

Extra Unser täglich Brot



Brot zählt neben Obst und Gemüse zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln, die den Körper mit wertvollen Kohlenhydraten versorgen, die Kinder lange satt und fit machen. Vorausgesetzt natürlich, es handelt sich um Vollkorn- und keine so genannten Weißmehlprodukte wie Toastbrot oder Baguette.

In Deutschland gibt es mehr als 300 unterschiedliche Brotsorten. Die Grundzutaten sind immer die gleichen: Getreide – meist Weizen- oder Roggenmehl –, Wasser und Salz sowie Sauerteig oder Hefe. Den eigentlichen Unterschied machen die weiteren Zutaten und die Art der Zubereitung aus.

Volles Korn

Am besten ist, Sie gewöhnen Ihr Kind schon früh an den Geschmack von Vollkornbrot. Denn die wertvollsten Nährstoffe sind im Keimling und in den Randschichten des Getreidekorns. Bei der Verarbeitung des Korns zu Weißmehl werden die

äußeren Schichten und damit viele wertvolle Stoffe entfernt. Vollkornbrot enthält also nicht nur mehr Ballaststoffe, sondern auch reichlich B-Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Und noch ein Vorteil: Vollkornbrot bleibt etwa doppelt so lange frisch und saftig.

Ist Ihrem Kind Vollkorn zu grobkörnig? Kein Problem, denn es gibt mittlerweile auch eine breite Palette an Produkten aus fein gemahlenem Vollkornmehl zu kaufen.

Vollkornwechsel

Hat Ihr Kind bisher nur Weißbrot gegessen, sollte die Umstellung auf Vollkornprodukte langsam erfolgen, damit sich nicht nur Ihr Kind, sondern vor allem die Verdauungsorgane langsam an die Mehrarbeit gewöhnen können. Ganz wichtig dabei: Gut kauen und reichlich dazu trinken!

Backwaren aus hellem Vollkornmehl wie Kamut (Reformhaus) oder Dinkel sind wegen ihrer leichten Bekömmlichkeit ideal für Umsteiger.

Keine brotlose Kunst

Wer sein Brot selbst bäckt, kann ganz sicher sein, dass es keine unerwünschten Lebensmittelzusätze enthält. Backen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem Kind und lassen Sie es entscheiden, welche Kerne oder Nüsse es zum Beispiel unter den Teig mischen möchte.

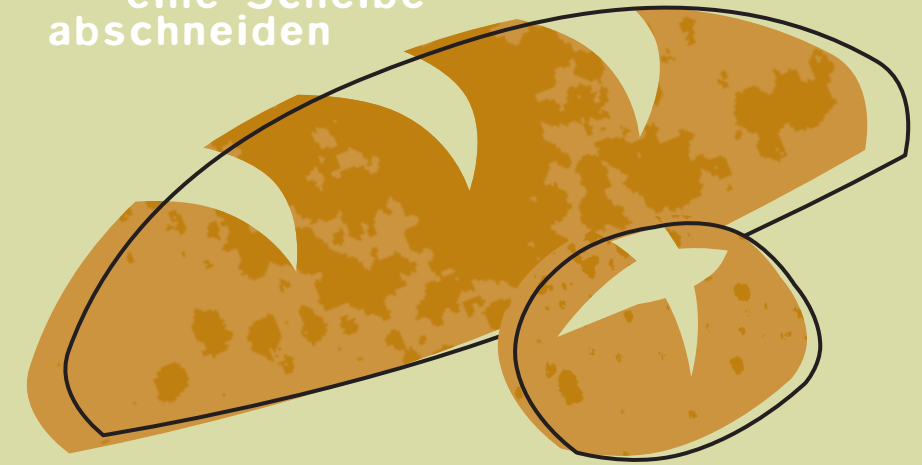
Kinderleichtes Brot

- 500 g Vollkornmehl
- 500 ml Wasser
- 1/2 Tasse Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne
- 2 TL Meersalz
- 1/2 Würfel Hefe
- 2 EL Obst- oder Apfelessig
- 1/2 TL gemahlene Brotwürze

- 1 Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
- 2 Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer verrühren. Der flüssige Teig, der dabei entsteht, muss nicht geknetet werden und muss auch nicht gehen.
- 3 Den Teig in eine gefettete und mit Sesam ausgestreute Kastenform einfüllen und bei 200 °C (Heißluft 180 °C) ca. 75 Minuten backen.



