

**Aktuelle Infos und Tipps
für moderne Ernährung,
besseres Essen, Küche
und Tischkultur**

Inhalt

Was ist guter Geschmack?	1
Geschmack weckt Erinnerungen und bestimmt Gewohnheiten	2
Haben Kinder einen anderen Geschmack?	3
Kreatives kochen für den guten Geschmack	4
Essen mit Power für schlaue Köpfe	5
Power für den ganzen Tag – das schmeckt Kindern	6
Gesundes Fast Food für Kinder	7
Presseservice	8



Alles Geschmackssache

– Auf der Suche nach dem guten Geschmack

Indem er uns Vergnügen bereitet, lädt uns der Geschmack dazu ein, die steten Verluste zu ersetzen, welche wir durch die Lebenstätigkeit erleiden.

(J.A. Brillat-Savarin – Physiologie des Geschmacks)

Was ist guter Geschmack?

Wir essen am liebsten das, was uns besonders gut schmeckt. Damit beweisen wir jedoch noch nicht unbedingt einen guten Geschmack. Zunächst einmal drückt sich darin nur die Fähigkeit aus, Bekömmliches von Ungenießbarem zu unterscheiden. Denn der Geschmack ist eigentlich nicht zu unserem Vergnügen da. Entwicklungsgeschichtlich gesehen ist er nichts anderes als ein chemischer Wächter am Eingang unseres Verdauungstraktes. Manche Stoffe lässt er bevorzugt durch, andere weist er zurück. Alles, was Gefahr signalisiert, darf die Schleuse nicht passieren. Meist lehnt der Wächter das Extreme ab: Alles, was zu bitter, zu sauer, zu salzig, zu streng schmeckt oder in anderer Hinsicht stark abweicht vom Gewohnten, muss draußen bleiben! Jeder Mensch entwickelt eigene Präferenzen. Was dem einen zu salzig ist, empfindet der nächste als fad. Rein biologisch gesehen, passiert allerdings immer das Gleiche: Wir prüfen den Geschmack einer Speise mit allen Sinnen und bewerten ihn. So ist der

Geschmack als komplexer Sinneseindruck wesentlich mehr als das, was die Zunge uns vermittelt.

Schon das Auge isst mit

Bereits beim Zuschauen entsteht eine Geschmacksillusion, die dem Betrachter das Wasser im Mund zusammenfließen lässt. Die Verknüpfung zwischen Optik eines Produktes und der Vorstellung seines Geschmacks wirkt auch im Supermarkt: Wir kaufen das, wovon wir glauben, dass es lecker schmecken wird.

Das meiste, was wir schmecken, riechen wir

Wenn es ans Essen geht, arbeiten Zunge und Nase eng zusammen. Mit der Zunge schmecken wir nur sechs verschiedene Qualitäten – alles andere riechen wir. Süß, sauer, bitter und salzig – das sind die vier „klassischen“ Grundgeschmacksrichtungen, denen die Forschung der letzten Jahren zwei weitere hinzugefügt hat: Als fünften Geschmack kennen wir inzwischen Umami, der sich

vor allem bei eiweißreichen Lebensmitteln entfaltet (Meeresfrüchte, Fisch, Würz-Soßen, Soja-Soße, aber auch bei reifen Tomaten). Seit kurzem wissen wir, dass es noch einen sechsten Geschmackssinn gibt: den Geschmack für Fett. Französische Wissenschaftler entdeckten einen Geschmacksrezeptor auf der Zunge, dessen einzige Funktion es offensichtlich ist, die Aufnahme von Fett zu registrieren.

Alles, was darüber hinausgeht, nehmen wir über die 350 verschiedenen Typen von Riechzellen in unserer Nase wahr. Die Vielfalt an Gerüchen ist enorm: Es gibt schätzungsweise 10.000 Aromamoleküle. In vielen Lebensmitteln sind gleich mehrere 100 davon enthalten. Etwa 3000 verschiedene Gerüche können wir wahrnehmen, aber nur ca. 200 davon unterscheiden wir bewusst. Doch neben den Geschmackszellen der Zunge ist es auch das feine Tastgefühl der Zunge und der Mundschleimhaut, das unser Geschmacksbild von einer Speise prägt. Mit ihm erfassen wir die Textur der Lebensmittel.

Besser essen. Besser leben.

