

Gesunde Ernährung für Jugendliche



**Das große Kochbuch für Teenager
mit 150 einfachen Rezepten**

Inhalt

Vorwort	1
Warum ist eine vollwertige Ernährung wichtig?	5
Wie sieht die Ernährung bei vielen Jugendlichen aus?	10
Auswirkungen auf die Gesundheit	13
Die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Ernährung	18
Unverarbeitete Lebensmittel essen	18
Fisch statt Fleisch.....	20
Mehr pflanzliche Kost.....	21
Zucker reduzieren.....	22
Wenig Milchprodukte.....	24
Pflanzliche Eiweiße und Kalziumlieferanten.....	26
Macht Fett fett?.....	27
Essenspausen einhalten	29
Superfood – Was ist das eigentlich?.....	30
Alternativen zum Haushaltszucker	31
Rezepte für jeden Tag	37
Abkürzungen und Hitzebeständigkeit von Ölen	39
Wichtige Abkürzungen	39
Hitzebeständigkeit von verschiedenen Ölen.....	40
Gesundes Frühstück	41
Bircher-Müsli	42
Granolamüsli selbst gemacht (vegan)	43

Porridge aus dem Ofen (vegan).....	45
Beerenporridge.....	47
Dinkel-Eiweiß-Brötchen.....	48
Vollkorn-Dinkel-Brötchen.....	49
Toskanabrot.....	51
Gewürzbrot ohne Salz.....	53
Schoko-Bananen-Brot.....	55
Gemüsequark.....	56
Bananen-Himbeer-Quark.....	57
Bananenwaffeln.....	58
Vollkornbrot mit Bärlauchaufstrich.....	59
Schokoladen-Aufstrich (vegan & zuckerfrei).....	60
Vollwertige Salate.....	61
Bunter Salat mit Kartoffeln, Avocado und Feta.....	62
Nudelsalat mit Kürbis.....	64
Karottengemüse mit Tomaten und Pinienkernen.....	66
Linsensalat mit Roter Bete.....	68
Bunter Kartoffelsalat.....	70
Salat aus würzigem Röstgemüse.....	72
Salat à la Chili con Carne.....	74
Salat mit Hühnchen.....	76
Chicorée-Salat mit Obst.....	78
Bunter Obstsalat.....	79
Nudelsalat mediterran.....	80
Kichererbsen-Bowl mit Rote Bete.....	82
Leckere Suppen.....	84

Pizzasuppe vegetarisch.....	85
Vegetarische Tomatensuppe.....	87
Gesunde Linsensuppe mit Erbsen	89
Grüne Erbsensuppe	91
Möhren-Ingwer-Suppe mit Cashewsahne.....	93
Spargelcremesuppe mit Mandelmus	95
Kartottencremesuppe mit Walnusscroûtons	97
„Quer durch den Garten“ – Gesunde Gemüsesuppe.....	99
Zucchinicremesuppe.....	101
Brokkolisuppe	103
Maronisuppe	104
Einfache Hauptgerichte	105
Kartoffelwaffeln mit Räucherlachs.....	106
Kartoffelgratin mit Räucherlachs.....	108
Paprika mit Kartoffel-Kräuter-Füllung	110
Avocado-Süßkartoffeltoast.....	111
Mediterranes Wolfsbarschfilet.....	113
Hähnchenschenkel mit Kürbis aus dem Backofen.....	115
Tomatiges Hühnchen mediterrane Art.....	117
Gefüllte Zucchini mit Hühnchen, Paprika und Reis	118
Pilze in würziger Sahnesoße	120
Eier in Senfsoße	122
Fisch-Kokos-Topf	123
Lachs mit Paprika und Couscous	125
Hähnchencurry – Indisch.....	127
Schichtkraut.....	129

Lebergeschnetzeltes mit Kartoffelpüree	130
Beilagen leicht zubereitet.....	131
Vollkornreis.....	132
Basmatireis	133
Quinoa	134
Quinoa Bratlinge.....	135
Couscous.....	137
Salzkartoffeln.....	138
Vollkornnudeln	139
Semmelknödel.....	140
Laugen-Hirtenkäse-Knödel aus dem Ofen.....	141
Kartoffelwedges (Kartoffelspalten)	143
Backofen-Pommes-Frites.....	145
Schnelle One-Pot-Gerichte	146
Gnocchi-Gemüse-Pfanne.....	147
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	149
Spätzle Auflauf mit Brokkoli	150
One-Pot-Curry aus dem Ofen	151
Currynudeln indische Art (vegan).....	152
Curry mit Süßkartoffeln	154
Pasta aller Art	156
Nudeln mit Lachs-Sahne-Soße.....	157
Pasta mit Feta, Brokkoli und Spinat aus dem Backofen	158
Spaghetti mit Mangold	160
Pasta mit Linsen, Zucchini und Erbsen	162

Spaghetti mit Bärlauchpesto	164
Bandnudeln mit Pfifferlingen	165
Spaghetti mit Tomatensoße (Der Klassiker)	167
Pasta mit cremiger Paprikasoße (vegan)	169
Pasta mit Kichererbsensoße (vegan)	170
Schnelle Vollkorn-Pasta mit Tomaten (vegan)	172
Spinat-Ziegenkäse-Lasagne	174
Pizza wie vom Lieblingsitaliener	176
Pizza mit Lachs und Rucola	177
Pizza mit Ziegenkäse und Walnüssen	179
Pizza mit Zwiebeln und Thunfisch	181
Vollkorn-Avocado-Pizza	183
Pizza mit Schinken und Babyspinat	185
Pizza „Vier Jahreszeiten“	187
Kartoffelpizza	189
Einhorn-Pizza	191
Pizza mit Spargel und Tofu (vegan)	193
Bunte Pizza mit Gemüse (vegan)	195
Gesunde grüne Pizza (vegan)	197
Schnelle Mini-Pizza mit Blätterteig & Tomate (vegan)	199
Gesunde Burger	201
Gemüseburger mit Portobello-Pilzen	202
Reisburger mit Avocado und Tomate	204
Burger mit gegrilltem Chicken	206
Veganer Kichererbsen-Burger	208
Veganer Burger mit Tofu	210