Von Vollkornbrot darf sich Ihr Kind gerne eine Scheibe abschneiden



So bleibt Brot frisch

Frisches Brot hält sich etwa eine Woche. Am besten bewahren Sie es in einem luftdurchlässigen, geschlossenen Behälter auf. Brot lässt sich auch prima für etwa zwei Monate einfrieren.

Bei Schimmel sollten Sie stets das ganze Brot wegwerfen, da sich das krebserregende Schimmelpilzgift Aflatoxin bereits überall verteilt haben kann, ohne dass dies zu erkennen ist.

Zusatzstoffe im Brot

Das Deutsche Lebensmittelgesetz erlaubt eine ganze Menge von Zusatzstoffen, wie Emulgatoren, Mehlbehandlungsmittel und Konservierungsstoffe. Sie vergrößern das Volumen der Backwaren, halten sie länger frisch und verhindern Schimmelbildung. Nicht alle dieser Zusatzstoffe sind gesundheitlich unbedenklich, einige können Allergien auslösen. Deshalb:

- Fragen Sie Ihren Bäcker nach den Zutaten und Inhaltsstoffen der Backwaren.
- Kaufen Sie Brot beim Biobäcker (Reformhaus, Bioladen).
- Bei abgepacktem Brot (z. B. Toastbrot) achten Sie darauf, dass es keine Konservierungs- und Zusatzstoffe enthält.

Getreide-Vielfalt

- 1 Weizen ist hier zu Lande die am weitesten verbreitete Getreideart. Weichweizen eignet sich besonders gut zum Backen, weil sich daraus leichte und lockere Brote herstellen lassen.
- 2 Roggen ist das zweitwichtigste Brotgetreide und tritt meist gemischt mit Weizen als Roggenmischbrot auf. Aus Roggenvollkornschrot werden die kernigen „Schwarzbrote“ hergestellt.
- 3 Dinkel, eine Urform des heutigen Weizens, eignet sich besonders gut zum Backen. Dinkelbrot bleibt länger frisch und ist auch für einen empfindlichen Magen gut bekömmlich.
- 4 Kamut ist ein Vorfahr des heutigen Hartweizens. Brot und Backwaren aus Kamut bleiben lange frisch und zeichnen sich durch nussig-süßliches Aroma und lockere Konsistenz aus.



Maispuffer

Für 4 Personen

150 g Dinkelmehl	1 Dose Maiskörner (280 g Abtropfgewicht)
1/4 l Milch	etwas glatte Petersilie
2 Eier	2 EL Erdnussöl
Meersalz	
1 rote Paprika	

1 Mehl, Milch, Eier und Salz zu einem Teig verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.

2 Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfelchen schneiden. Den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Petersilie waschen und fein hacken. Alles unter den Teig mischen.

3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben, etwas flach drücken und ca. 12 Puffer ausbacken. Auf jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen bei 80 °C warm stellen, bis alle Puffer ausgebacken sind.

Pro Portion: 341 kcal (13 g E, 39 g KH, 15 g F)

Grünkern-Bratling

Für 4 Personen

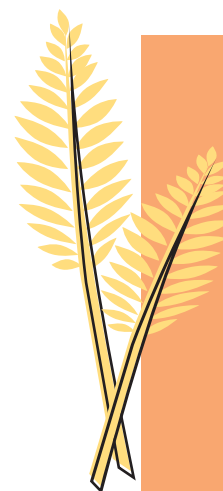
200 g Grünkernschrot (Reformhaus)	3 EL gehackte Kräuter
400 ml Gemüsebrühe	1 EL Sesam
1 Zwiebel	Meersalz, Pfeffer
2 Eier	2 EL Rapskernöl

1 Den Grünkernschrot in der Brühe kurz aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

2 Die Zwiebel schälen und fein würfeln, unter den abgekühlten Grünkern geben. Mit Eiern, Kräutern, Sesam und Gewürzen gut vermischen.