Geschmack weckt Erinnerungen und bestimmt Gewohnheiten

Der Geruch eines in Lindenblütentee getauchten Gebäckstücks namens „Petite Madeleine“ brachte dem berühmten französischen Schriftsteller Marcel Proust mit einem Schlag die Erinnerung an seine Kindheit zurück. Das kleine Geruchserlebnis verschaffte ihm Zugang zu einer Zeit, die er längst vergessen glaubte. Es inspirierte ihn, mit seinem großen Roman „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“ zu beginnen, der heute als eines der bedeutendsten Werke der Weltliteratur gilt. Solche kulinarischen Schlüsselerlebnisse sind nicht nur Gegenstand der Literatur, sondern auch des Alltagslebens. Dabei scheint unser Geruchsgedächtnis äußerst resistent gegen das Vergessen zu sein. Gerüche sind starke Reize für unsere Erinnerung, die das Gehirn nur selten löscht. Was erinnert wird, ist häufig unspektakulär, dafür allerdings besonders intim und persönlich. Kaum einer erinnert sich an irgendwelche Champagner- oder Hummerschlachten. Es sind eher die Erinnerungen an das Marmeladenbrot der Kindheit, an den Duft der Bäckerei um die Ecke, an die ersten, wohldosierten Süßigkeiten, die wachgerufen werden. Geruchserinnerung scheint fast unabhängig vom Alter: Noch 80-jährige erinnern sich in sinnlich-lebendigen Bildern an Geruchs- und Geschmackserlebnisse aus früher Kindheit.



Wie das Geschmacksgedächtnis funktioniert, lässt sich am Beispiel der Proust'schen Madeleine-Episode anschaulich erklären: Ein Geruch oder Geschmack kann willentlich nicht reproduziert werden – im Gegensatz

zu dem, was unser Auge gesehen hat und wie ein Photo aus dem Gedächtnis abgerufen werden kann. Wie stellt man sich den Geruch seines Lieblingsgerichtes aus der Kindheit vor? Phantasie und Gedächtnis schaffen es nicht, Geruch oder Geschmack zu imitieren. Es bleibt dem Zufall überlassen, wann und wo wir dem Sinneseindruck neu begegnen, der dann allerdings wahre Erinnerungskaskaden auslösen kann. Unser Geruchsgedächtnis ist also nicht logisch analytisch, sondern beruht auf Wiedererkennung: Erst wenn der Duft erneut in die Nase steigt, stellt sich der Aha-Effekt ein.

Wie beschreibt man Geschmack?

Geht es darum, einen Geruch oder Geschmack über Grundkomponenten („süß, salzig“) hinaus mit Worten zu beschreiben, tun wir uns ausgesprochen schwer. Wenn wir die Quelle eines Geruchs nicht sehen (z.B. wenn aus einer fertigen Speise ein Gewürzduft steigt), geht häufig das große Rätseln los: „Das kenn ich doch – was ist das bloß?“ Geruchserinnerungen werden im limbischen System gespeichert, das aus stammesgeschichtlicher Sicht zu den ältesten Teilen unseres Gehirns gehört. Weil zwischen dem limbischen System und unserem Sprachzentrum keine Verbindung besteht, herrscht meistens Sprachlosigkeit, wenn es um die Beschreibung von Gerüchen geht.

Mancher Geruch oder Geschmack wird erst gar nicht zur Erinnerung, sondern zur Gewohnheit. Nicht wenige hängen ein Leben lang an Mutters Küche. Was uns in unserer Kindheit regelmäßig bekommen ist, behält oft lebenslang seinen guten Geschmack. Und wovon uns einmal übel wurde, schmeckt fortan scheußlich. Was wir dabei angenehm und lecker empfinden, wird auch von der Esskultur unserer Umgebung bestimmt. Moslems eckeln sich vor unserem Schweinefleisch. Während es Europäern vor vielen fermentierten Sojaprodukten und Würzen der Asiaten graust, nehmen die Reißaus vor vielen Käsen. Nach der Landung in der Normandie im Jahre 1944 zerstörten amerikanische Soldaten einige Käsefabriken, weil ihnen ein „Leichen-geruch“ entströmte, wie sie später zu Protokoll gaben.

Solche Prägungen bedeuten allerdings nicht, dass unser Geschmack im Erwachsenenalter naturgegeben ist. Im Gegenteil: Jeder verfügt über die Möglichkeit, seine kulinarische Intelligenz zu schulen. Und zur kulinarischen Intelligenz gehört es, neue Dinge auszuprobieren, offen zu sein für einen anderen Geschmack.



