidebrei, Vollkornbrot mit weichem Ei,...) Frühstück zu versorgen.

Um gesund zu bleiben und groß und stark zu werden, braucht dein Körper viele verschiedene Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. In einem einzigen Nahrungsmittel stecken **nicht** alle Nährstoffe, die du benötigst, daher solltest du jeden Tag viele verschiedene Lebensmittel essen. Je bunter desto besser!

Leider gibt es viele Nahrungsmittel, die zwar sehr bunt sind und den meisten Kindern auch sehr gut schmecken, sie sind jedoch vor allem süß und fett und enthalten keine Nährstoffe. Man nennt sie "**Junk Food**" - das bedeutet übersetzt "Essen für den Müll". Das ist es auch, es gibt dir nämlich keine Energie, sondern nimmt sie dir weg und du wirst müde, dick und krank! Junk Food ist auch sehr schlecht für deine Zähne und kostet meist sehr viel Geld!

Wer sich hauptsächlich von „Junk Food“, also Essen aus der Dose, dem Sackerl oder der Schachtel ernährt, hat **zu wenig Kraft**, um mit den anderen mithalten. Nimm' es erst gar nicht in die Schule mit! Es ist für deinen Körper völlig wertlos und macht dich höchstens dick und müde!

Wenn du dich zum Großteil gesund ernährst, dann darfst du natürlich auch **ein wenig naschen**.

Für den kleinen Hunger zwischendurch solltest du aber viel frisches Gemüse und Obst, Vollkornbrot und Nüsse essen. Auch gut sind Feigen, Datteln oder andere Trockenfrüchte, Hirsebällchen, Maisstangerl, Maiswaffeln,...



Trinken solltest du so oft wie möglich zwischendurch und gar nicht unbedingt zu den Mahlzeiten. Da spülst du Dein Essen nur hinunter, anstatt es gut zu kauen.

Da wir zu 70% aus Wasser bestehen, ist **Wasser einfach das beste Getränk für uns**, auch Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft. Meide Getränke mit Kohlensäure und auch Softdrinks, sie sind voll Zucker. Der Zucker und die Säure greifen deine Zähne an und Zucker macht dick und krank. Wenn Zuckerersatzstoffe enthalten sind, lagern sich diese in den Nieren ab und machen dich hungrig!

Die Jause, der wissenschaftliche Hintergrund für die Eltern!

Obwohl das Gehirn nur 2% des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es bei Kindern ca. 20 % der gesamten Kalorien. Zusätzlich braucht es 20% des eingeatmeten Sauerstoffs. Das zeigt, dass das Gehirn sehr anfällig für einen Energie- und Sauerstoffmangel ist. Wenn die Nahrung länger knapp ist, beginnt der Körper Muskeln zu Energie abzubauen, damit das Gehirn weiterhin versorgt bleibt. Das ist nicht wünschenswert. Wenn das Kind also Hunger hat, sinken die Konzentration und die Leistungsfähigkeit stark ab. Kinder brauchen tendenziell öfters Zwischenmahlzeiten. Wenn wir Erwachsene mit 3 Mahlzeiten im Großen und Ganzen auskommen, so schaffen es die Kids mit 5, aber den Richtigen!

Um eine **optimale Gehirnleistung deines Kindes** zu gewährleisten, sollten **Getreide** (*Weizenprodukte empfehle ich allerdings niemandem*) **in Form von Vollkornbrot und Getreidebreis, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Früchte und getrocknete Früchte** gegessen werden. Diese sorgen für einen langsamen und dauerhaften Anstieg des Blutzuckerspiegels und garantieren **Leistungsfähigkeit für 2 bis 3 Stunden**.

Zucker, Weißmehlprodukte und süße Säfte hingegen sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel Berg- und Talbahn fährt, was sich sehr kontraproduktiv auf die Gehirnleistung auswirkt.

Auch ist der Zuckerkonsum in unseren industrialisierten Ländern mittlerweile auf ca. 50 kg pro Kopf pro Jahr gestiegen, das ist enorm. Vor ca. 80 Jahren waren es 2 kg pro Kopf pro Jahr! Dazu kommt, dass in fast allen, auch als gesund angesehenen Lebensmitteln sehr viel versteckter Zucker enthalten ist, an den wir oft gar nicht denken.

Mittlerweile ist jedes 4. Kind in Österreich und Deutschland übergewichtig und jeder 2. Erwachsene.

Die Sache mit den Fettzellen ist so, dass diese sich im Kindesalter bilden. Kinder bilden so viele Fettzellen, wie sie brauchen und diese bleiben dann für immer im Körper bestehen. Wenn das Kind abnimmt, leeren sich die Zellen, aber sie bleiben und warten, bis sie sich wieder füllen können. Das macht es sehr viel schwerer, auch als Erwachsener sein Gewicht zu halten!

