

Stiftung
Warentest

test



Mit 170
einfachen
Rezepten

Dagmar von Cramm

Familie in Form

Schlank werden, schlank bleiben

Bei uns ist nur einer dick – und das ist Mama

Als Familienfrau abzunehmen, ist nicht einfach. Die Erschöpfung ist oft groß, und meist haben die Mütter ständig mit Einkauf und Kochen zu tun. Wenn das bei Ihnen so ist, haben Sie aber auch die besten Möglichkeiten, selbst etwas zu ändern. Kaufen Sie kein Naschzeug und keine süßen Getränke ein unter dem Vorwand „... für meine Lieben“. Bitten Sie um Unterstützung in dieser Hinsicht – jeder kann ja seine süße Kiste haben, wenn er unbedingt naschen muss. Nie sagen: „Ich mache Diät“, sondern „Ich stelle meine Ernährung um“.

Nur mein Kind ist zu dick

Gerade bei Einzelkindern ist es wichtig, dass die Erwachsenen die Essumstellung in vollem Umfang mitmachen. Eventuell sind die Portionen für drei Personen etwas zu groß. Sind Sie zu zweit, die Menge einfach halbieren. Auf keinen Fall über den Hunger essen, sondern Reste zum Abendbrot aufwärmen. Oder einfrieren für ein Extra-Essen. Oder einfach die Sattmacher wie Kartoffeln, Nudeln, Reis etc. etwas kürzen.

Bei uns muss nur Papa abnehmen

Wenn er wirklich will – kein Problem. Ein Arztbesuch verstärkt meist die Motivation. Da die Rezepte eine hohe Nährstoffdichte haben, profitiert die ganze Familie.

Ein spannenlanger Hansel, eine nudeldicke Dirn

... oder anders herum. Nicht einfach, wenn Geschwister so unterschiedlich veranlagt sind. Doch Geschwister möchten stolz aufeinander sein – ein Dickerchen in der Familie wird deshalb Unterstützung beim Schlankwerden finden. Dünne Geschwister werden mit gesünderem Essen widerstandsfähiger. Beim Naschen müssen sie allerdings Rücksicht nehmen.

Mittags allein zu Haus?

Entweder Sie kochen geeignete Gerichte (→ Liste, Seite 207) vor, portionieren schon auf einem Teller, sodass Ihr Kind sein Essen in der Mikrowelle heiß machen kann. Oder Sie kochen und essen abends warm und Ihr Kind macht sich etwas Kaltes für den Mittag. Einen Salat (das Dressing extra) oder ein Müsli vorbereiten – das füllt den Magen. Eine Tasse Instant-Bouillon ist ideal für Kinder, die etwas Warmes mögen. Besonders wichtig: Keine fetten Vorräte im Kühlschrank.

Mittags bei der Oma?

Die Oma muss mit ins Boot! Sie lässt sich vielleicht schwer überzeugen. Notfalls zum Kinderarzt mitnehmen, dem glaubt sie. Den Speiseplan mit ihr besprechen, Rezepte von Tag zu Tag aussuchen, eventuell die Lebensmittel für sie besorgen. Die Rezepte werden ihr auch gut tun. Wenn sie das merkt, haben Sie gewonnen. Und Ihr Kind auch.

Mittags in der Schule?

Gibt es ein warmes Essen in der Schule? Informieren Sie sich, wer was liefert. Oft ist die Schulleitung dankbar für Hilfe. Unter www.schuleplusessen.de gibt es einen Beratungsdienst für Schulverpflegung. Die Chancen, dass die warme Verpflegung o. k. ist, stehen gut. Für Pizza-Service und Burger sollten Sie kein Geld mitgeben – da sind Schulbrot plus Obst und Joghurt besser.

Unser Kind wird nicht satt

Was sagt die Waage? Nimmt Ihr Kind nicht ab oder sogar zu und hat gleichzeitig Hunger, ist sein Sättigungsgefühl völlig durcheinander (→ Seite 24). Vielleicht ist es stummer Protest, Langeweile, Frust, Stress oder Gewohnheit, sich zu überessen. Lassen Sie es vor dem Essen rohes Gemüse knabbern, geben Sie eine Extra-Portion Obst. Lenken Sie es ab mit Unternehmungen – umgehen Sie das Thema

Essen. Dann wird sich der Appetit langfristig auf ein gesundes Maß einpendeln.