Veganer Grünkernburger	212
Veganer Burger mit Linsen	214
Sandwiches & Wraps.....	216
Thunfischsandwich	217
Gemüsesandwich	218
Vollkornsandwich mit Pute.....	219
Baguette mit Tomate und Omelette	220
Krabbensandwich mit Avocado und Ei	221
Apfelsandwich mit Erdnuss und Kokos.....	223
Spinat Wraps mit Avocado-Basilikum-Hummus.....	224
Infused Water & Eistee	226
Pampelmusen-Wasser mit Zimt und Rosmarin.....	227
Kiwi-Wasser mit Chiasamen	228
Himbeerwasser mit Lavendel	229
Gurkenwasser mit Minze.....	230
Limettenwasser mit Minze und Thymian	231
Grüner Eistee mit Limette und Basilikum.....	232
Sommerlicher Eistee mit Erdbeeren.....	233
Pfirsich-Nektarinen-Eistee	234
Alkoholfreie Früchtebowle	235
Himbeer-Eistee	236
Eistee mit Granatapfel.....	237
Eistee mit Hibiskus und Cranberry	238
Shakes & Smoothies.....	239
Bananenmilch.....	240

Erdbeermilch	241
Feigen-Mandel- Smoothie	242
Kiwi-Banane-Smoothie	243
Proteinshake.....	244
Shake mit Hüttenkäse und Kokos.....	245
Shake mit Bananen und Erdnuss	246
Heidelbeer-Smoothie	247
Bananen-Erdbeer-Smoothie mit Haferflocken.....	248
Grüner Smoothie – leckere Vitaminbombe.....	249
Zuckerfreie Snacks	250
Powerkekse für das Gehirn.....	251
Apfel-Aprikosen-Kekse	253
Energiebällchen	255
Gesunde Heidelbeer-Schoko-Haferriegel.....	256
Nuss-Nougat Cookie Dough Schokolade	258
Schokodatteln mit Nussmus.....	260
Milchschnitten.....	261
Beerencreme	263
Zuckerfreie Kuchen & Torten.....	264
Schoko-Nougat-Torte mit Süßkartoffeln	265
Rüblikuchen	267
Apfelkuchen.....	268
Schokoladen-Erdnusskuchen.....	270
Saftiger Schoko-Kürbiskuchen.....	272
Saftige Schokoladenmuffins	274
Schoko-Himbeertorte glutenfrei	276

Einfach selbst gemacht.....	278
Sprossen	279
Mandelmus.....	280
Bärlauchpesto.....	281
Mandeldrink	283
Haferdrink.....	284
Gesundes Trockenobst	285
Schokolade selbst gemacht	287
Gemüsebrühe	288
Die Brotbox	289
Der Einkaufszettel	290
Die Checkliste	290
Weitere Bücher.....	294
Haftungsausschluss	302
Impressum.....	303



Vorwort

Hochwertiges und abwechslungsreiches Essen ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden von grundlegender Bedeutung. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene. Den Fokus möchte ich in diesem Buch auf Jugendliche legen, da hier bereits der Grundstein für ein gesundes Leben gesetzt wird. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt unsere Youngsters dabei, ein gesundes Körpergewicht zu halten und sich gut zu entwickeln.

Gesunde Ernährung hat viele weitere Vorteile. Wenn Jugendliche gesund essen, schlafen sie besser, haben mehr Energie und eine bessere Konzentration – und das alles führt zu einem gesünderen und glücklicheren Leben! Hochwertiges Essen sollte dabei eine angenehme, soziale Erfahrung sein. Wenn Jugendliche richtig essen und trinken, erhalten sie alle wichtigen Nährstoffe, die sie für ein angemessenes Wachstum und eine gute Entwicklung benötigen. Sie entwickeln ein Bewusstsein zu Nahrungsmitteln und anderen sozialen Fähigkeiten.

Verbote? Sicher nicht.

Bei gesunder Nahrung geht es nicht darum, verschiedene Lebensmittel auszugrenzen – es geht darum, eine Vielzahl von Lebensmitteln in den richtigen Mengen zu essen, um dem Körper das zu geben, was er braucht. Es gibt keine einzelnen Lebensmittel, die Jugendliche essen müssen, um sich gesund zu ernähren. Sie sollten nur sicherstellen, dass Ihre Kinder das richtige Gleichgewicht zwischen verschiedenen Lebensmitteln erhalten.



Die Ernährung unserer Jugendlichen sollte immer eine Reihe interessanter und schmackhafter Lebensmittel enthalten, die eine gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Nahrungsaufnahme ausmachen, anstatt ihnen bestimmte Lebensmittel und Getränke zu verweigern. Dass Verbote nicht unbedingt auf Begeisterung unserer Kinder stoßen, haben Sie mit Sicherheit bereits selbst erlebt. Ich persönlich halte das positive und selbstverständliche Vorleben von Werten und den Umgang mit unserer Gesundheit für das sinnvollere Verhalten.