Also am besten gar nicht so weit kommen lassen!

„Grab' den Brunnen also, bevor Du durstig wirst!“

Was spricht gegen Brot & co?

Aus Sicht der TCM ist Brot das Junkfood unserer Zeit, es belastet unseren Organismus, weil es ‚Feuchtigkeit‘ in unserem Körper erzeugt und uns damit müde und träge macht. Die meisten Bäckereiprodukte sind aus industriell hergestelltem Weizen gemacht, der größtenteils gentechnisch in Richtung Ertragsreichtum und Widerstandsfähigkeit gezüchtet wurde. Damit ist er kürzer und robuster als der Weizen noch vor einigen Jahren war, er enthält viel mehr Gluten als früher, er kann ‚zu Tode‘ gespritzt werden und enthält durch die Steigerung der Ertragsmenge bei weitem nicht mehr die Nährstoffe, wie vor einigen Jahren. Das Verhältnis der Anbaufläche von Weizen und Dinkel ist 4:1, was die Nährstoffdichte von Dinkel erklärt, noch dazu lässt sich Dinkel nicht spritzen,... einstweilen ist Dinkel sicher die bessere Wahl. Dennoch steigt die Zahl der Menschen mit Glutenunverträglichkeiten & co, also einfach beobachten, wie es dir nach dem Genuss von Getreide geht und selbst entscheiden! Wenn du mehr wissen möchtest, kannst du auch meinen Podcastbeitrag zum Thema Gluten anhören - zu finden auf iTunes oder meiner Homepage **www.food4life.at**!

Ich empfehle jedenfalls in meinem eBook-Ratgeber „Die 10 wichtigsten Tipps für deine gesündere Ernährung“ unter anderem Brot zu reduzieren und sämtliche Weizenprodukte zu meiden!

Morgens sind wir meist noch voll Energie, doch spätestens nachmittags kommt der ‚Hänger‘ und wir fühlen uns häufig schlapp und unkonzentriert. Das ist bis zu einem gewissen Grad ganz normal, denn die menschliche Leistungskurve verzeichnet zwischen 14 und 17 Uhr ein natürliches Tief, das uns die Arbeit mühsam erscheinen lässt. (höre auch die Folge über die Organuhr in meinen ‚g’sund iss – Podcast‘ - zu finden auf iTunes oder meiner Homepage **www.food4life.at**)

Die Siesta in den südlichen Ländern und dafür die längeren Öffnungszeiten Abends haben auch eine gesundheitliche Berechtigung. Doch können wir das unseren Arbeitgebern vermutlich nur schwer erklären und müssen Wege finden, um diesem Leistungstief vorzubeugen. Es ist sehr wichtig, dass wir unseren Körper bei den ersten Müdigkeitserscheinungen gleich einmal mit einem Schluck Wasser versorgen und dann auch mit einem gesunden Energieschub aus natürlichen Lebensmitteln, die uns bis zum Feierabend gut durch den Tag bringen. Ob das ‚gut‘ gerade ausreichend ist, oder voll Kraft und energie, sodass auch für die Familie noch etwas übrig ist, liegt allein in unserer Hand.

Ich habe, zum Beispiel, IMMER eine Flasche Wasser mit, wenn ich unterwegs bin, vormittags meist ein Stück Obst oder Gemüse. Für den Nachmittag oder wenn ich mal Lust auf etwas Süßes bekomme, dann habe ich eine kleine Dose mit Nüssen, Cashews und ein paar Trockenfrüchten mit. Diese geben mir Energie zwischendurch und retten mich selbst sehr oft davor, die nächste Bäckerei zu stürmen!

Ich habe eine eigene Videoserie **„Snackideen für die Schulpause“** zusammengestellt, wo ich dir auch per Video Grundlagen zum Thema Schulpause und Snacks präsentieren und ein paar andere Jausenideen als Butterbrot & co vorstelle, sie sollen vor allem auf neue Ideen bringen und sind natürlich auch für uns Erwachsene gedacht, die sich selbst mit Snacks für unterwegs versorgen möchten!