Was tue ich mit Resten?

Im Kühlschrank lassen sich alle Gerichte ein, zwei Tage problemlos aufbewahren – auch Spinat, Fisch oder Pilze! Wichtig: Essen sollte nicht lange warm gehalten werden, sondern zügig heruntergekühlt und vor dem Essen schnell erhitzt werden. Auf Seite 207 finden Sie eine Liste, welche Gerichte sich gut fürs Einfrieren eignen. Stehen die Reste zu lange, lieber wegwerfen, als um jeden Preis aufessen. So mancher hat sich überflüssige Kilos mit Resten angefuttert!

Wir haben keine Zeit zu kochen

Nehmen Sie sich die Zeit: Die meisten unserer Rezepte brauchen nicht länger als 30 Minuten. Wenn Sie für die Woche planen und einkaufen, auch mal die doppelte Portion kochen und einfrieren, brauchen Sie nur wenig mehr Zeit als mit Fertig- und Fix-Produkten. Außerdem sparen Sie eine Menge Geld – die Industrie lässt sich ihre Arbeit nämlich gut bezahlen und unsere Rezepte enthalten preiswerte Produkte der Saison. Legen Sie das Ersparte beiseite und leisten Sie sich davon kleine Extras: ein Roller fürs Kind, ein Kinobesuch für Sie ...!

Unser Kind isst nichts Gesundes!

Probieren ist wichtig – und nicht von vorneherein ablehnen. Gewohnheit prägt Vorlieben: Wenn Sie nur Vollkorntoast im Haus haben und statt Weißbrot Mischbrot, statt Keksen Erdbeeren und Mandarinen, wird Ihr Kind das auf Dauer mögen. Sie setzen den Standard zu Hause und schaffen Vorlieben. Ihre Essgewohnheiten als Eltern spielen dabei eine Riesenspielerrolle – meist sind die schwerer zu ändern als die der Kinder. Aber es klappt! Außerdem: gesund sind auch Spaghetti, Pizza und Steak, wenn sie richtig zubereitet sind (→ Seite 40).

Kühlschrank-Check

Wissen Sie eigentlich, was so alles in Ihren Einkaufswagen und in Ihren Kühlschrank wandert oder schleichen sich manche Sachen unbewusst immer wieder ein? Gesundes Essen fängt beim Einkaufen an – deshalb sollten Sie den Kühlschrank-Check machen. Lesen Sie den Kommentar und die Tipps zu dem Buchstaben, den Sie am häufigsten angekreuzt haben. Das bringt Sie auf eine erste Spur.

1 Wie kaufen Sie ein: Nach Plan oder nach Bauchgefühl?

- B Ohne Einkaufsliste würde ich mich total verzetteln – nie ohne!
- A Einkaufszettel sind mir zu mühsam. Das habe ich im Kopf.
- C Eigentlich eher nach Plan, aber dann lacht mich etwas an und der Bauch übernimmt das Kommando.

2 Womit ist Ihr Kühlschrank gefüllt?

- B Es überwiegen Fleisch, Wurst, Milchprodukte und Käse – immer schön fettarm.
- C Etwa zur Hälfte Fleisch, Wurst, Milch und Milchprodukte, zur anderen Hälfte frisches Obst und Gemüse.
- A Etwa zur Hälfte Fertigprodukte, der Rest Fleisch, Wurst und Milchprodukte.

3 Und mit welchen Milchprodukten?

- C Mit vielen süßen Desserts, Kinderjoghurt und Quarkspeisen, „normalem“ Käse und Milch.
- B Mit fettarmer Milch, Diätjoghurts, Molke Drinks, Light-Käse.

- A Mit Fruchtjoghurts, Brotaufstrichen, Schmelz- und Frischkäse, Milch.

4 Wie viele Fertiggerichte oder -produkte, z. B. fertiges Salatdressing, Fertigsalate oder Boulettes finden Sie in Ihrem Kühlschrank?

- C Weniger als 2.
- B Zwischen 3 und 5.
- A Mehr als 6.

5 Checken Sie den Bon des letzten Großeinkaufs: Wie viele Knabber- und Süßwaren finden Sie?

- B Weniger als 5.
- A Zwischen 5 und 10.
- C Mehr als 10.