Vorbilder

Kinder und Jugendliche brauchen Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Und wer bietet sich da eher an als wir Eltern? Es ist niemandem geholfen, Cola durch langweiliges Wasser und den Cheeseburger durch Vollkornreis zu ersetzen. Die Küche samt Herd und Backofen kann ein Abenteuerspielplatz sein.

Lassen Sie uns den Kindern und Jugendlichen den Spaß vermitteln, großartige und gesunde Getränke zu erfinden, mit denen sie in der Schule angeben können. Meine Mitschüler haben mir früher in den Pausen das selbst gebackene Vollkornbrot meiner Mutter aus den Händen gerissen. Ich war der Star. Kein anderes Kind hatte so leckere Pausenbrote und ich war stolz auf meine Mama.

Die Lunchbox werden wir ebenso beleuchten und mit Ideen befüllen, wie die Kreativität beim Belegen einer Pizza. Der Geburtstag muss nicht im Restaurant einer Fast-Food-Kette stattfinden, wo lediglich fette und viel zu salzige Gerichte serviert werden, garniert mit dummem Plastikspielzeug und albernen Pappkrönchen. Und eine Suppe muss nicht aus der Tüte sein.



Gesund und stark von Anfang an. Das ist unser Credo.

Als Mutter fehlen Ihnen sicher oft die Ideen und die Zeit für leckere und gesunde Gerichte. Kinder und Jugendliche möchten Abwechslung auf ihren Tellern und in den Brotbüchsen. In diesem Buch finden Sie die Grundlagen einer gesunden und fantasievollen Ernährung für Jugendliche und viele tolle Rezepte.

Ich verzichte in meinem Buch auf bunte Bilder, da sie die Druckkosten enorm in die Höhe treiben. Die Rezepte sind ausführlich erklärt, sodass keine Bilder notwendig sind. Fotos von fertigen Gerichten sind unter anderem auf meiner Facebook und Instagram Seite zu finden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Ausprobieren.

Gefallen Ihnen mein Buch und die Rezepte? Dann würde ich mich über ein positives Feedback auf Amazon und meiner Website sehr freuen.

Haben Sie noch Anregungen und Verbesserungswünsche? Dann kontaktieren Sie mich gern über meine Website oder auf Facebook und Instagram.

Vielen Dank und alles Gute für Sie und Ihre Familie!

Ihre Lilly Koch von Essen mit Herz



Besuchen Sie meinen Instagram Account mit zahlreichen Fotos zu Rezepten aus diesem Kochbuch und vielen weiteren Anregungen.

essen.mit.herz

*Sie wollen mehr über mich, meine Arbeit und meine Bücher wissen?
Dann kommen Sie gern auf meiner Website vorbei.*

<https://lilly-koch.de>





Warum ist eine vollwertige Ernährung wichtig?

„Das doppelte Lottchen“ von Erich Kästner

Jetzt wundern Sie sich vermutlich zunächst. Was hat dieser uralte Kinderroman mit Ernährung zu tun? Wir werden im Laufe dieses Buchs noch öfter darauf zu sprechen kommen. Kurz für alle, die den Roman noch nicht kennen:

Zwei Mädchen, Lotte und Luise treffen sich in einem Ferienheim. Sie gleichen sich wie ein Ei dem anderen und stellen rasch fest, dass sie Zwillinge sind, getrennt im Babyalter durch die Scheidung ihrer Eltern. Sie tauschen die Rollen und jede kehrt nach den Ferien zum jeweils anderen Elternteil zurück. Am Ende wird alles gut, Mutter (Journalistin) und Vater (Musiker und Dirigent) heiraten erneut und die Familie ist wieder komplett und glücklich.

Es gibt viele Verfilmungen dieses Buchs, zwei bedeutende habe ich mir mehrmals angeschaut und gegenübergestellt. Ich wollte wissen, wie sich das Thema Ernährung im Film im Laufe der Zeit geändert hat.

1950: Natürlich eine Schwarz-Weiß-Verfilmung, sehr charmant, mit Erich Kästner höchstpersönlich als Sprecher. Jutta und Isa Günther spielen die Zwillinge, Lisl Karlstadt dürfte den meisten unter uns noch ein Begriff sein, auch wenn sie hier nur kurz auftritt.

2017: Eine moderne Fassung für das kindernetz.de mit Mia und Delphine Lohmann, die man auch in anderen Kinderfilmen sehen kann. Hera Lind taucht kurz auf.



Und was haben sie gegessen?

In der Verfilmung von 1950 habe ich im Ferienheim zu jeder Mahlzeit nur Suppe gesehen. Zumindest auf den Tischen der Kinder. Es roch nach Salz und Brühwürfeln. Ein Weißbrötchen lag unberührt neben den Tellern. In der Suppe befanden sich vermutlich Nudeln. Für die Kinder war das offenbar normal.

In der Einführung erzählt Herr Kästner, dass immer die Milchtassen klapperten. In einer einzigen Szene hat ein Mädchen einen Apfel gegessen.

Lotte und Luise trafen sich immer in einer Gartenwirtschaft, um heimlich ihre Pläne zu schmieden. Vor jeder stand ein Glas Limonade. Immer.

Luise konnte nicht kochen, also musste sie für die Rolle des Lottchens das Lieblingsessen der Mutter lernen: Nudelsuppe mit Rindfleisch. Das ging später gründlich schief, aber das tut momentan nichts zur Sache. Das Lottchen als Luise wiederum traf sich in Wien mittags mit ihrem Vater im Hotel Astoria. Während der Vater täglich Fleisch zu sich nahm, aß Luise immer gefüllte Palatschinken, süße Pfannkuchen. Jeden Tag. Einmal hat des Vaters Haushälterin zu Hause gekocht, was gab es: Suppe.