©irisblende.de

Wer hat den richtigen Riecher?

Wie viel und wie gut ein Mensch riecht und schmeckt, hängt auch von seinen Genen ab. Die Wissenschaft unterteilt die schmeckende Menschheit inzwischen in Nichtschmecker (ca. 25 Prozent) mit sehr schwach ausgeprägtem Geschmacksvermögen, Normalschmecker (50 Prozent) und Superschmecker (25 Prozent). Letztere haben hundertmal mehr Papillen als Nichtschmecker. Ihr Geschmack ist dadurch sensibler und empfindlicher. Inwieweit das von Vorteil ist, darüber streiten die Gelehrten. Da Superschmecker insbesondere für Bitterstoffe empfindlich sind, verleidet ihnen das z.B. oft den Geschmack von Salaten und Gemüse. Erstaunlich viele Menschen sind zu einem Teil „geruchsblind“. Weil ihnen der entsprechende Geruchsrezeptor fehlt, nehmen sie bestimmte Gerüche nicht wahr. Statistisch gesehen können Frauen besser riechen als Männer und Raucher schlechter als Nichtraucher. Ab dem 60. Lebensjahr nimmt das Riech- und Geschmacksvermögen ab. Allerdings kann der Verlust weitgehend durch Erfahrung wettgemacht werden.

Besser essen. Besser leben.

Haben Kinder einen anderen Geschmack?

Was uns besonders gut und was uns gar nicht schmeckt, ist zumindest teilweise angeboren: Babys mögen Süßes von Anfang an, Bitteres stößt auf heftigste Ablehnung. Diese Programmierung des Geschmacks ist aus evolutionsgeschichtlicher Sicht reine Überlebenshilfe: Nicht umsonst schmeckt sogar Muttermilch leicht süß, denn süß signalisiert sichere, schnell verwertbare Energie. Bittere Substanzen können dagegen schon mal giftig sein.

In einer englischen Studie stehen Avocados und Lauch an der Spitze der Hitliste der „Igit“ – Lebensmittel bei vier- bis fünfjährigen Kindern. An Chicoree, Oliven, Tomaten oder Paprika haben die Kleinen ebenfalls meist wenig Freude. Das mag auch daran liegen, dass unser Geschmack in Kindheit und Jugend am empfindlichsten ist. Mit steigendem Lebensalter sinkt die Zahl der Geschmacksknospen von ca. 10.000 bei Säuglingen auf rund 2000 bei Erwachsenen. Kinder haben demnach den feinsten und sensibelsten Gaumen. Abgesehen von der einen oder anderen Aversion, die Eltern akzeptieren sollten: Geschmack lässt sich erlernen – und das nie leichter als in jungen Jahren. Deswegen sollten schon Kinder erfahren, dass unsere Lebensmittel eine extrem breite Geschmacksvielfalt haben. Nur wer immer wieder Neues aus der Vielfalt unserer Nahrungsmittel probiert, kann „auf den Geschmack kommen“ – auch auf den für gesunde Lebensmittel. Ein Training, das schon beim Säugling beginnen kann – aber bitte mit Vorsicht!

Unser Tipp: Babykost erscheint Erwachsenen oft fade und geschmacklos. Für die empfindliche Babyzunge ist das intensiv genug! Deswegen sollten die Produkte weder nachgesalzen noch nachgezuckert werden. Um den Appetit auf Gemüse zu wecken, bietet es sich an, mit Erbsen, Möhren oder Zuckermais zu beginnen – Sorten also, die von Natur aus leicht süß schmecken.

Eine fortwährende Geschmacksschule ist aus Sicht von Ernährungsexperten umso wichtiger, als Fehlernährung und Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen häufig Hand in Hand mit einer Geschmacksverarmung gehen. Die meisten Kinder essen heute Ananas aus der Dose lieber als die frische Frucht und kennen mehr Chips- als Apfelsorten. Sie ziehen den Joghurt mit künstlichem Erdbeearoma einem Produkt mit natürlichen Aromen vor. Viele Fertig- und Fast-Food-Produkte, die auch in der Ernährung der Kinder eine immer größere Rolle spielen, sind zu süß oder zu salzig. Das führt zu einem Einheitsgeschmack, der



die Geschmacksvielfalt frischer, selbst zubereiteter Lebensmittel ausblendet.