6 Müssen Sie oft verdorbene und abgelaufene Sachen wegwerfen?

- C Ja, beim Einkaufen sind meine Augen grundsätzlich zu groß – besser zu viel als zu wenig.
- B So gut wie nie, ich hab die Mengen ganz gut im Griff.
- A Kommt ab und zu mal vor, besonders in Stresszeiten.

7 Kaufen Sie regelmäßig spezielle Kinderlebensmittel?

- B Nein, die sind mir viel zu teuer und außerdem überflüssig.
- C Wenn mich die Kinder beim Einkaufen lange genug nerven schon...
- A Na klar, schließlich ist da extra-viel Gutes für die Kleinen drin!

8 Wie viele Light-, Diät- oder fettreduzierte Produkte finden Sie in Ihrem Kühlschrank?

- A Weniger als 2.
- C Zwischen 2 und 5.
- B Mehr als 5.

9 Was liegt in Ihrem Brotkasten?

- A Weißbrot, Toastbrot und Sandwichwaffeln.

- C Knäcke Brot, Mischbrot, am Wochenende mal Croissants.
- B Vollkornbrot, Mischbrot.

10 Wie oft kommen bei Ihnen Gemüse oder Salat auf den Tisch?

- B Einmal am Tag.
- C Mindestens dreimal am Tag.
- A 2 bis 3-mal in der Woche.

11 Was trinkt Ihre Familie?

- B Vor allem Wasser, Saft und ungesüßten Tee.
- A Die Kinder stehen vor allem auf Eistee, Limo und Cola.
- C Wasser kommt nicht so gut an und Limo ist mir zu ungesund, deshalb vor allem Fruchtsaft.

12 Was geben Sie Ihrem Kind als Pausenbrot eher mit?

- A Geld – dann kann es sich kaufen, was ihm schmeckt.
- B Ein belegtes Brot und einen Apfel.
- C Ein Schokocroissant und eine Flasche Limo.

13 Gehen Sie auf Süßigkeitenjagd in der Wohnung. Was finden Sie?

- B 1 Tafel Schokolade, 1 Packung Kekse und 1 Tüte Gummibärchen mit Vitaminplus – alles gut gehortet in der Naschschublade.
- C Jede Menge – Schokolade im Küchenschrank, Riegel im Vorrat, Bonbons im Kinderzimmer.
- A Den alten Weihnachtsmann vom letzten Jahr und eine Tüte Hustenbonbons – meine Familie steht nicht auf Süßes.

14 Schätzen Sie mal: Wo steckt besonders viel Fett drin?

- B Croissants, Nüsse, Salami-Pizza.
- C Erdbeerkonfitüre, Weißbrot, Fruchteis.
- A Schinken, körniger Frischkäse, Lachs.

Auswertung

Vorwiegend A:

Familie Fix und Fertig

Bei Ihnen tummelt sich eine ganz ansehnliche Batterie an praktischen Fertigprodukten im Kühlschrank. Schließlich sind Sie ständig in Eile und haben keine Zeit für aufwendige Kocharien. Mittags mit den Kindern muss es meist schnell gehen – gekocht wird manchmal abends oder am Wochenende. Und gerade Pizza, Burger oder Würstchen kommen ja immer gut an. Aber Vorsicht: In einem Großteil der Fertigprodukte versteckt sich viel Fett und/oder Zucker. Wer selbst kocht, hat viel mehr Einfluss darauf, was er wirklich isst und kann leichter Kalorien einsparen.

► **Das hilft Ihnen:** Studieren Sie beim Einkaufen die Etiketten der Fertigprodukte und vergleichen Sie die Nährwerte – die Unterschiede sind oft enorm. Empfehlenswert für alle, die in Eile sind, ist TK-Gemüse. Es enthält noch alle wertvollen Inhaltsstoffe, ist kalorienarm und eine echte Zeiterparnis, da Sie sich das Putzen und Kleinschneiden sparen. Machen Sie sich Ihre eigenen Fertiggerichte: Kochen Sie die doppelte Menge und frieren Sie eine Hälfte auf Vorrat ein. Eine Liste der Rezepte, die sich dafür eignen, finden Sie auf Seite 207. Bei Salatsaucen können Sie gleich eine Flasche mixen: Sie halten sich im Kühlschrank ca. 5 Tage. Auch ein Speiseplan für die ganze Woche hilft gegen den Stress und die Zeitnot in der Küche. Außerdem haben wir bei all unseren Rezepten darauf geachtet, dass sie sich schnell und leicht zubereiten lassen. Sie müssen also keine Stunden in der Küche zubringen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Vorwiegend B:

