Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: -: Reflux natürlich behandeln

Artikel: Pausenbrot mit guten Noten
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554647

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Pausenbrot mit guten Noten

Lernen macht nicht nur schlau, es kostet auch Energie. Deshalb ist ein gesundes Frühstück wichtig: das erste zu Hause, das zweite in der Pause.

Ingrid Zehnder

Doch der Idealfall ist nicht die Norm. Viele Kinder und Jugendliche gehen ohne Frühstück zur Schule. In der Schweiz «zmörgelen» an Schultagen nur 63 von 100 elfjährigen Mädchen und 67 von 100 Buben im gleichen Alter. Mit zunehmendem Alter nimmt die Zahl der Frühstücksmuffel zu: mit 15 Jahren frühstücken nur noch 44 Schülerinnen und 50 Schüler zuhause. In Deutschland sind die Zahlen nur wenig besser. Mit elf Jahren essen 75 Mädchen und 77 Buben zuhause Frühstück, mit 15 sind es noch 58 Mädchen und 59 Buben (je von 100).*

Für das Pausenbrot gibt es keine Statistiken. Aber das Pausenbrot hat es oft schwer. Nicht selten bleibt es unangetastet in der Schultasche oder es wird getauscht. Die Erfahrung zeigt, dass das Schulbrot von zuhause in der Beliebtheitsskala weit hinter dem Schokoriegel, der Schnitte mit der Extraportion Milch, den knusprigen Chips liegt. Je älter die Kids sind, desto weniger «cool» scheint es, in der Pause Selbstgemachtes aus der Tüte oder Brotdose auszupacken.

Und doch: Pausenbrote sind wichtig

Die richtigen Schulbrote liefern die notwendige Energie zum Denken und Lernen und halten die Kinder bis mittags wach und aktiv. Diejenigen, die morgens keinen Bissen herunterkriegen, sollten eine besonders üppige Zwischenmahlzeit mitnehmen. Ansonsten sind die Energiespeicher schnell leer, und es kommt zu Konzentrationsmangel und Müdigkeit. Allein die Arbeit des Gehirns erfordert bei Grundschülern, deren graue Zellen sich in rasanter Entwicklung befinden, mehr als 20 Prozent der Körperenergie. Anders als Erwachsene können sie auch einen Energiemangel weniger gut mit Hilfe des Glukosespeichers in der Leber kurzfristig ausgleichen.

Das gesunde Pausenbrot sollte wichtige Nährstoffe liefern, satt machen und nicht zu kalorienreich sein. Am besten ist Vollkornbrot, denn es liefert Mineralien, Ballaststoffe, Vitamin B1 und Kohlenhydrate und treibt – im Gegensatz zu Süssem – den Blutzuckerspiegel nicht schlagartig (und kurzfristig) in die Höhe. So können der Körper und vor allem das Gehirn über längere Zeit ohne starke Schwankungen des Blutzuckers mit Energie versorgt werden. Käse und Eier als Belag liefern Eiweiss für das Wachstum und Kalzium für starke Zähne und Knochen. Magerer Schinken, auch von Geflügel, ist kalorienarm und liefert – unter anderen Mineralien – Eisen für den Transport von Sauerstoff zu den Muskeln und ins Gehirn. Salat, Gemüse und Früchte kurbeln den Stoffwechsel an und liefern sekundäre Pflanzenstoffe, viele Vitamine und Ballaststoffe.

Abwechslung ist gefragt

Nicht alle Mütter und Väter haben morgens die Zeit, aus Gemüse Gesichter zu schnitzen, das Brot mit Herz- oder Sternformen auszustechen, witzige Verpackungen zu erfinden oder die Sprösslinge mit kleinen aufmunternden Botschaften in der Lunchbox bei Laune zu halten.

Andererseits möchte niemand matschige, am Vorabend zubereitete Pausenbrote mitnehmen. Auch die

* Health Behaviour in School-aged Children International Report 2009/2010

Standard-Stulle mit Wurst oder Käse und der obligatorische ganze Apfel sind auf die Dauer langweilig. Bei dem vielfältigen Angebot an Brotsorten, Belag und Früchten bzw. Gemüsen der Saison ist es aber nicht so schwer, abwechslungsreiche Pausenbrote zu kreieren. Fragen Sie ihre Kinder, was sie gerne mitnehmen möchten – so ist das Risiko geringer, dass der Schulsnack ungegessen bleibt.