Bei einem Besuch bei der Geliebten des Vaters sollte das Lottchen, also die Luise, heiße Schokolade und gefüllte Waffeln bekommen.

Um das Thema 1950 abzuschließen, zum Geburtstag der Zwillinge standen am Ende des Filmes außer zwei undefinierbaren Kuchen, mit Kerzen bestückt, zwei fette Buttercremetorten auf dem Tisch.



Das Bewusstsein für gesunde Ernährung hat sich auch im Film gewandelt.

In der Verfilmung von 2017 stehen Müsli, Obst, Vollkornbrot, gekochte Eier und verschiedene Säfte und Tees auf den Tischen des Ferienhorts. Lottchen isst Salat, Luise mag in dieser Verfilmung keine Pfannkuchen. In der Küche des Kinderheims bekam Luise von ihrer Schwester Lotte heimlich einen Lehrgang in Sachen Ratatouille mit jeder Menge frischem Gemüse. Bei ihrem Kochversuch in der fremden Küche der Mutter ging die Pfanne allerdings in Flammen auf, auch dazu später. Lotte in der Rolle der Luise hingegen hätte ihrem Vater statt der üblichen Pizza vom Lieferservice auch ein Kalbsgulasch kochen können, wenn nicht der Hund das Fleisch gefressen hätte. Aber die Spätzle und das Gemüse hatten einwandfrei funktioniert. Natürlich, Lotte kann kochen.

Warum ist gesunde Ernährung für Jugendliche so wichtig?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass in den Spielfilmen der heutigen Zeit bei den „Reichen und Schönen“ zu Hause überall bunt gefüllte Obstkörbe herumstehen? Vermutlich überlegt der Zuschauer gar nicht, wer das alles essen soll und wer die Körbe täglich frisch bestückt. Zu den Mahlzeiten stehen Salate, Gemüse und verschiedene Sorten von Fisch und Fleisch auf dem Tisch.

Die Eltern sind immer Akademiker und die Kinder gehen aufs Gymnasium oder studieren. Sie reiten, spielen ein Instrument oder Tennis. Ich will jetzt nicht diese Stereotype verfestigen, sie ist zu kitschig und unfair gegenüber Familien, die finanziell Mühe haben, ihre Kinder überhaupt zu ernähren.



Allerdings hat sie einen wahren Kern: Die Schule mit all ihren Möglichkeiten verlangt einem jugendlichen Körper einiges ab. Und unsere Jugendlichen wollen ja lernen und gute Noten schreiben. Sie brauchen Anerkennung und Erfolgserlebnisse. Das macht Kinder stark. Schwache Kinder rutschen allzu leicht in Kreise ab, die ihnen nicht guttun, nur, um dazuzugehören.

Die Angebote für unsere Jugendlichen sind vielfältig:

Schule:

- Chor
- Orchester
- AGs aller Art wie Theater, Informatik, Literatur und Philosophie, alte Sprachen
- Sport
- Schülerbücherei

Vereine:

- Sport
- soziale Engagements (Amnesty international, Fridays for Future, Jugendzentren, Kirche)
- Tanzschule

Städtische Einrichtungen:

- Musikschule
- Schwimmbad
- Stadtbibliothek
- Abendakademie (Volkshochschule)

Kinder und Jugendliche brauchen also eine ausgewogene Ernährung, die alle Bereiche des Körpers optimal mit Nährstoffen versorgt, vom Gehirn über die Knochen und Muskeln bis zu der gesunden Entwicklung des Hormonhaushalts.



Diese Ernährung sollte keinesfalls nur auf die Schwerpunkte der Jugendlichen angepasst sein, sondern sie in allen Interessen unterstützen. Wir Eltern wissen, wie schnell unser Kind lieber Fußball lernen möchte, anstatt Theater zu spielen und Texte zu lernen. Lassen Sie uns für die Youngsters ein Fundament bilden, das ihnen vom Tennistrainer über den Arzt bis zum Physiotherapeuten oder Müllwerker alle Ausbildungen ermöglicht.



Wie sieht die Ernährung bei vielen Jugendlichen aus?

Gewohnheit, Selbstverständlichkeit und Vorleben

Wie im Roman „Das doppelte Lottchen“ essen Kinder und Jugendliche, was auf den Tisch kommt und normal ist. Dazu gehören leider auch die Vorbilder in Form von Mitschülern, die von ihren Eltern statt der Brotdose Geld für Hamburger, Pommes und Cola bekommen. Und in diesem Alter ist es für Jugendliche besonders wichtig, dazuzugehören. In vielen Schulen gibt es inzwischen Kantinen mit mehr oder weniger gesundem Essen. Nur wenige Eltern nehmen sich die Zeit, gemeinsam mit ihren Kids diese Angebote unter die Lupe zu nehmen, ihnen Vor- und Nachteile zu erklären und Alternativen oder Ergänzungen anzubieten. Viele Eltern sind schon beruhigt, wenn es mittags wenigstens eine warme Mahlzeit oder ein Sandwich gibt. Das muss beides nicht schlecht sein, aufgepeppt mit (beispielsweise) Nüssen oder einem leckeren Salat kann das Mittagmahl durchaus sinnvoll werden. Doch zum einen besteht ein Schultag meistens nicht nur aus vier Stunden, sondern einem ganzen Tag, zum anderen sind die Verlockungen außerhalb der Schule sehr groß. Schnellrestaurants, Imbissbuden und Bäckereien wissen durchaus, wie sie ihr Geld vor Schulen verdienen können.