Familie Fettnäpfchen

Bei Ihnen stehen ganz viele fettarme, Diät-, oder Lightprodukte im Kühlschrank – schließlich wollen Sie auf die Linie Ihrer Familie achten. Aber Vorsicht: Dazwischen lauern, gut getarnt, lauter kleine Fettnäpfchen. Das fertige Salatdressing z. B. sieht ganz harmlos aus, enthält aber jede Menge Kalorien. Oder der fettarme Fruchtojoghurt: Da ist zwar kaum Fett drin, dafür aber eine gute Portion Zucker und damit Kalorien. Oft nehmen Sie es auch mit den Mengen nicht so genau: „Ist ja Diät“. So nehmen Sie ganz versteckt doch einiges an Kalorien auf.

► **Das hilft Ihnen:** Studieren Sie beim Einkaufen die Etiketten und vergleichen Sie die Nährwerte der Lebensmittel – besonders wenn es ein angeblich leichtes Produkt ist. Oft werden Sie dabei eine Überraschung erleben und so manches Leichtgewicht im Regal stehen lassen. Die besten „Lightprodukte“ sind natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, magere Milchprodukte und Kartoffeln. Machen Sie sich schlau und geben Sie die Verantwortung für Ihre Ernährung nicht einfach an die Lebensmittel-Industrie ab. Vor allem: Stellen Sie fest, was Ihnen und der Familie wirklich schmeckt – essen Sie nichts, nur weil es „light“ ist.

Vorwiegend C:

Familie Leckermäulchen

Die Mischung in Ihrem Einkaufskorb ist eigentlich ganz ausgewogen und vernünftig. Einzige Ausnahme: Ihre Familie wird bei Süßem einfach schwach – und nimmt so jede Menge Extra-Kalorien auf. Besonders beliebt: sahnige Puddings, cremige Milchdesserts, Törtchen, süße Fruchtsäfte oder

zuckrige Limonaden. Das alles rutscht so gut, dass Sie im Nu jede Menge Kalorien runtergeschluckt haben – ohne richtig satt zu werden.

► **Das hilft Ihnen:** Servieren Sie Ihrer „süßen Familie“ doch öfter mal ein süßes Hauptgericht, an dem sie sich richtig satt essen kann. Das stillt den süßen Hunger auf gesunde Weise. Für zwischendurch sollten Sie von kalorienreichen Naschereien auf natürlich süßes Obst umsteigen. Probieren Sie auch, nach und nach die Süschwelle Ihrer Familie herunterzusetzen, denn wie süß süß genug ist, ist Gewohnheitssache. Einfach nach und nach die Zuckermengen reduzieren, Desserts selbst machen und nicht zwischendurch, sondern als Nachtmahlzeit zu einem Salat oder einer Suppe reichen. Auch bei den Getränken sollten Sie sich möglichst umstellen. Fruchtsaft ist zwar gesund, liefert aber reichlich Kalorien. Versuchen Sie Wasser als Familiengetränk zum Essen einzuführen. Nur ausnahmsweise, zum Beispiel nach dem Sport oder bei einer Geburtstagseinladung, kann es auch mal eine Saftschorle sein.

P.S. Hier die Lösung von Frage 14:

Schätzen Sie mal: Wo steckt besonders viel Fett drin?

Antwort B ist richtig: 1 Croissant enthält satte 12 g Fett, 1 Handvoll Nüsse ca. 17 g und 1 Salami-Pizza ganze 47 g. Die Lebensmittel aus Antwort A enthalten etwas Fett, sind aber keine Fettbomben. Kochschinken gehört mit ca. 3 g Fett zu den mageren Aufschnittsorten, körniger Frischkäse (20 % Fett i.Tr.) ist mit ca. 0,5 g Fett pro EL ein magerer Brotbelag und 1 Scheibe Räucherlachs enthält 1,5 g Fett – und zwar besonders hochwertiges. Die Lebensmittel aus Antwort C sind alle so gut wie fettfrei.

Gesunde Lebensmittel – worauf kommt es an?