Zusammenfassend nochmals meine Tipps, um auch dich als zwischendurch hungrigen Erwachsenen zu unterstützen und deine Heißhungerattacken, im Zaum zu halten:

- ✓ immer eine Flasche Wasser mitnehmen und schluckweise über den Tag verteilt trinken, und natürlich auch, wenn Hunger auftaucht
- ✓ immer einen kleinen, gesunden Snack (Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, gekochtes Ei,...) dabei haben, damit du gar nicht in Versuchung kommst, dir schnell etwas zu kaufen
- ✓ wenn du dir Gemüse hübsch aufschneidest, dann knabberst du es auch gerne zwischendurch
- ✓ eine Hand voll Nüsse pro Tag sind eine leckere und proteinreiche Ergänzung und Zwischenmahlzeit
- ✓ gehe möglichst nicht hungrig einkaufen, damit du deinen Vorsätzen treu bleiben kannst
- ✓ plane deine Mahlzeiten, damit sparst du Geld, Zeit und Nerven!
- ✓ iss' ein wirklich reichhaltiges Frühstück, damit dein Tag energiereich starten kann, es sollte 3-4 Stunden ausreichen, sonst mit gesunden Eiweißquellen anreichern!
- ✓ wenn du deine täglichen Blutzucker-AUFs und ABs hast und nicht in den Griff bekommst, versuche einmal ein paar Tage völlig auf Kohlenhydrate aus Getreide zu verzichten! Du wirst sehen, was das mit deinem Körper und deinen Gelüsten macht! ;-)
- ✓ ich finde es auch wichtig, auch zu Hause gleich etwas zu essen parat zu haben. Ich koche daher immer wieder einen großen Topf Suppe, Eintöpfe & co und konserviere diese gleich nach dem Kochen in verschraubbaren Gläsern. So kann ich sie bis zu 3 Wochen im Kühlschrank stehen lassen und habe immer gleich etwas zu essen, wenn der Hunger sehr groß ist!
- ✓ Wenn der Körper trotz allem nach Süßem verlangt, dann braucht er Qi, Energie. Wir können versuchen, dieses Verlangen mit Wurzelgemüse, wie Karotten, Pastinaken, gelbe und rote Rüben,... stillen, bevor wir zur Naschlade greifen. Den Geschmack und die Energie vom süßen Gemüse ist nämlich die Süße, die unser Körper wirklich will! Ich koche davon ganz viel in meinen Kraftsuppen mit und bemerke ganz deutlich, dass meine Kinder nicht so viel naschen wollen, wenn sie regelmäßig davon essen!
- ✓ Vielleicht hilft es dir auch 4 Mahlzeiten pro Tag zu planen, also das Frühstück, das Mittagessen, eine kleine pikante Jause am Nachmittag und dann ein ganz leichtes, möglichst suppigendes Abendessen!

Die Rezepte:

Du findest hier einige Rezeptideen, die gesünder sind als Wurstsemmel & co und die dich inspirieren sollen, etwas Neues für dein Kind und dich selbst auszuprobieren!

1. Fruchtige Beerenzwerge:



Diesmal kommen die ‚Fruchtzwerge‘ nicht aus dem Kühlregal im Supermarkt – sie sind Natur pur, schmecken herrlich fruchtig und haben einige Beeren versteckt.

Zutaten für 5-6 Zwerge:

250 ml Kirschensaft
eine Prise Vanille
eine Prise gemahlene Nelken
eine Prise Kakao
ev. 1 EL Zucker oder Agavendicksaft
2 EL Speisestärke
100g Beeren

So werden die Zwerge gemacht:

- 1) Etwa eine Tasse Kirschensaft in einen Topf geben, Zucker und die Gewürze hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel verrühren.
- 2) Den restlichen Kirschensaft und die Speisestärke in eine kleine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
- 3) Frische Beeren mit kaltem Wasser abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 4) Den Topf mit dem Kirschensaft auf den Herd stellen und heiß werden lassen, dann die Speisestärkemischung dazu geben. Alles zusammen wieder heiß werden lassen, bis die Flüssigkeit zu kochen beginnt. Mit einem Kochlöffel kräftig durchrühren bis der Saft dicklich geworden ist und den Topf dann vom Herd nehmen.
- 5) Die Beeren mit dem Kochlöffel unter diese Beerensauce rühren.
- 6) In der Zwischenzeit Espressotassen oder kleine Formen mit kaltem Wasser ausspülen und die Beerenmasse mit einem Löffel hineinfüllen, die ‚Zwerge‘ abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und warten bis sie fest geworden sind.

2. Apfelecken:

Äpfel schmecken fast jedem Kind.

Sie schmecken roh, als Mus und im Kuchen. Hier haben sie sich in einem knusprigen Teig versteckt und schmecken natürlich frisch gebacken am allerbesten!