Etwas Frisches gehört immer dazu

Zu einem gesunden Snack gehören Obst und Gemüse. Sie enthalten Vitamine und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Garnieren Sie die Brote deshalb mit Salatblättern, Gurken- oder Tomatenscheiben, Kresse und frischen Kräutern, und legen Sie auch etwas zum Knabbern bei – zum Beispiel eine Karotte, kleine Gewürzgürkchen oder ein paar Radieschen.
Kinder lieben es, wenn das Obst mundgrecht zubereitet ist. Holzspiesse mit kleinen Stückchen von Saisonobst und/oder ganzen Früchten wie Erdbeeren, Weintrauben oder Zwetschgen sehen appetitlich aus und machen Spass.

Brotsorten und Basis-Aufstriche

Gesunde Brotsorten gibt es reichlich: Aus Weizenvollkorn, Roggenvollkorn und Dinkelvollkorn werden Brot und Brötchen, Toastbrot, Pumpernickel, Knäckebrot und Zwieback hergestellt. Manche Kinder stehen mehr auf Vollkornprodukte aus feinem Mehl als aus den grob zerkleinerten, geschroteten Getreidekörnern. Alternativen zur Abwechslung sind Kartoffelbrot, Bio-Mischbrot, Nussbrot, Kürbiskern- oder Sesambrötchen/-weggli.

Nicht empfehlenswert sind Reiswaffeln; in den meisten stecken laut ÖKO-TEST Jahrbuch 2013 krebserregendes Acrylamid und Arsen.
Butter ist wertvoll und gesund, Abwechslung schafft man mit Erdnuss-, Kräuter- oder Tomatenbutter. Vegetarier verwenden Margarine, doch sie ist nicht weniger fett als Butter und enthält meist ungesunde gehärtete Fette oder Öle. Zur Abwechslung kann man es mit einem Aufstrich aus Frischkäse, Sesammus, Tomatenmark oder Senf versuchen.

Rezept Tomatenbutter

5 bis 8 in Öl eingelegte, gut abgetropfte Tomaten sehr fein hacken oder im Mixer zerkleinern. Mit 100 Gramm weicher Butter, 1 TL Tomatenmark, etwas gehacktem Basilikum und Oregano vermengen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack kann auch eine durchgepresste Knoblauchzehe zugefügt werden.
Tomaten- und auch Kräuterbutter kann man in grösseren Mengen zubereiten und in kleineren Portionen einfrieren.

Gesunde Ideen – einfach umgesetzt

Je nach Vorliebe (und Vorrat) gibt es zahlreiche Hart- und Weichkäsesorten, Wurstwaren aus Geflügel oder vegetarische Brotaufstriche wie «Wurst», Crèmes, Pasteten, Gemüse- und Pilz-Patés.
Hier einige schnelle Vorschläge:
Hähnchenbrustscheiben mit Apfelscheiben und/oder Preiselbeeren,
Putenschinken mit Bananenscheiben oder rohen Champignonsscheiben,

Links: Vollkornknäckebrot mit Frischkäse, Schnittlauchröllchen und Gänseblümchen. Mitte: Roggenbrot mit kaltem Rührei und Rucolasalat. Rechts: Getoastetes Vollkornbrot mit Senf bestrichen, Geflügelwurst, hartgekochtem Ei und Kresse.

Hüttenkäse mit Karottenraspeln oder mit dem Sparschäler abgezogenen Karotten- oder Gurkenstreifen, Butterkäse mit frischen Sprossen, z.B. Alfalfa, Zwiebel, Rettich, rote Beete (Rande),
zerdrückter Tofu mit vielen frischen Kräutern.

Es muss nicht immer Brot sein

Dünne Pfannkuchen/Crêpes vom Vortag mit einer Scheibe Schinken oder Käse aufrollen, quer in Röllchen schneiden und zusammen mit Kirschtomaten aufspiessen. Knusprig gebratene Reibekuchen/Härdöpfelchüechli, aus rohen Kartoffeln zubereitet, oder spanische Tortilla schmecken am nächsten Tag noch kalt, besonders zusammen mit Bio-Ketchup (abgefüllt in ein Mini-Konfitüreglas). Eine andere Variante sind kalte, kleine Gemüserösti mit Kräuterquark.

Rezept: Vollkornbrot mit Guacamole

Für 3 bis 4 Brote
1 reife Avocado
Zitronen- oder Limettensaft
2 EL Crème fraîche
Herbamare Spicy (Kräutersalz), Pfeffer
Nach Wunsch: eine durchgepresste Knoblauchzehe
2 Radieschen
Die Avocado der Länge nach halbieren und die Hälften mit einer Drehbewegung vom grossen Kern lösen. Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, mit einer Gabel zerdrücken, den Zitronensaft, die Crème fraîche und die Gewürze untermischen. Das Brot mit der Guacamole bestreichen und mit knackigen Radieschenscheiben garnieren.