Gruppenzwang

„Wer kommt mit zur Dönerbude?“ Oft erschallt diese Frage kurz vor der Mittagspause. Der Hunger ist groß und die Verlockung fast unwiderstehlich. Insbesondere weil alle wissen, dass das Rudel nach



dem Essen gemeinsam raucht, über Klassenkameraden und Lehrer herzieht und sich neue Mobbingopfer sucht. Da möchte man doch lieber auf der Seite der vermeintlich stärkeren Schüler stehen. So manches Taschengeld geht dabei drauf und die Brotdose bleibt unberührt. Wir Eltern wollen unsere Kinder vor allen Schadstoffen bewahren, doch in diesen Pausen spielen auch Alkohol und Drogen eine Rolle. In diesen Situationen haben wir keine Chance, mit den Jugendlichen zu sprechen. Also sollten wir unsere Kinder vorher stark machen. Sie müssen zwingend lernen, dass die Raucher, Trinker und Hetzer nicht die Starken sind, sondern die Schwachen. Ohne ihre Anhänger wären sie nichts und sehr einsam.

Vorbilder in Film und Fernsehen

Erinnern Sie sich noch an den „Internationalen Frühschoppen“, eine Talkshow mit Journalisten, die früher jeden Sonntag lief? Diese Runde bestand über viele Jahre aus Männern, die klug über das Weltgeschehen daher redeten, aber jeder hatte ein Glas Wein vor sich und eine Zigarette oder Zigarre im Mund. Mittags um zwölf. Ganz tolle Vorbilder.

Der „Internationale Frühschoppen“ wurde später durch den „Presseclub“ abgelöst, hier herrscht Rauchverbot und jeder Journalist und jede Journalistin hat eine Wasserkaraffe und ein Glas vor sich. Ein wichtiges Signal, wie ich finde.

In der Verfilmung „Das doppelte Lottchen“ von 1950 haben sowohl der Vater als auch seine Geliebte immer eine Zigarette in der Hand, früher ein Statussymbol. Das waren die „Reichen und Schönen“, bevor sich Wissenschaftler mit den Auswirkungen des Nikotinkonsums beschäftigt hatten. Erschreckend fand ich auch, dass der Vater immer ein Glas



Cognac in Reichweite hatte, selbst zum Mittagessen. Und das alles in Gegenwart des Kindes. Das war damals ganz normal.

Im Film von 2017 ist von alledem nichts zu sehen. Die Filmemacher haben gelernt und ihren Auftrag erkannt. Es sei ihnen verziehen, dass die Leiterin des Ferienorts ihr „Likörchen“ braucht. Dieser Sachverhalt wird zwar nicht weiter thematisiert, aber sie macht sich doch ziemlich lächerlich. Ihre Wimperntusche verläuft und ihre Gesichtszüge verzerren sich. Sie ist kein Vorbild, sondern eher abschreckend. Dennoch ist sie liebevoll, das ist okay.

Sie spielt übrigens mittlerweile eine Frankfurter Tatort-Kommissarin.



Auswirkungen auf die Gesundheit

Zu viel, zu fett, zu salzig

Es spricht nichts dagegen, mal einen leckeren Döner zu genießen, zumal für gewöhnlich auch frischer Kohl, Gurken und anderes rohes Gemüse darin enthalten sind. Allerdings bewegt sich der Nährwert eines Döners zwischen 700 kcal. und 1100 kcal., eindeutig zu viel für eine Zwischenmahlzeit. Die meisten Kalorien stecken im Fladenbrot und dem Fett im Fleisch. Da spielen dann auch Gemüse und Joghurtsoße keine Rolle mehr.

„Ein voller Bauch studiert nicht gern.“

Ähnlich verhält es sich mit den Pizzaschnitten vom Bäcker und den Burgern oder der Currywurst mit Pommes.

Diese Gerichte sind extrem sättigend und der Körper braucht viel Zeit, um sie zu verdauen. Bis er die Verdauung beendet hat, ist der Nachmittagsunterricht vorbei. Das Gehirn verliert wichtige Zeit zur Konzentration, nachmittäglicher Sportunterricht ist zum Scheitern verurteilt. Unsere Kinder wollen nur noch in Ruhe gelassen werden und lieber schlafen oder dösen. Das ist natürlich frustrierend, wenn sie AGs gebucht haben, die ihnen eigentlich Spaß machen und die im Zeugnis ein paar Punkte mehr einbringen würden.

Es liegt nahe, dass leicht verdauliche Kost den Körper und das Gehirn deutlich entlastet. Natürlich darf das Kind nicht hungern, also bieten wir unseren Kindern viele kleine gesunde Portionen über den Schulalltag verteilt an.



Aber auch der Körper leidet.

Der Fettgehalt von Fastfood sorgt zwar für ein wunderbares Geschmackserlebnis, aber täglich konsumiert bleiben die Kalorien auf den Rippen hängen. Übergewichtige Jugendliche sind in der Schule und im Freundeskreis nicht besonders beliebt und werden oft gehänselt. Daraus entstehen psychische Probleme wie Bulimie oder Isolation. Ein übergewichtiger Mensch ist sehr viel mehr von Diabetes gefährdet als ein drahtiger Sportler. Er ist in den Bewegungen eingeschränkt und das Gewicht macht notwendige sportliche Aktivitäten nahezu unmöglich, mit fatalen Folgen für Knochen, Gelenke und dem Herzen. Und das bereits im Alter von Jugendlichen!