Dass Obst und Gemüse die meisten gesunden Inhaltsstoffe pro Kalorie haben, ist klar. Aber wie steht es beispielsweise mit Räucherlachs? Der enthält jede Menge lebenswichtige Omega-3-Fettsäuren – aber auch Räucherstoffe und viele Kalorien. Oder Schokolade – schließlich enthält die Kakaomasse auch wertvolle Bioaktivstoffe! Die gesättigten Fette der Kakaobutter und der Zucker darin sind dagegen nicht so empfehlenswert.

Die Bewertung eines Lebensmittels setzt sich immer aus seinen Plus- und den Minuspunkten zusammen. Möglichst viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Omega-3-Fettsäuren und Bioaktivstoffe wie Ballaststoffe, Anthocyane, Karotinoide pro Kalorie – und möglichst wenig negative Inhaltsstoffe wie gesättigte Fette, Oxalsäure, Acrylamid, Nitrit und andere sind das

Ideal. Ein wichtiger Gesichtspunkt ist die Menge: Schokolade in kleinen Mengen ist nicht ungesund – eine ganze Tafel pro Tag schon! Schließlich hängt die Bewertung eines Lebensmittels auch von der Situation des Einzelnen ab. Für einen unterernährten Menschen aus der Dritten Welt sieht sie anders aus als für einen etwas übergewichtigen Wohlstandsbürger. Hier geht es ganz klar um die gut genährten Wohlstandsbürger – groß und klein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihren Ernährungskreis (→ Seite 16) im wahrsten Sinne des Wortes zur Basis einer Pyramide gemacht. Auf den Pyramidenseiten bewertet sie die gesundheitliche Qualität der Lebensmittel nach aktuellem Stand des Wissens. Von der roten Spitze zur grünen Basis nimmt dabei der Ernährungswert zu.

Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide

Pflanzliche Lebensmittel

Naturbelassenes Obst und Gemüse, Salat und Säfte – frisch gepresst – bilden die wertvolle Basis der Pyramide. Danach kommen Vollkornprodukte in jeder Form und Kartoffeln. Je weiter die Lebensmittel bearbeitet werden, je mehr Zucker, Fette, Zusatzstoffe ihnen zugesetzt werden, desto geringer ist ihr Wert. Weiße Brötchen und Pommes sind deshalb schlechter bewertet. Sehr mit Vorsicht zu genießen ist Süßes in jeder Form. Deshalb nehmen Zucker, Kuchen, Süßigkeiten, Chips die schlechte Spitze ein.