„Iss gefälligst Deinen Teller leer!“ Was über Generationen hinweg vielleicht die wichtigste Regel familiärer Ernährungserziehung war, sollte möglichst durch die Schulung des Geschmacks ersetzt werden. Schmecken muss man üben, und man lernt es nur, wenn man darüber spricht. Dabei ist die Familie sicher der wichtigste Ort der Geschmackserziehung. Gemeinsames Einkaufen, Kochen, Essen und darüber reden ist die Basis jeder Sinnesschulung – und bringt Eltern und Kindern ungeahnten Spaß und Genuss obendrein. Gemeinsam an Kräutern schnuppern, verschiedene Apfelsorten testen, die Süße verschiedener Müslis vergleichen und tausend andere Möglichkeiten mehr bieten täglich Gelegenheit, den Geschmack bei Groß und Klein zu trainieren.

Geschmack ist Bildungssache

Ernährung ist Bildungssache – so lautete der Titel eines Symposiums der AMC im vergangenen Jahr, in dem es um die Folgen von Fehlernährung, Übergewicht und mangelndem Ernährungswissen bei Kindern und Jugendlichen ging. Ergebnis der Veranstaltung war eine Resolution an die verantwortlichen politischen Entscheidungsträger in Bund, Ländern und Kommunen in den Ressorts Gesundheit, Ernährung und Bildung, in der es um die

Schaffung besserer Rahmenbedingungen für Ernährungsbildung und –prävention ging. Ernährung ist Bildungssache, Geschmack auch! Neben der Familie können auch Staat und Bildungswesen eine wichtige Rolle bei Ernährungs- und Geschmackserziehung spielen. Deshalb sei hier an einige Punkte der Resolution erinnert, in denen mehr Verhältnisprävention gefordert wird. Die Schulung und Entwicklung des Geschmacks ist bei diesen Maßnahmen jeweils ein wichtiger Teilaspekt:

- **Versorgungs-, Betreuungs- und Bildungseinrichtungen sollten „gesund essen und trinken“ fest in ihrem Angebot verankern und die Inhalte untereinander stärker abstimmen.**
- **Es müssen neue Bildungsprogramme zur Vermittlung von Ernährungskompetenz (Einkauf, Umgang und Zubereitung von Lebensmitteln) für Kindergarten, Schule und Erwachsenenbildung entwickelt werden, die die Lebenswelt der Menschen (Familie, Beruf, Freizeit) und ihr Essverhalten einbeziehen.**
- **Wir brauchen mehr Angebote für praxisnahen Kochunterricht in Schulen, Institutionen und Unternehmen – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.**

Besser essen. Besser leben.

Kreatives Kochen für den guten Geschmack



Was wissen wir noch über die Entstehung und Beschaffenheit unserer Lebensmittel? Leider immer weniger. Mit dem Wissen darum schwindet unsere Fähigkeit, die Qualität der Endprodukte zu beurteilen. Parallel dazu wird in Deutschlands Haushalten immer weniger gekocht – und wenn, dann spielen Fertiggerichte und Industrieprodukte aus der Tüte und der Dose eine immer größere Rolle.

Wege zum guten Geschmack

Für den Verbraucher gibt es im Dickicht des Lebensmittelangebotes zwei Wege zum guten Geschmack:

- Wer schon beim Einkauf auf die Qualität der Produkte achtet, kann dafür sorgen, dass auch mehr Geschmack auf den Teller kommt. Bevorzugen Sie bei Frischware wie Obst, Gemüse, Fleisch oder Käse unverpackte Produkte von den Frischetheken, vom

Markt oder aus handwerklichen Betrieben, wo man sich mit seinen Sinnen selbst noch einen Eindruck von Aussehen und Geruch der Lebensmittel verschaffen kann.

- Was man beim Einkauf an Qualität und Geschmack gewonnen hat, lässt sich bei der Zubereitung schnell verspielen. Achten Sie deshalb auf eine Zubereitung, die die natürlichen Aromen schon und den Geschmack der Speise fördert. Der setzt sich zusammen aus dem Eigengeschmack eines Lebensmittels und dem, was beim Kochen, Dünsten, Schmoren, Braten an neuen und zusätzlichen Aromen daraus entsteht.
- Moderne Garmethoden in hochwertigen Materialien, wie z.B. den AMC-Edelstahl-Gareinheiten, sorgen für kurze Garzeiten, bei denen Geschmack und Aromen der Lebensmittel optimal erhalten bleiben. Die AMC-Garmethode macht die Zubereitung von tropfnassem Gemüse fast ohne Wasser möglich. Das verhindert ein Auslaugen des Gargutes – Geschmacks- und Inhaltsstoffe landen nicht im Kochwasser, sondern auf dem Teller.