Zutaten für 9 Stück:

1 Packung Dinkel-Blätterteig

2 Äpfel

2 EL Mandelstifte

1 EL Zucker oder Agavendicksaft

1 EL Zitronensaft

je eine Prise Kakao, Salz und gemahlene Nelken



So werden die Apfelecken gemacht:

- 1) Den Blätterteig auf der Arbeitsfläche auflegen und in 9 Quadrate teilen
- 2) Das Backrohr auf 220°C vorheizen
- 3) Den Apfel waschen, schälen (die Schale gleich zum Knabbern auf einen kleinen Teller legen), das Gehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden.
- 4) Die Apfelstücke in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft, den Mandelstiften, dem Zucker und den Gewürzen vermischen.
- 5) Das Ei in einer anderen Schüssel aufschlagen und verquirlen, dann die Ränder der Teigquadrate mit dem Ei bestreichen.
- 6) Einen Löffel der Apfelmischung in die Mitte setzen und die Teigscheiben zu einem Dreieck zusammenklappen. Die Ränder erst mit den Fingern und dann mit der Gabel zusammendrücken.
- 7) Die Teigdreiecke auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Ei bepinseln.
- 8) Das Backblech auf die mittlere Schiene in den Backofen schieben und die Apfelecken ca. 10 Minuten backen.
- 9) Das Backblech mit dem Topflappen aus dem Ofen nehmen und die Ecken vom Blech heben und abkühlen lassen.

3. Studentenfutter - selbst gemacht:

Nüsse sind genau das Richtige für Leute, die viel denken – so wie Schüler und Studenten! Das Futter für die „Kopfarbeiter“ ist schnell gemacht und der Vorteil des selbst gemachten Studentenfutters ist, dass du nur drinnen hast, was dir auch richtig gut schmeckt!

Du brauchst dazu...

Verschiedene Nüsse wie

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Mandeln
- Cashewnüsse
- Paranüsse
- Macadamianüsse



Verschiedene getrocknete Früchte wie

- Rosinen



- getrocknete Marillen

- Bananenchips

- Kokoschips

- Apfelringe

- getrocknete Zwetschken

- Datteln

- getrocknete Feigen, ...



Diese miteinander mischen – mehr Nüsse als Trockenfrüchte, weil diese viel Fruchtzucker enthalten - und in einer Dose mitnehmen – gibt dir schnell gesunde Energie!

4. Käse- oder Tomatenschnecken:

sind toll zum Mitnehmen, für den kleinen Hunger zwischendurch oder auch für die nächste Geburtstagsparty. Sie schmecken auch mit Tomaten-Oreganosauce ganz wunderbar!



Zutaten für 9 Schnecken:

1 Brotteig (250g Dinkelmehl, 1 Pkg. Trockenhefe, ½ TL Salz, ca. 150ml lauwarmes Wasser) oder ein fertiger Pizzateig oder auch Dinkel-Blätterteig



100g geriebener Käse (Emmentaler, Gouda oder Bergkäse, wenn man es deftiger mag)
1 TL Oregano
½ TL Paprika
ev. frische Petersilie
etwas Milch zum Bestreichen

So werden die Schnecken gemacht:

- 1) Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz in einer Schüssel gut vermischen, dann das lauwarme Wasser dazu mischen und mit den Händen kneten bis ein angenehmer Teig entstanden ist. Diesen in eine Schüssel geben, mit Mehl bestreuen und mit einem Tuch abdecken und in einem warmen Raum stehen lassen, bis er ungefähr doppelt so groß geworden ist.
- 2) Den Teig noch einmal durchkneten und dünn ausrollen oder hier mit dem fertigen Teig beginnen!
- 3) Den Käse mit den Kräutern oder Tomatensauce mit Oregano mischen und diese Mischung auf die Teigplatte streuen.
- 4) Die Platte aufrollen und das Teigende fest an die Rolle drücken. Die Rolle dann in 9 Stücke schneiden und flach auf ein Backblech legen. Die Schnecken mit etwas Milch bestreichen und 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit das Backrohr auf 220°C vorheizen.
- 5) Die Schnecken in den Ofen schieben und 20-30 Minuten backen!

5. Frucht & Gemüsespieße

...sind eine beliebte Zubereitungsform von verschiedenem Obst und Gemüse. Die Erfahrung zeigt, dass Obst und auch Gemüse oft einfach viel lieber gegessen wird, wenn es aufgeschnitten, aufgespießt oder auch püriert und sonst irgendwie hübsch präsentiert wird!

Daher der Phantasie freien Lauf lassen... große Spieße, kleine Spieße, nach Farben geordnet, das unbeliebtere Obst oder Gemüse zwischendurch in dünneren Scheiben, kleineren Stücken,...



... die Spieße sind immer ein Erfolg, auch in der Gemüsevariante mit Dipsauce! ;-)



6. Wraps



... sind der Renner - ich streiche Aufstrich rein, ein bisschen Gurke, Radieschen, geraspelte Karotten usw. schmecken total lecker! Sie können aber mit allem gefüllt werden!

Eine Variante sind auch Wraps mit Eisbergsalat, Zucchini, Räucherlachs, Joghurt und gehacktem Ei:

- 1) Ein Blatt Eisbergsalat in 1 cm breite Streifen schneiden,
- 2) 4 Zucchinis mit einem Sparschäler der Länge nach (!) abschälen, ein Ei klein hacken, 2 EL Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Eine Tortilla flach auflegen, mit den Zucchinscheiben und dem Lachs belegen, mit Joghurt bestreichen, Ei und Salat darüber streuen, dann fest einrollen.