Nicht zu unterschätzen ist der Salzgehalt, ebenfalls ein Geschmacksträger in der Fastfood-Küche. Zu viel Salz schadet den Nieren und schwemmt den Körper auf. Ein Kind an der Dialyse ist kein erstrebenswertes Ziel.

Platz für wichtige Nährstoffe

Ist der Bauch voll mit ungesunden Gerichten, ist unser Kind kaum noch dazu zu bewegen, am Abend unser liebevoll und gesund zubereitetes Mahl zu genießen. Mit Salat und Gemüse können wir unsere Youngsters dann jagen, bestenfalls eine Tüte Chips wären noch eine Alternative, Salz hat auch einen Gewöhnungseffekt.

Machen wir einen Strich darunter? Alle Vitamine, Spurenelemente, gesunde Fette und Proteine fehlen im Körperchen unseres geliebten Kindes. Seine Entwicklung ist extrem gefährdet. Es hat überhaupt kein Verhältnis zu seiner Gesundheit, Ernährung und Leistungsfähigkeit. Krankheiten sind ebenso vorprogrammiert, wie das Scheitern im Leben.



Übergewichtige Menschen nicht nur im Film

Im Gegensatz zu den idyllisch perfekten Verhältnissen der „Reichen und Schönen“ finden wir natürlich auch die Szenen in ärmeren Haushalten. Plattenbau, Sozialwohnung, Alkohol, das sind so die gängigen Klischees, nicht nur im Film. Alle Beteiligten sind übergewichtig, man sieht leere Pizzakartons, Bierflaschen, übervolle Aschenbecher und gelangweilte, dicke Kinder, die permanent durch ihre Prüfungen purzeln und ihren Frust in Videospiele abreagieren.

„Es ist nun mal kein Geld da“, möchte man verständnisvoll sagen, aber eine Pizza vom Lieferservice kann teurer sein als selbst gekochtes Essen. Von den Kosten für Zigaretten ganz zu schweigen.

Um die Szene perfekt zu machen, sitzen die Eltern vor dem Fernseher und schweigen sich an. Diese armen Kinder wissen oft nicht, was ein Sonntagsspaziergang ist, Pilze suchen im Herbst oder ein Besuch auf dem Wochenmarkt. In der Küche wird lediglich das Besteck für die Pizza aufbewahrt und sie macht sich gelegentlich ganz von selbst sauber.

Okay, das war jetzt gemein. Oder doch nicht?

So, das waren jetzt genug negative Beispiele.

Zusammenleben bedeutet zusammen leben – Kinder und Jugendliche mit einbeziehen

Damit Kinder und Jugendliche die Bedeutung einer gesunden Ernährung erlernen und die Vorteile für sich selbst erkennen können, benötigen sie zunächst eine eigene Wertschätzung. Nur Sie als Eltern können dafür den Grundstein legen.

In beiden Verfilmungen von „Das doppelte Lottchen“ erwarten die jeweiligen Elternteile ihre Kinder sehnsüchtig zurück. Die Liebe zu den Mädchen ist spürbar warm und herzlich. Es wird gelacht und gekuschelt,



die Kinder werden ernst genommen und gehört. Selbst eine Ohrfeige, die Luise einer Mitschülerin verpasst, wird von der Mutter gegenüber der Lehrer verteidigt. Die Eltern stehen hinter ihren Kindern, egal, was passiert.

Luise darf an allen musikalischen Aktivitäten ihres Vaters teilnehmen und ihre Meinung äußern, Lotte macht einen Wochenendausflug mit ihrer Mutter, obwohl die Journalistin unter chronischem Zeitmangel leidet. Und – wir nähern uns dem Ziel – sie steht mit ihrer Mama in der Küche.

Kochen mit Kindern und Jugendlichen

Vergessen wir nicht, dass Lottchen eigentlich die Luise ist. Darum ist es nicht verwunderlich, dass bei ihrem ersten Kochversuch die Pfanne in Flammen aufgeht und sie panisch und planlos durch die Küche rennt. Bei ihrem Vater wurde nicht gekocht, es gab Pizza vom Lieferservice oder eben in der alten Verfilmung Palatschinken im Hotel Astoria.

Die eigentliche Lotte kann kochen, schon lange. Sie kann mit Lebensmitteln ebenso gut und routiniert umgehen wie mit Gewürzen und Kochgeschirr. Sie geht allein auf den Wochenmarkt und kauft ein. Ihre Mutter hatte sie schon immer einbezogen.

Und Kochen macht ihr Spaß. Zum einen ist es schön, mit der Mutter etwas zusammen zu machen, viel zu lernen und eigene Ideen schmackhaft umzusetzen. Sie ist stolz auf ihre Fähigkeiten und ihre Selbstständigkeit. Sie wird es in ihrem späteren Leben sehr viel leichter haben als ein Jugendlicher im Studentenwohnheim, der selbst ein Würstchengulasch aus der Packung anbrennen lässt und sich den Kakao in der Kaffeemaschine macht. Außerdem kann sie viel billiger und gesünder leben, wenn sie selbst kocht.



Das Lottchen macht sogar hinterher die Küche sauber. Wer will schon am nächsten Tag an einem schmutzigen Herd und mit ungespültem Geschirr kochen?

Kochshows? Klar!

Meine persönliche Einstellung zur Dauerberieselung durch den Fernseher tut hier eigentlich nichts zur Sache. Was und wie oft Kinder und Jugendliche fernschauen dürfen, fällt in den Bereich „Kindererziehung“. Aber ich möchte doch gerne eine Lanze für Kochshows brechen. Auch die kochenden Landfrauen können eine sinnvolle Bereicherung sein. Wir können den Fernseher nach der Sendung ja wieder abschalten.