Tipps für mehr Geschmack

Drei Dinge fördern guten Geschmack: Spaß am Kochen, Experimentierfreude und Wissen. Tatsächlich ist Wissen eine Macht, die Geschmack in unsere Küche bringt. Ein gewisses Wissen über Lebensmittel sorgt schon beim Einkauf dafür, dass das besser schmeckt, was auf dem Teller landet. Aus den zahllosen Beispielen, die es dazu gibt, seien nur drei herausgegriffen: Marmoriertes Fleisch schmeckt viel intensiver als völlig fettfreies; grüner Spargel schmeckt wesentlich würziger als weißer; statt langweiliger Champignons bringen z.B. Egerlinge erheblich mehr Pilzgeschmack. Was die Verfeinerung des Geschmacks in der Küche angeht, sind der Kreativität der Köche kaum Grenzen gesetzt. Auch hier nur einige Beispiele:

Saucen: Im Saft, den Fleisch oder auch Gemüse beim Braten, Schmoren und Kochen verlieren, stecken neben Mineralstoffen und Vitaminen auch viele Aromastoffe. Unser Tipp: Schütten Sie Sud oder Bratensaft nicht weg, sondern bereiten Sie eine aromatische Sauce daraus zu – mit wenig Fett, frischen Kräutern und sparsam dosierten Gewürzen. Übrigens: Das Einköcheln von Saucen bei niedriger Hitze macht das Andicken überflüssig und spart so Kalorien.

Brühen: Fertigbrühen sind praktisch, aber schmecken meist nur langweilig. Dabei braucht die Herstellung einer Fleisch-, Gemüse- oder Hühnerbrühe zwar Zeit,

ist aber ganz einfach – und bringt einen unvergleichlichen Geschmack! Das Prinzip am Beispiel der Gemüsebrühe: Frisches Wurzelgemüse im Suppentopf leicht andünsten, dann mit ca. 2 Liter Wasser etwa 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen, durch ein Sieb gießen und fertig ist die Brühe. Je besser die Qualität der Zutaten, desto köstlicher der Geschmack!



Dressings: Salate schmecken langweilig? Wer das behauptet, hat noch nie mit Dressings experimentiert. Wenn die Rohware frisch und knackig ist, liegt das Geheimnis des guten Salatgeschmacks ganz und gar im Dressing. Bringen Sie Omas Essig-Öl-Sauce mit Pfeffer und Salz zur Geschmacksexplosion: Frische Kräuter und Gewürze liefern auch hier die Aromen. Ein gutes Olivenöl bringt sie zur Entfaltung und liefert selbst noch jede Menge spannender Geschmacksnuancen mit. Die nötige Würze schließlich bringt z.B. ein Balsamicoessig.

Guter Geschmack hat viel mit guter Qualität zu tun. Die reife Tomate aus dem Garten schmeckt anders als das Gewächshausprodukt, das Hähnchen vom Biobauern ist nicht zu vergleichen mit der Ware aus dem Supermarkt, das selbstgebackene Brot aus der Dorfbäckerei riecht anders als das Industrieprodukt. Wer guten Geschmack beweisen und auf dem Teller haben will, der muss auch auf die Qualität der Lebensmittel achten.

Besser essen. Besser leben.



Essen mit Power für schlaue Köpfe

Die Schule fängt an – für insgesamt rund 9,5 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland. Damit ihr Körper fit und gesund bleibt und ihr Kopf klar denken kann, sollten sich die Kinder viel bewegen und das Richtige essen und trinken.

Leider sieht der Alltag ganz anders aus: Rund 20 % aller Schüler gehen ohne Frühstück aus dem Haus und sind damit nicht optimal für den Unterricht versorgt. Pommes, Pizza, süße Naschereien und Limonade stehen bei Kindern auf der Beliebtheitsskala ganz oben. Und das hat Folgen: Wussten Sie, dass etwa jedes 5. Schulkind bereits übergewichtig ist? Hinzu

kommt, dass viele Kinder lieber vor dem Fernsehgerät oder dem Computer sitzen, als draußen zu spielen.