Aber nun zum Wichtigsten - **der Hülle:**

Die Wraps oder Tortillas kann man selbstverständlich fertig kaufen – es gibt jetzt sogar schon Vollkornvarianten. Aber natürlich kann man sie auch sehr schnell selbst zubereiten. Früher waren sie das Brot der Armen und wurden aus Maismehl und Wasser zubereitet.

Für ca. 8-10 Stück **Vollkorntortillas** benötigt man: 250g Mehl (ich mische meist Vollkorndinkelmehl mit weißem Dinkelmehl 50:50), ½ TL Salz, 50g Sauerrahm, lauwarmes Wasser

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig zubereiten, der auf der Tischplatte nicht haften bleibt, in 8 eigroße Laibchen formen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Die Tortillas dann dünn auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und in einer ungefetteten Pfanne von beiden Seiten backen und in eine Folie wickeln.

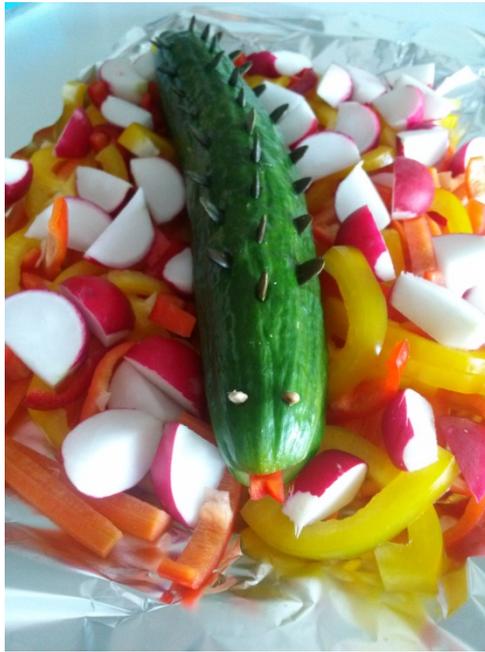
Eine andere Möglichkeit für ein selbst gemachtes Wrap sind die französischen **Galettes** – der gesalzene Crêpe-Teig aus Buchweizen:

Für 10 Galettes benötigst du: 1 Ei, ½ l Milch vermischt mit 150ml Wasser, 250g Buchweizenmehl, 50g Vollkornmehl, ½ TL Salz, 50g zerlassene Butter



Die Eier aufschlagen, die Milch-Wasser-Mischung begeben, die Mehlsorten in einer Schüssel vermischen und eine Prise Salz beifügen. Alles gemeinsam mit der zerlassenen und ein wenig abgekühlten Butter zu einem glatten Teig verarbeiten und eine Stunde rasten lassen. Dann wie Palatschinken ohne Fett herausbacken, ev. mit einem Teigverteiler arbeiten – der Teig ist recht zähflüssig - und nach Belieben füllen!

7. Gurkenmonster, Radieschenmäuse und Karottenblumen

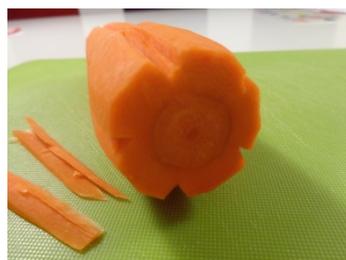


Hier sind ein paar Varianten, mit denen man Kindern Gemüse zu 100% schmackhaft macht.

☺ Die **Gurkenmonster** sind mit den kleinen Gurken, die es momentan zu kaufen gibt besonders süß. Die Stacheln sind mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen schnell gemacht. Diese liefern das für die Kids so wichtige Magnesium!

☺ Bei den **Radieschenmäusen** wird die Unterseite abgeschnitten und als Ohren verwendet, die kleine Erdwurzel ist das Schwänzchen!

☺ Bei den **Karottenblumen** wird die Karotte vor dem in Scheiben schneiden seitlich ein paar Mal eingeschnitten, somit entstehen beim Schneiden dann die hübschen Blümchen!



8. Chiasamenfrüchte-Pudding

Ich mag diesen Pudding sehr gerne, weil er schnell und einfach zubereitet wird. Die Chia-Samen sind richtige Powersamen, sie sättigen gut und enthalten alles, was man an Nährstoffen braucht. Die Kids mögen auch die Konsistenz, vor allem mit Früchten! ;-)

Zutaten für ca. 6 kleine Gläschen:

6 EL Chia-Samen

ca. 400ml Reis-, Mandeldrink,...