Ganz davon abgesehen, dass diese Sendungen in Zeiten ausgestrahlt werden, in denen wir alle arbeiten oder die Kinder in der Schule sind, es gibt die Mediatheken. Schauen wir uns doch gemeinsam mit unseren Kindern und Jugendlichen gelegentlich oder regelmäßig eine solche Sendung an. Welche Ideen und Kreationen haben die Köche? Wie bereiten sie Fleisch oder Gemüse zu? Welche Kräuter haben die Landfrauen im Garten, welche Blumen landen im Salat? Und am Ende: Wetten, wer gewinnt? Das macht Spaß und inspiriert die Kreativität beim Kochen.

Verlassen wir nun die Welt des Kinos, YouTube und der Mediatheken. Gehen wir auf den Wochenmarkt, in Supermärkte und in die Küche. Unsere Jugendlichen nehmen wir natürlich mit.



Die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Ernährung

Der menschliche Körper benötigt Tausende verschiedener Nährstoffe, von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten über Vitamine, Mineralien bis zu Spurenelementen und vor allem Wasser. Manches verträgt er fermentiert oder gekocht besser, andere Nährstoffe nehmen dadurch Schaden.

Jede Zelle hat spezifische „Rezeptoren“, die Nährstoffe aus dem Blut aufnehmen, oder auch nicht. Die Zelle selbst entscheidet, was sie braucht und durch ihre mikroskopisch kleinen „Passierstationen“ lässt. Diese Regeln werden von einer Knochenzelle anders festgelegt als von einer Zelle beispielsweise im Dünndarm.

Wenn wir unserem Körper alle Komponenten ausgewogen zur Verfügung stellen, hat er alles, was er braucht. Der Rest wird ausgeschieden. So einfach ist das. Theoretisch.

Unverarbeitete Lebensmittel essen

Was bedeutet eigentlich „unverarbeitet“?

Wie bereits erwähnt, können wir nicht alles roh essen. Oder wollen es auch nicht, nicht jeder mag Sushi, rohen Fisch. Von rohem Fleisch ganz zu schweigen. Also ich persönlich nage kein rohes Hühnerbein ab. Manche Mägen haben Probleme mit zu viel Rohkost, für andere ist ein frisch gepresster Orangensaft am Morgen das beste Abführmittel.



Wir müssen nicht bei Adam und Eva anfangen und in der Steinzeit enden, um zu wissen, dass ohne Feuer und der Kunst der Fermentation die Menschen keine

besonders lange Lebenszeit hatten. Natürlich hat die längere Lebenszeit heutzutage noch viele andere Gründe, Forschung und Medizin sind nicht zu unterschätzen.

Die „Verarbeitende Lebensmittelindustrie“ hat einen ganz anderen Hintergrund. Hier werden so ziemlich alle Lebensmittel vor allem haltbar gemacht, um so viele Menschen wie möglich zu versorgen und vor allem, um Geld zu verdienen. Durch zahlreiche Prozesse von Hitze über den Zusatz von Chemikalien entstehen Fertigprodukte, die lange lagern können. Lesen Sie sich einmal die Deklaration beispielsweise einer Tiefkühlpizza oder Ravioli aus der Dose durch. Salz, Zucker und Phosphate, Konservierungsstoffe, Gewürzmischungen oder Farbstoffe braucht niemand in seinem Körper. Salz schadet den Nieren und verursacht einen Gewöhnungseffekt, Phosphate entkalken unsere Knochen, auf den Zucker kommen wir später noch zu sprechen.

Aber ein wichtiger Nachteil ist hier noch nicht aufgeführt: Diese Art der Verarbeitung zerstört die Struktur der Nährstoffe derart, dass sie von den Rezeptoren der Zellen nur noch schwer aufgenommen werden können. Zum Teil benötigt der Körper eine sehr viel größere Menge an Nahrung, ansonsten reagiert er mit Mangelerscheinungen. Die Waage würde grinsen.

Nicht alle unserer Rezeptoren sind darauf programmiert, Konservierungsstoffe und andere Chemikalien zu blockieren. Die Zusatzstoffe gelangen ins Blut und Organe wie Nieren oder Leber, unsere Entgiftungsstationen, haben dann den Salat.

Von krebserregenden Substanzen ganz zu schweigen

Mit Detox-Produkten können zwar ganze Industriezweige reich werden und so mancher Mensch glaubt sich auf der sicheren Seite, allerdings



findet die Entgiftung in einem gesunden Körper statt. Funktionieren Nieren oder Leber nicht mehr, begeben wir uns in eine Klinik und verlassen uns nicht auf irgendwelche teuren Heilsversprechen – wenn wir vernünftig sind.

In einem gesunden Körper gibt es auch keine „Schlacken“, wie uns die „Gesundheitsindustrie“ weiß machen möchte. Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, mit der Vermeidung von Schadstoffen wie

ungesunde Fette, Zucker, Alkohol oder Tabak müssen wir uns gar keine Gedanken darüber machen. Unser Körper ist gesund und der macht das dann schon. Der muss dann auch nicht „entschlackt“ werden. Auch wenn wir mal eine Pizza vom Lieferservice oder einen Döner essen.

Natürlich dürfen wir Nahrungsmittel kochen, fermentieren und schmackhaft zubereiten. Aber nur, wenn wir das selbst tun, wissen wir, was wir essen und können unsere Nahrungsaufnahme steuern.