Was gibt die richtige Power für den ganzen Tag?

- Ein Müsli mit Flocken und Milch, dazu ein Glas Saft gibt Energie für die Schule.
- Ein buntes Pausenbrot mit fettarmer Wurst oder Käse, dekoriert mit Gemüsestückchen, dazu ein Stück Obst hilft durchzuhalten.
- Reichlich kalorienfreie Getränke: mindestens 1,3 l am Tag, damit der Kopf gut denken kann.
- Ein leckeres, leichtes Mittagessen mit Gemüse und einer kleinen Fleisch-, Fisch- oder Eierportion zum Kraftauftanken.
- Obst am Nachmittag für die Lust am Süßen.

- Für die kalte Hauptmahlzeit mit Brot: Salate oder Gemüse-Rohkost zum Knabbern.
- Süße Naschereien dürfen natürlich nicht fehlen, denn alle Kinder mögen sie. Eine Handvoll – für jeden gilt die eigene Handgröße – darf täglich ohne schlechtes Gewissen genascht werden.

Ausführliche Texte und Infos zum Thema erhalten Sie von

Ilona Berg
AMC Deutschland,
Mainzer Straße 312, 55411 Bingen
Telefon 0 67 21 / 180 - 239
Telefax 0 67 21 / 180 - 422
E-Mail: i.berg@de.amc.info; www.amc.info

Besser essen. Besser leben.

Power für den ganzen Tag – das schmeckt Kindern

Auf den richtigen Start kommt es an: Zum Frühstück schmeckt den meisten Kindern ein Müsli mit Flocken und Milch. Doch auch ein kerniges Brot mit Käse oder Wurst ist eine gute Wahl. Um gut gestärkt in die Schule zu gehen, sollten auch Morgenmuffel zum Frühstück wenigstens 1 Glas Saft, Milch oder Kakao trinken. Mit dem richtigen Pausenbrot bleibt die Leistungsfähigkeit bis zum Mittag erhalten. Doch Vorsicht: belegte Brote und Brötchen können ganz schön gehaltvoll sein. Daher Streichfett ganz dünn auftragen oder stattdessen etwas Ketchup oder Senf verwenden. Fettarme Geflügelwurst oder Käsesorten (unter 45 % Fett i. Tr.) als Belag wählen. Radieschen-, Gurkenscheiben, Salatblätter oder Paprikastreifen bringen zusätzlich Farbe und Geschmack aufs Brot. Dazu gibt es noch ein Stück Obst. Einfach lecker! Achtung: Süße Snacks schießen zu schnell ins Blut und bringen keine dauerhafte Energie.

Viele Kinder trinken am Vormittag zu wenig. In vielen Schulen ist Trinken nur in den Pausen erlaubt und da nehmen sich die Schüler zu wenig Zeit dazu. 7 bis 13-jährige sollten täglich ca. 1,3l Flüssigkeit aufnehmen, bei sportlichen Aktivitäten und bei Hitze noch wesentlich mehr. Kinder, die regelmäßig trinken, sind konzentrierter und leistungsfähiger. Sie sollten deshalb immer eine Trinkflasche mit Tee, Wasser oder verdünntem Saft dabei haben – oder die Eltern organisieren, dass im Klassenraum ein Kasten Wasser bereitsteht.



Kinder werden gerne umsorgt und lieben warme Mahlzeiten. Dabei schmeckt es selbst gemacht am besten! Bei der Zubereitung sollten Sie die buchstäblichen Fettnäpfchen jedoch vermeiden: Bevorzugen Sie magere Fleischstücke. Das Fleisch am besten in



speziellen Edelstahltöpfen ohne Zusatz von Fett anbraten – zum Beispiel in Töpfen von AMC. Bei Saucen, Aufläufen, Suppen und Desserts einen Teil der Sahne durch fettarme Milch ersetzen. Pommes, Pizza, Currywurst & Co gehören nur selten auf den Speiseplan und werden immer mit einer ordentlichen Portion Salat serviert.