2 EL Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup,...

½ TL gemahlene Vanille oder ein TL Vanillezucker

Marillen, Erdbeeren, Kirschen, Pfirsich, Mango, Granatapfelsamen, ...

ca. ¼ kg für das Fruchtpüree und eine Hand voll klein geschnitten für das Topping

ev. klein gehackte Nüsse, Pistazien, Kokosraspeln,...



Zubereitung:

- 1) Reismilch & co, Agavendicksaft und Vanille in einer Schüssel vermengen, die Chia-Samen dazugeben, gut verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.
- 2) In der Zwischenzeit Früchte waschen und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn die Früchte nicht süß genug sind, ein wenig mit Honig & co. nachsüßen!
- 3) Die Früchte zum darüber Streuen auch waschen, klein schneiden und bereitstellen.
- 4) Nüsse,... ev. rösten und grob hacken
- 5) Wenn als Jause gedacht, verschließbare und dichte Gläser vorbereiten, wenn als Nachspeise gedacht, sind kleine Schüsselchen auch ok!
- 6) Das Fruchtpüree in die Gläser geben, die Chiasamenmischung darüber geben und mit den klein geschnittenen Früchten toppen.



9. Veggie-Burger

Mit diesem Burger zeige ich den Kids, dass Burger & co nicht immer nur ungesund sein muss, sondern dass es einfach auf die Zusammensetzung ankommt!

Ein Vollkornweckerl mit leckeren Samen wie Sesam, Sonnenblumenkernen,... drauf, dann drinnen ein selbst gemachtes Fleischlaibchen, wer möchte oder auch Putenschinken, Käse, Gemüseaufstrich, Hummus, Gurken, Tomaten, Salat, Radieschen, Paprika,... gekochtes Ei, Schnittlauch, Basilikum,... was auch immer!

Ich lasse die Kids selbst entscheiden, gebe aber vor, dass z.B. 3 gemüsigte Zutaten dabei sein sollen. Das mache ich auch oft, wenn ich Kinder zu Besuch da habe, das macht den Kids Spaß und sie haben die tollsten Ideen und wenn sie's selbst machen, dann schmeckt es ihnen auch!

Meist kaufe ich Dinkel- oder Roggenlaibchen, weil ich Weizen nicht kaufe. Mein Kleinsten reagiert darauf mit Hautreaktionen und ich weiß, dass Weizen nicht mehr sehr viele Nährstoffe enthält. Wozu also? So gesund ist das viele Brot & co, das wir in Österreich und Deutschland zu uns nehmen nicht für uns und schon gar nicht in der Weizenvariante!



Lustig ist es auch, die Weckerl selbst zu machen, aber das dauert natürlich schon ein Weilchen länger! ;-)

Der Grundteig für 4-8 Weckerl oder Brötchen – je nach Größe:

250g Dinkelmehl (ich nehme immer 50% Vollkornmehl und 50% weißes Dinkelmehl), ½ Würfel frische Hefe oder ½ Packerl Trockenhefe, 50ml + ca. 70ml lauwarmes Wasser, 1 TL Zucker oder Honig (das braucht die Hefe zum Wachsen), 15ml Öl, ½ TL Salz

Man kann diesen Teig natürlich mit Samen, Nüssen, Kräutern,... aufpäppeln!

Zum Bestreuen eignen sich Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn,...

1. Alle Zutaten, außer Öl, Salz und Kräutern gut vermischen und an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen,
2. dann ca. 70 ml lauwarmes Wasser, das Öl und das Salz und die Kräuter dazugeben und alles gut zu einem glatten Teig kneten, ca. 40 Minuten gehen lassen.
3. In so viele Teile teilen, wie Du Weckerl haben möchtest, diese formen, die Oberfläche mit Wasser bestreichen und die Samen darüber streuen, nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Bei 200°C (Umluft 180°C) die Brötchen ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen!

10. Muffinsvarianten

Ich finde Muffins, diese kleinen Kuchen, superpraktisch zum Mitnehmen. Klassisch sind diverse süße Varianten mit Früchten, Nüssen,...

Ein Grundrezept mit Kirschen dazu findest Du hier, es kann jedoch mit anderen Früchten, anderen Nüssen, Kokosraspeln, Rosinen,... verfeinert werden.

Zutaten für 12 Stück:

250g Mehl, 1 EL Backpulver, eine Prise Salz, 200ml Milch, 1 Ei, 30g Zucker, 50ml Pflanzenöl, 50g gehackte Cashewnüsse, ca. 150g entkernte Kirschen

Zubereitung:

11. Die Zutaten außer den Früchten und Nüssen gut vermischen!
12. Dann die Nüsse und Früchte vorsichtig unterheben.
13. Die Muffinsform mit Förmchen oder Papier auskleiden, den Teig hineinfüllen und
14. bei 200°C ca. 25 Minuten backen.