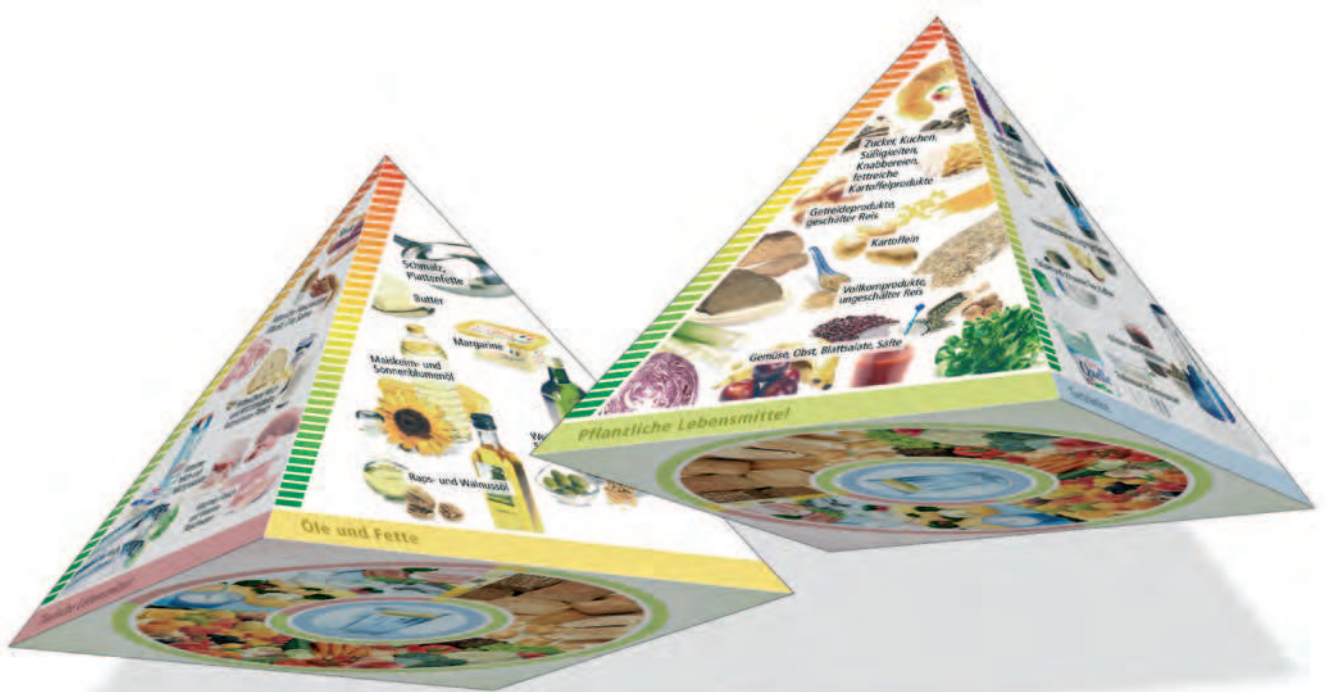
Tierische Lebensmittel

Eiweiß in Fisch und Fleisch ist häufig mit Fett kombiniert. Bei Fisch hat das Fett allerdings auch einen Gesund-



► Ist „gesund“ sichtbar?

Leider nur zum Teil: Die Handelsklasse sagt ausschließlich etwas über äußere Merkmale wie Größe aus, aber nichts über die „inneren“ Werte. Das Bio-Zeichen informiert über die Produktionsmethoden – das bedeutet zumindest eine naturbelassene Herstellung der Lebensmittel. Doch die wichtigsten Merkmale für den Gesundheitswert von Obst und Gemüse sind Frische, Reife und Aroma. Und die lassen sich sehen, riechen, tasten und schmecken ...



DGE Lebensmittelpyramide®.
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

heitswert durch viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In der Regel aber gilt: Je magerer, desto besser. Seefisch ist sehr gesund, denn er enthält neben Eiweiß auch noch Jod. Milch und Milchprodukte sind wegen des Kalziums unentbehrlich. Bei Milch und Joghurt sind 1,5 % Fett ideal, bei Käse möglichst nicht über 40 % Fett i.Tr. (= in der Trockenmasse → Seite 37). Mageres Fleisch und magere Wurst sind wegen ihres Eisengehalts wertvoll. Je mehr Fett Milchprodukte und Fleisch enthalten, desto weniger erfüllen sich die Qualitätsansprüche. Das Ei schneidet wegen seines hohen Cholesteringehaltes nicht so gut ab.

Öle und Fette

Hier geht es um das Verhältnis der Fettsäuren in den unterschiedlichen Fetten, die einen positiven Einfluss auf den Fettspiegel im Blut haben, also vor Arteriosklerose schützen. Das ist besonders bei Übergewicht bedeutend: Bereits Kinder können durch falsches Essen und zu viel Gewicht verengte Adern haben! Das erhöht schon in jüngeren Jahren die Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt (→ auch Seite 9). Neben den günstigen Fettsäuren spielt der Gehalt an Vitamin E eine Rolle und das Fehlen von Cholesterin. Alles in allem eignen sich Raps- sowie Walnussöl am besten. Dann folgen andere Öle wie Oliven-, Soja- und Weizenkeimöl. Ungehärtete Margarine läuft der

Butter den Rang ab. Gesättigte Fette in Schmalz und Plattenfett (z. B. Frittierfett, Kokosfett) bilden das negative Schlusslicht.

Getränke

Wasser ist die Basis unserer Flüssigkeitszufuhr – ob aus Flasche oder Leitung ist egal. Fast gleichwertig sind Kräuter- und Früchtetees, dann folgen Kaffee, Schwarzer und Grüner Tee – ohne Zucker. Kalorienarme oder -freie Erfrischungsgetränke stehen wegen ihrer niedrigen Kalorienzahl neben Fruchtsaftschorle. Nektar, Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Colagetränke sind überflüssig. Für Kinder sind Kaffee und Schwarzer oder Grüner Tee wegen des Koffeins gar nicht geeignet.