3 Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl goldbraun braten.

Pro Portion: 300 kcal (10 g E, 33 g KH, 14 g F)



Grünkern

Das frühzeitig geerntete und bei hoher Temperatur getrocknete Korn des Dinkels eignet sich prima zur Herstellung vegetarischer Burger, aber auch für Suppen und Salate.

- Grünkern ist würzig im Geschmack und leicht verdaulich.
- Er ist reich an Magnesium, Eisen und Zink.



Zucchini-Möhren-Küchlein

Für 4 Personen

300 g Zucchini	60 g feine Vollkorn- haferflocken
300 g Möhren	Meersalz, Pfeffer
2 Eier	3 EL Rapskernöl
100 g Magerquark	

1 Die Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Möhren schälen. Das Gemüse fein raspeln, mit Eiern, Magerquark und Haferflocken gut vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, die Zucchini-Möhren-Masse mit einem Löffel hineingeben und flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im Backofen bei 60 °C warm stellen, bis alle Puffer fertig sind.

Pro Portion: 255 kcal (11 g E, 15 g KH, 16 g F)

Tipp

Servieren Sie die Zucchini-Möhren-Küchlein mit einem Joghurt-Dip (Seite 94 und 101) oder mit Tomatensauce.

Power plus

Eine ideale Kombination: Zucchini und Möhren liefern beide eine reichliche Menge vom Pflanzenfarbstoff Beta-Carotin. Er ist wichtig für die Augen und schützt die Haut vor gefährlichen UV-Strahlen. Am besten kann der Körper das fettlösliche Vitamin in Verbindung mit etwas Pflanzenöl verwerten.

Couscous mit Gemüse

Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 Zwiebel | 450 ml Gemüsebrühe |
| 400 g Tomaten | Meersalz, Pfeffer, Curry |
| 300 g Zucchini | etwas glatte Petersilie |
| 1 EL Rapskernöl | 100 g Mozzarella |
| 100 g Kichererbsen (Dose) | |
| 250 g Instant-Couscous (Reformhaus) | |

1 Die Zwiebel fein würfeln. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und enthäuten. 2/3 der Tomaten in kleine Würfel schneiden, den Rest in Scheiben. Zucchini waschen, putzen, 2/3 davon würfeln, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Gemüswürfel mit den abgetropften Kichererbsen kurz darin andünsten. Das Couscous unterrühren und mit Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Curry würzen. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf einige Minuten ziehen lassen. Petersilie waschen, fein hacken und daruntermischen.

3 Das Gemüse-Couscous in eine leicht gefettete Auflaufform füllen, mit den Tomaten- und Zucchinischnitten belegen. Den Mozzarella grob raspeln und darüberstreuen.

4 Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

Pro Portion: 370 kcal (18 g E, 49 g KH, 11 g F)



Tipp Servieren Sie das Couscous mit einem einfachen Joghurt-Dip: 200 g Joghurt mit Meersalz, Pfeffer und etwas gehackter glatter Petersilie verrühren.

Tex-Mex-Topf

Für 4 Personen

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1 Zwiebel | 2 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | 1/4 l Gemüsebrühe |
| je 1 rote und grüne Paprikaschote | Meersalz, Pfeffer edelsüßer Paprika |
| 1 Dose Mais (280 g Abtropfgewicht) | etwas Zimt |
| 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht) | etwas Curry |
| 1 Dose geschälte Tomaten (480 g Abtropfgewicht) | 2 EL saure Sahne |

1 Die Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken. Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Mais und Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Dosentomaten zerkleinern.

2 Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Paprikastreifen darin andünsten. Mais, Bohnen und Dosentomaten zugeben. Die Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Zimt und Curry würzen.

3 Den Gemüsetopf ca. 15 Minuten köcheln lassen und noch mal abschmecken. Auf Teller verteilen und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Pro Portion: 233 kcal (10 g E, 25 g KH, 10 g F)

Tipp

Zum Tex-Mex-Topf passen Tortilla-Chips (Reformhaus) natürlich am allerbesten. Sie können aber auch Reis dazu servieren.