Was ich auch sehr mag, sind pikante Variationen,...

...die dann entweder auch mit diesem Grundteig gemacht werden, wobei statt 30g Zucker nur ein Teelöffel dabei ist und dafür auch Mais, Käse, Schinken, Tomaten,... oder auch als Basis Polenta haben.

Lustig sind auch die Varianten, wo der Teig z.B. ein ausgewalktes Toastbrot oder ein Stück Tortilla ist – aus welcher Variante auch immer!

Diese Hüllen können dann nach Lust und Belieben gefüllt werden – ich gebe oft Mais, Ananas, Tomaten, Schinken, Champignons, Zucchini, fertiges Chili, ... rein! Es lässt sich sicher gut verpacken und schmeckt sehr lecker!



Unterstützung bei der Umsetzung:

Ich habe auf meiner Webseite **www.food4life.at** einige Hilfsmittel zum Download bereit gestellt, die dabei unterstützen sollen, die guten Vorsätze bezüglich der gesünderen Ernährung der Kids auch umzusetzen.

Auch habe ich mittlerweile ein recht großes Angebot, das hilft, die gelesene Theorie auch in die Praxis umzusetzen und langfristig zu implementieren.

1. Meine **Smiley-Liste** hilft, auf spielerische Art und Weise neue Gewohnheiten zu schaffen und so schrittweise unser Verhalten zu verändern. Verwende für jede neue Gewohnheit eine Liste und markiere jeden Tag einen Smiley. Unser Gehirn braucht ca. 30 Tage, um aus einer neuen Tätigkeit eine Gewohnheit zu machen! Nicht vergessen - die kleinen Etappensiege zwischendurch feiern!

Die Liste findest du auf **www.food4life.at** (*unter Downloads*)!

2. Die **Menüplanungsliste** ist eine tolle Sache, wenn du beginnen möchtest, deine Ernährung, deinen Einkauf,... zu planen. Auch wenn es so banal klingt, sparst du dir damit sehr viel Zeit, Geld und Nerven! Du kaufst automatisch weniger ein, weil du ja genau weißt, was du brauchst! Wenn du die Liste verwenden möchtest, lade sie dir auf **www.food4life.at** (*unter Downloads*) herunter und drucke sie aus. Mittlerweile habe ich auch schon eine am Computer ausfüllbare Variante und auf meiner Mitgliederseite erhältst du jedes Monat einen zur Jahreszeit passenden Menüplan als Vorschlag, den du an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen kannst. Es reicht vorerst ja eine geplante Mahlzeit oder ein Tag, an dem etwas anders gemacht wird als bisher. ;-)

3. **ONLINE-Videos:** Nach einer Umfrage wurde mir klar, dass vor allem der Zeitfaktor heutzutage das große Problem darstellt. Ich möchte mit der Zeit gehen und Menschen mithilfe moderner Medien unterstützen.

Ich habe meine ersten ONLINE-Videoserien zum Thema Frühstück und Schuljause bereits online – sie heißen „Frühstücksideen für Familien“ und „Snackideen für die Schulpause“ und bieten eine umfassende Info zum Thema und eine vorselektierte Auswahl an Rezepten, die so einfach und schnell zu kochen sind, damit sie gleich mitgekocht werden können, wenn die beigefügte Einkaufsliste verwendet wurde. Kinder lieben es, beim Kochen zuzusehen und danach auszuwählen, was sie gerne hätten, weil sie vor allem mit den Augen essen. Durch meine Videos haben schon einige Kinder Neues ausprobiert!

„Mama, ich möchte genau das kochen, das dem Buben im Video so gut geschmeckt hat!“ ;-)

Mehr Infos dazu gibt es auch auf meiner Website **www.food4life.at** im Shop.

4. Seit Dezember 2016 betreibe ich mir großer Begeisterung einen Podcast zum Thema gesunde Familiernahrung und allem was ‚g’sund is‘. Ich habe bereits 10 000 Downloads und sehe, dass das Thema einfach wichtig ist und auch gut angenommen wird. Das freut mich natürlich sehr. Der **Podcast** heißt ‚**G’sund iss – natürliche Familiernahrung**‘ und ist auf iTunes zu finden, bei stitcher.com und auf meiner Homepage **www.food4life.at!** Herzlichen Dank im voraus für deine positive Bewertung auf iTunes, stitcher oder auch persönlich an info@food4life.at! Damit unterstützt du meine Arbeit in diesem Bereich sehr und du hilfst du mir, ein besseres Ranking zu erlangen und meine Inhalte mehr Menschen zugänglich zu machen!