Fisch statt Fleisch

Fleisch ist von sehr hoher biologischer Wertigkeit. Es enthält sowohl die essenziellen B-Vitamine als auch Eisen und vor allem Proteine und zahlreiche Mineralstoffe. Gänzlich auf Fleisch zu verzichten, ist nicht ratsam. Sollte sich Ihr Kind oder Jugendlicher für eine vegane Ernährung entschieden haben, muss zwingend Vitamin-B12 zugeführt (als Nahrungsergänzungsmittel) werden, es ist das einzige Vitamin, das ausschließlich über Fleisch aufgenommen werden kann.

Fleisch und Wurstwaren sollten allerdings maximal dreimal pro Woche und nur in geringen Mengen auf den Tisch kommen. Übermäßiger



Fleisch- und Wurstkonsum führt zu Verdauungsproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Arthrose. Aufgrund des hohen gesättigten Fettgehalts empfehlen wir, auf Schweinefleisch gänzlich zu verzichten und lieber zu Geflügel oder Rind zu greifen.

Vorzugsweise sollte Fisch auf den Teller kommen. Wir bevorzugen Seefisch wie die Kaltwasserfische Lachs, Hering oder Makrele, da sie besonders fetthaltig sind und somit einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren enthalten. Fisch enthält weitere wertvolle Nährstoffe wie Jod oder Selen.

Aufgrund der mittlerweile extremen Verschmutzung der Meere mit Maschinenöl, Plastikmüll und weiteren Schadstoffen, die unweigerlich in den Fischen landen, sollte man sehr darauf achten, dass die Tiere aus sauberen

Gewässern wie beispielsweise Lachsfarmen kommen. Bio-Labels auf den Produkten oder in der Kühltheke informieren über Herkunft und Haltung.

Mehr pflanzliche Kost

Die Grundlage unserer Nahrung sollten Obst und Gemüse sein. Fünf Portionen über den Tag verteilt versorgen uns und unsere Jugendlichen mit Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, also fast allem, was unser Körper braucht. Vor allem Obst schützt unsere Jugendlichen vor Heißhungerattacken auf Süßes. Hier spielt auch die saisonbedingte Vielfalt eine große Rolle, wir wollen ja unseren Kindern und Jugendlichen nicht nur Äpfel oder Bananen anbieten. Der Gang auf den Wochenmarkt sollte zum Ritual werden. Er sorgt nicht nur für einen Blick auf Vielfalt, Lust auf frische regionale Produkte wie Aprikosen,



Pflaumen, Erdbeeren und so vielem mehr, sondern auch für frische Luft und Bewegung.

Spaziergänge in der Natur öffnen ebenfalls die Sinne unserer Jugendlichen. Ernten Sie doch mit Ihren Kindern selbst einmal Erdbeeren auf dem Feld, anstatt sie im Erdbeerhäuschen zu kaufen. Auf einer Streuobstwiese einen Apfel zu stibitzen steht genauso wenig unter Strafe wie im Sommer im Wald Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren zu pflücken oder im Herbst Pilze zu sammeln.

Das macht nicht nur Spaß, die Kinder lernen auch jede Menge aus und in der Natur.

Ernährungswissenschaftler empfehlen fünf Portionen Obst und/oder Gemüse auf den Tag verteilt. Eine Portion entspricht etwa der Größe einer Faust.

Zucker reduzieren

Das *Enfant terrible* unserer Ernährung ist der Zucker. Wir sprechen hier von einfachem raffiniertem Zucker, der außer leeren Kalorien und einer hohen

Kariesgefahr nichts zu bieten hat. Zucker hat wie das Salz einen Gewöhnungseffekt: Nichts schmeckt süß genug, Obst ist fade, Müsli schmeckt nur nach Müsli, wenn ordentlich weißer Zucker in der Milch ist. Die Geschmacksrezeptoren werden bereits im Baby- und Kindesalter falsch programmiert.

Wir alle waren einmal Kinder und wissen, wie groß die Gier nach Schokolade, Brausepulver oder Bonbons war. Unsere Eltern wussten es damals nicht besser. Sie haben zwar versucht, unseren Zuckerkonsum zu



zügeln, aber am Ende war es einfacher, unsere Wünsche zu erfüllen, anstatt quengelnde Kinder zu ertragen.

Bei aller Disziplin haben ihnen dann noch unsere Großeltern einen Strich durch die Rechnung gemacht. Oma und Opa wurden von uns wegen ihrer Großzügigkeit mit Süßigkeiten geliebt und für die Großeltern waren glückliche Kindergesichter das Größte.

Wir haben zahlreiche Alternativen.

Es wäre keine gute Idee, unseren Jugendlichen Süßes zu verbieten, sie würden sie dann ohnehin heimlich zu sich nehmen. Aber wir können Ihnen Alternativen anbieten. In den Rezepten habe ich ganz bewusst auf weißen Zucker verzichtet. Mit Obst, Datteln, Ahornsirup oder Honig erreicht man zwar niemals die intensive Süße von weißem Zucker, aber auch im Alter unserer Jugendlichen können die Geschmacksrezeptoren noch lernen.

Reden wir doch mit unseren Kindern und erklären ihnen unsere Argumente:

- Zucker macht fett und verursacht Akne.
- Zucker verhindert den Appetit auf gesundes Essen, das ihr Körper zwingend für die Schule, das Training und für die Hobbys braucht.
- Der Zahnarzt muss nicht bohren. Schöne Zähne sind cool.
- Zucker ist uncool. Gesunde Ernährung ist cool.