Auf jeden Fall sollte täglich viel frisches Obst und Gemüse gegessen werden. Kinder mögen hierbei häufig lieber rohe Produkte, weil die beim Reinbeißen so schön knacken. Optimal sind 5 Portionen am Tag. Mit einem Glas Orangensaft zum Frühstück, 3 Knabbermöhren zum Pausenbrot, 200 g Gemüse zum Mittagessen, ein Stück Obst zwischendurch, einer Portion Salat am Abend kommt die optimale Tagesration zusammen. Dabei dürfen die Kinder es ganz bunt treiben. Alle Farben der Natur: rot, grün, gelb, lila, orange sollten auf den Teller kommen. Kleine, aber auch große Gemüsemuffel werden am besten mit knackiger Rohkost, bunten Gemüsecremesuppen oder -soßen oder buntem Kartoffelpüree überlistet. Auf keinen Fall beim ersten Meckern gleich aufgeben, denn manchmal müssen sich die Kinder erst langsam an eine neue Geschmacksrichtung gewöhnen. Neue Gerichte zu probieren, gehört daher zum Pflichtprogramm.

Lassen Sie die Kinder beim Kochen ruhig mitmachen, denn Kochen macht Spaß! Den stolzen Köchen schmeckt es dann gleich noch viel besser. Planen Sie

Zeit und Ruhe für mindestens eine gemeinsame Mahlzeit am Tag ein. Am Tisch können dann die Erlebnisse des Tages ausgetauscht und besprochen werden.



Süße Naschereien - dazu zählen auch viele spezielle Kinderlebensmittel - dürfen natürlich nicht fehlen, denn alle Kinder mögen sie. Eine Handvoll – für jeden gilt die eigene Handgröße – darf täglich ohne schlechtes Gewissen genascht werden. Am besten nach den Hauptmahlzeiten naschen, wenn der Hunger bereits gestillt ist. Wer sich viel bewegt und Sport treibt, kann sich häufiger eine kleine Extraportion leisten.

Weitere Informationen:

Ilona Berg
AMC Deutschland,
Mainzer Straße 312, 55411 Bingen
Telefon 0 67 21 / 180-239
Telefax 0 67 21 / 180-422
E-Mail: i.berg@de.amc.info; www.amc.info

Besser essen. Besser leben.

Gesundes Fast Food für Kinder

Hamburger zum Selbermachen

Zutaten für 8 Hamburger:

600 g mageres Hackfleisch
50 g Paniermehl
125 g Magerquark
1 Ei
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1-2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Tomatenmark
Jodsalz, Pfeffer
8 Vollkornbrötchen, aufgeschnitten
100 g selbst gemachter Ketchup
8 gr. Blätter grünen Salat, z.B. Eisbergsalat
2 Tomaten, in Scheiben
1 Salatgurke, in Scheiben
1 Paket Kresse, falls gewünscht

Zubereitung:

1. Das Hackfleisch mit den übrigen Zutaten und Gewürzen zu einem festen Teig verkneten. Aus dem Teig 8 flache Hamburger formen.
2. Eine Edelstahlpfanne, die zum Braten ohne Zusatz von Fett geeignet ist, aufheizen. Hamburger hinein geben, andrücken und beidseitig anbraten. Deckel

auflegen, Herd ausschalten und die Hamburger mit der Restwärme 10 Minuten fertig garen.

3. Brötchenhälfte mit 1/2 EL Ketchup bestreichen. Mit Salat und Gurkenscheiben belegen. Hamburger darauf legen, mit 1/2 EL Ketchup bestreichen und darauf Tomatenscheiben legen. Zum Schluss mit Kresse bestreuen und Brötchendeckel auflegen. Wer es mag, legt sich noch eine Scheibe Käse darauf.

TIPP: Selbst gemachter Ketchup

1 kleines Paket Tomatenpüree mit etwas Orangensaft, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Fajitas

Zutaten für 4 Personen:

8 Tortillas, Fertigprodukt
300 g Hähnchenbrust, in feinen Streifen
Mexikanische Gewürzmischung (enthält Chili, Kümmel, Oregano und Koriander)
2 Zwiebeln, in Streifen
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
4 Möhren, fein gewürfelt
1 kl. Dose Mais (ca. 150 g Einwaage)
1 grüne Paprikaschote, fein gewürfelt
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)



100 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
Cayennepfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie, gehackt

Zum Anrichten:

Salatblätter (Eisbergsalat)
etwa 150 g saure Sahne
100 g grob geraspelter Schafskäse zum Anrichten

Zubereitung:

1. Eine Stielpfanne, die zum Braten ohne Zusatz von Fett geeignet ist, aufheizen, Fleisch darin anbraten, herausnehmen und mit der Gewürzmischung kräftig würzen.