5. Die Mitgliederseite **www.gesunde-familien-kochen.com** ist als werbefreie Familienernährungs- und Infoplattform gedacht, wo Eltern tatkräftig mit meiner persönlichen und erprobten Rezeptesammlung, Planungsideen und vielen Infos rund um die gesunde Ernährung von Kids und Familien unterstützt werden. Sie ist seit März 2017 am Start und wächst monatlich um 4-8 Beiträge, schau' einfach vorbei und teste sie für € 1,- pro Monat!

6. **Workshops an Volksschulen und meine ersten Bücher:** Ich habe 3 Jahre lang zu verschiedenen Themen rund um die gesunde Ernährung in Zusammenarbeit mit dem Verein für bewegtes Lernen und dem Bildungsministerium, Workshops an Wiener Volksschulen abgehalten. Es ging mir vor allem darum, die Kinder auf Ernährung neugierig zu machen und ihnen bewusst zu machen, dass sie mit der Ernährung steuern können, ob sie schlank, gesund und fit oder übergewichtig und träge sind... Es ist gerade im Bereich der Ernährung enorm wichtig, ständig Gesundes anzubieten, damit es auch selbstverständlich gegessen wird und ein gutes Vorbild zu sein. Man kann noch so viel erzählen, die Kinder tun was sie zu Hause sehen! Auch ist es wichtig, den Kinder verschiedene Zugänge zu dem Thema zu bieten. Ich habe daher meine Erkenntnisse und Erfahrungen als Kindergeschichten rund um Gesundheit niedergeschrieben und so sind mehrere Bücher in einer Serie entstanden. Das erste Buch wird gerade illustriert und wird im Herbst 2017 erscheinen! Du kannst dich auf meiner Seite **www.food4life.at** gerne vormerken, damit du über News zu den Büchern immer gleich informiert wirst! ;-)

Ich liebe **Zitate**, sie bringen viel Weisheit mit wenigen Worten auf den Punkt:

**Wenn Du immer wieder das tust,
was Du immer schon getan hast,
dann wirst Du immer wieder das bekommen,
was Du immer schon bekommen hast.
Wenn Du etwas anderes haben willst,
musst Du etwas anderes tun!
Und wenn das, was Du tust, Dich nicht weiterbringt,
dann tu etwas völlig Anderes -
statt mehr vom gleichen Falschen!**

Paul Watzlawick, Philosoph, 1921 – 2007

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen!

Gesunde Grüße,

Gabriele Sirotek

Impressum & rechtliche Hinweise

Kontaktadresse

food4life - Mag. Gabriele Sirotek
Breitenfurterstrasse 372c
1230 Wien
info@food4life.at
+43 699 18 13 99 12

Rechtlicher Hinweis

Mag. Gabriele Sirotek hat alle zumutbaren Anstrengungen unternommen, um sicherzustellen, dass die in diesem eBook zur Verfügung gestellten Informationen zur Zeit der Bereitstellung richtig sind. Eine Garantie für Vollständigkeit, Richtigkeit und letzte Aktualität kann jedoch nicht übernommen werden, weder für das vorliegende eBook noch für die Website, Links oder andere Inhalte, die entweder direkt oder indirekt von der Webseite www.food4life.at verwendet werden.

Informationen und Empfehlungen wurden sorgfältig geprüft. Sie sind unverbindlich und dienen allein zur allgemeinen Information. Die Nutzung des eBooks von Gabriele Sirotek sowie die Umsetzung von Ratschlägen oder übrigen Angaben erfolgt auf eigenes Risiko. Jegliche Haftung, insbesondere auch für Folgeschäden wird vollumfänglich ausgeschlossen.

Sofern nichts anderes angegeben, liegt das Urheberrecht aller im eBook und auf der Webseite www.food4life.at bereitgestellten Dokumente bei Frau Mag. Gabriele Sirotek. Der gesamte Webauftritt unterliegt der österreichischen Gesetzgebung über Urheberrechte und geistiges Eigentum. Alle Rechte sind vorbehalten.

Haftung für Links

Verweise und Links auf Webseiten Dritter liegen außerhalb unseres Verantwortungsbereichs. Es wird jegliche Verantwortung für solche Webseiten abgelehnt. Der Zugriff und die Nutzung solcher Webseiten erfolgen auf eigene Gefahr des Nutzers oder der Nutzerin.

Urheberrechte

Die Urheber- und alle anderen Rechte an Inhalten, Bildern, Fotos oder anderen Dateien auf der Website gehören ausschließlich Mag. Gabriele Sirotek oder den speziell genannten Rechtsinhabern. Für die Reproduktion jeglicher Elemente ist die schriftliche Zustimmung der Urheberrechtsträger im Voraus einzuholen.

Titel des Buches:

„food4life - Die 10 besten Jausenideen“

Name des Autors: Mag. Gabriele Sirotek

Copyright: © 2017 Gabriele Sirotek

published by: www.food4life.at

Wien, am 14.06.2017