Die Avocado zeichnet sich durch ihren hohen Gesundheits- und Nährwert aus. Sie enthält wertvolle Mineralien, Vitamine sowie einfach und mehrfach ungesättigte Pflanzenöle.

Rezept: Gefüllte Chicoréeschiffchen

Für 2 Schiffchen
4 ganze Blätter einer Chicoréestange
2 EL Frischkäse nature/mit Kräutern/mit Meerrettich
1 hartgekochtes Ei
2-3 Walnüsse
1 kleines Stück Salatgurke oder rote Paprika/Peperoni
Das Ei und die Nüsse kleinhacken, Gurke oder Peperoni in kleine Würfelchen schneiden und alles unter den Frischkäse mischen. Wenn nötig, die Masse mit etwas Milch oder Joghurt verdünnen.
Je 2 Chicoréeblätter aufeinanderlegen und die Käsemasse so einfüllen, dass man die Schiffchen mit den Fingern essen kann.
Für den grösseren Hunger passt ein Butterbrot dazu.

Fingerfood – frisch und knackig. Chicorée enthält Ballaststoffe, Vitamine, Kalium und Kalzium. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an und beeinflussen die Blutgefässe positiv.

Rezept: Linsencrème

Dieser leckere Aufstrich braucht ein wenig Zeit, kann aber vorbereitet werden und hält sich bis zu zwei Wochen in einem Schraubglas im Kühlschrank.
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
100 g rote oder gelbe Linsen
1 EL Risottoreis
300 ml Gemüsebrühe (Plantaforce)
1 Lorbeerblatt
1 TL getrocknete Provencekräuter
1 EL Bohnenkraut oder Petersilie
1 EL Majoran
1 EL gutes, kaltgepresstes Öl
Kräutersalz, (Cayenne-)Pfeffer
Die gehackte Zwiebel im Öl glasig braten. Die Linsen

und den Reis dazugeben und rühren bis alles vom Öl überzogen ist. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, das Lorbeerblatt und die Provencekräutermischung zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei kleinster Hitze etwa 30 Minuten garen. Reis und Linsen sollten ganz weich sein. Das Lorbeerblatt entfernen und die Mischung auskühlen lassen. Dann mit dem Mixstab oder im Blitzhacker zusammen mit dem Öl und den frischen Kräutern pürieren. Crème mit Kräutersalz und (Cayenne-)Pfeffer würzen.

Linsen zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiss und Kohlenhydraten aus. Ihre B-Vitamine sind gut für die Nerven und die Konzentration.

Kichererbsenaufstrich

Mit Kichererbsen aus der Dose ist dieser Aufstrich schnell gemacht. Hält sich im Schraubglas einige Tage im Kühlschrank.

120 g Kichererbsen, vorgekocht oder
1 kleine Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl
2 EL Tahin (Sesammus)
Saft einer Zitrone
1 EL Sesamsamen, trocken geröstet
1 EL gehackte frische Minze oder Petersilie
Kräutersalz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Die Kichererbsen mit dem Öl und dem Tahin pürieren. Mit den Gewürzen und Zitronensaft kräftig abschmecken, Minze bzw. Petersilie und die gerösteten Sesamsamen unterheben.

Es darf auch mal was Süsses sein

Der vorbereitete Fruchtaufstrich hält sich, abgefüllt in ein Schraubglas, 10 bis 15 Tage im Kühlschrank.

50 g getrocknete Aprikosen (ca. 15 Stück)
100 g getrocknete Datteln ohne Stein (ca. 15 Stück)
Saft einer halben Zitrone
1 Msp. ausgekratzte Vanille
1 gehäufter TL Honig
1 Msp. Kardamompulver, ersatzweise Lebkuchengewürz

Die Trockenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen. Mit dem Zitronensaft, einem Teil des Einweichwassers und der Vanille pürieren. Mit dem Honig und etwas Kardamom abschmecken.

Mit ihren vielen wertvollen Inhaltsstoffen sind Kichererbsen sehr gesund. Sie stärken die Knochen und Nerven und regen die Blutbildung an.

Gesunder Honig, kombiniert mit der «Königin der Gewürze», der echten Vanille, und dem aromatisch-balsamischen Geschmack von Kardamom zeichnet den Aprikosen-Dattel-Aufstrich aus.

Weitere Anregungen und leckere Rezepte für gesunde Pausenbrote finden Sie auf unserer Webseite www.avogel.ch.