2. Gemüse bis einschließlich Paprikaschote ebenfalls anbraten, Tomaten und Brühe zugeben und etwas salzen und pfeffern. Sauce dicklich einkochen lassen und mit Cayennepfeffer kräftig abschmecken.

3. Fleisch zur Sauce geben, noch einige Minuten ziehen lassen, Petersilie dazugeben und nochmals abschmecken.

4. Eine flache Pfanne aufheizen. Tortillas von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Energiezufuhr dabei zunächst auf mittlerer Stufe belassen und nach 3-4 Tortillas etwas reduzieren. Fertige Tortillas warm halten.

5. Tortillas am Tisch mit Salat, saurer Sahne, Fleischsauce und geriebenem Käse füllen, aufrollen und aus der Hand genießen.



Besser essen. Besser leben.



©iriblende.de

Das nächste Thema im Garreport lautet: „Tierischer Genuss: Fleisch“.

„Fleisch ist ein Stück Lebenskraft.“ Wohl kaum ein Slogan über Lebensmittel hat so viel Widerspruch erfahren wie dieser. Wenige Lebensmittel sind mit so vielen Vorurteilen belegt wie Fleisch. Doch trotz Gammelfleischskandal und Qualitätsproblemen in Supermärkten lässt sich feststellen: Hinsichtlich der Fleischqualität hat sich viel zum Positiven hin getan!

Qualitätsfördernde Maßnahmen in der Fleischerzeugung haben während der letzten Jahre z.B. dazu geführt, dass Fett- und Cholesteringehalt gesunken sind. Das wertet Fleisch als wichtigen Eiweiß-, Vitamin- und Mineral-

stofflieferanten in unserer Ernährung erheblich auf. Wer beim Einkauf auf die Qualität achtet, hat immer ein gutes Stück Fleisch auf dem Tisch. Eine fettarme Zubereitung – z.B. Braten ohne Fett – macht ein gutes Stück Fleisch zu einem gesunden Essen.

Was ist Qualität beim Fleisch? Wie sieht es mit dem Fett- und Cholesteringehalt von verschiedenen Fleischsorten aus? Woran lässt sich gutes Fleisch erkennen? Wie viel Fleisch soll man essen? Diese und viele andere spannende und interessante Fragen zum Thema Fleischqualität behandelt unser nächster Garreport.

Unser Presse-Service speziell für Food-Journalisten: Bildmaterial und Infos ganz einfach mit dem nebenstehenden Coupon bei der AMC anfordern.

An die
AMC
Inform/PR
Mainzer StaÙe 312

55411 Bingen

Ihre Ansprechpartner:
Ilona Berg
Telefon 0 67 21/ 180 239
Telefax 0 67 21/ 180 422
Anja Vennekold
Telefon 0 67 21/180 368

Garreport August 2006 „Alles Geschmackssache – Auf der Suche nach dem optimalen Geschmack“

Schicken Sie uns bitte die angekreuzten Bilddateien und Garreport-Ausgaben kostenlos zu:

(Bitte nur bestellen, wenn eine Veröffentlichung geplant ist)

- Bilddatei von der Illustration „Alles Geschmackssache“Garreport **Seite 1**
- Bilddatei „Kinder kochen“Garreport **Seite 3**
- Bilddatei „Kreatives kochen“Garreport **Seite 4**
- Bilddatei „Hamburger“Garreport **Seite 7**
- Bilddatei „Fajitas“Garreport **Seite 7**

Weitere Fotos und Illustrationen auf Anfrage

Bereits erschienene Garreport-Ausgaben (je ein Exemplar zum Nachbestellen)

Der Vorrat für alle Fälle • Gesundheit aus dem Gemüsegarten • Gesund essen im Urlaub • Warum Suppen gute Laune liefern • Das Auge isst mit: Tischlein deck dich! • Schonend Garen: Gesundheit und Frische aus dem Kochtopf • Eurasische Küche: Trendküche mit einem Kick Exotik • Esskultur heute: Kochen oder Kochen lassen • Hilfe – unsere Kinder sind zu dick • Alles frisch? • Fett – auf die Qualität kommt es an • Essen ist Bildungssache • Kulinarische Weihnachtsreise • Spargel – Genuss mit Köpchen • Zeit zum Essen – Zeiten der Ernährung

Datum

Zuständige(r) Redakteur(in)

Redaktionsanschrift (Stempel)

Besser essen. Besser leben.