

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD | SCHÖNHEIT
VON INNEN | WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 6: TEENAGER

GANZ SCHÖN VERRÜCKT

Wenn Kinder mit den Eltern im Clinch liegen, schwierig werden und ihr Essverhalten ändern, dann ist der Nachwuchs in der Pubertät. Eine herausfordernde Zeit für alle! Mehr zum Thema **TEENAGER-ESSEN** erfahren Sie im neuen Teil der Jahresserie „Life Food“.



AUSDRUCK DER PERSÖNLICHKEIT

Essen ist für Jugendliche nicht nur eine Nährstoffaufnahme, sondern wird zum Ausdruck der Persönlichkeit. Sie lehnen vermehrt das Essen zu Hause ab und greifen zu Fast Food. So wird die Nahrungsaufnahme ein Mittel zur Selbstfindung und ein Zeichen der Rebellion gegen die Eltern. Die Jugendlichen wollen aufbrechen und ihr Leben selbst gestalten. Sie wissen, dass Pizza, Burger & Co nicht unbedingt gesund sind, aber es ist ihnen egal, anderes ist viel wichtiger.

INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer neuen 10-teiligen Serie „**Life Food**“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

*Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at*

VOLLE FAHRT VORAU!

Dabei braucht der Körper besonders in dieser Zeit viele Nährstoffe, denn das Wachstum erreicht bei Mädchen mit zehn Jahren und bei Burschen mit elf Jahren den Höhepunkt. Die Kinder schießen in die Höhe und die Körperzusammensetzung verändert sich. Gerade jetzt ist es wichtig, dass zumindest zu Hause wichtige Nährstoffe getankt werden können. Eltern sollen gute Vorbilder bleiben und bei gemeinsamen Mahlzeiten gesundes und abwechslungsreiches Essen anbieten. ➔

Foto: Shutterstock, Rezeptfotos: Sonya Priller, Styling: Franz Karner

VEGGIE 

TOMATEN-AVOCADO-SANDWICH

mit Rucola & Halloumi-Fries
S. 111



FLEISCHFREI

Falls der Nachwuchs sich für eine vegetarische Ernährung entscheidet, ist es wichtig, ihn dabei zu unterstützen und die Entscheidung nicht als lächerlich anzusehen. 1–2 fleischfreie Tage pro Woche zeigen, dass die Wünsche nicht ignoriert, sondern ernst genommen werden. Lassen Sie Ihr Kind auch mal selbst kochen. Es fühlt sich dadurch nicht nur verstanden, sondern kann auch Selbstvertrauen und Eigenverantwortung gewinnen.

Gut VERSORGT

Bei einer vegetarischen Ernährung sollte besonders auf die Nährstoffe Eiweiß, Eisen, Jod und Omega-3-Fettsäuren geachtet werden. Eine rein vegane Ernährung ist für Jugendliche nicht empfehlenswert, da aufgrund des Wachstums mehr Nährstoffe benötigt werden und das Risiko für Mängel zu groß ist. Zum Glück gibt es jede Menge guter pflanzlicher Quellen für wichtige Nährstoffe.

| | |
|--|--|
| Eiweiß für die Muskelbildung | Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide, Kartoffeln |
| Eisen* für den Sauerstofftransport im Blut | Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkorngetreide |
| Jod für die geistige und körperliche Entwicklung | Jodiertes Speisesalz |
| Omega-3-Fettsäuren für eine starke Gehirnleistung | Walnüsse, Leinsamen; Öle: Lein-, Walnuss- und Rapsöl |

In Bewegung KOMMEN

Teenager fühlen sich oft unverstanden, da kann Essen zum Seelentröster werden. Außerdem wird viel Zeit sitzend verbracht, ob in der Schule, am Computer oder beim Abhängen mit Freunden im Lieblingscafé. Ein ungesundes Essverhalten mit viel Fast Food & Co kann in Kombination mit wenig Bewegung zu Übergewicht führen.

Eine Diät ist aber nicht immer die beste Lösung. Je früher Jugendliche an Übergewicht leiden, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie die überflüssigen Kilos bei gesundem und ausgewogenem Lebensstil mit dem Wachstum wieder loswerden. Regelmäßige Bewegung (laut Empfehlungen jeden Tag 60 Minuten) wirkt dabei Wunder. Verschiedene Sportangebote fördern die Lust an der Bewegung.

Die Pubertät kann eine anspruchsvolle, aber auch spannende Zeit für die gesamte Familie sein. Pflegen Sie weiterhin einen gesunden Ernährungsstil mit gemeinsamen Mahlzeiten und schaffen Sie eine verständnisvolle Atmosphäre. So wissen Ihre Kinder, dass zumindest die Welt zu Hause so weit in Ordnung ist. ●

**Die Kombination von Eisen mit Vitamin C (Obst und Gemüse) verbessert die Eisenaufnahme. Milchprodukte und Koffein verschlechtern sie.*



Was mich
100 % überzeugt?
0 % tierische
Inhaltsstoffe.

Katja Riemann

Ohne Aluminiumsalze

CD

DEO 24h WASSERLILIE

FEUCHTIGKEITS DUSCHE WASSERLILIE

CD REINHEITSGEBOT
0% MINERALÖLE, SILIKONE, PARABENE, FARBSTOFFE, TIERISCHE INHALTSSTOFFE

Vegan

An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD.

www.cd-koerperpflege.de

JAHRESTHEMA
life
FOOD
TEIL 6 VON 10

LIFE FOOD

PULLED CHICKEN WRAPS

mit Chili-Mayonnaise
& lauwarmem Brokkolisalat
S. 110

SO MACHT MAN SICH FREUNDE 109



GASTEINER
KRISTALLKLAR

Und der
Moment ist
deiner.



ZEIG UNS
DEINEN #gasteiner
MOMENT
UND GEWINNE





MINI-CHEESE-BURGER

mit Süßkartoffel-Wedges
& Cole Slaw

Für 6 Mini-Burger

Für den Cole-Slaw-Salat:

- 350 g Weißkraut
- 2 Karotten
- 3 EL Mayonnaise
- 2 EL Sauerrahm
- 3 EL Joghurt
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Für die Wedges:

- ca. 800 g Süßkartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für die Patties:

- 300 g Faschiertes vom Rind
- 2 EL Semmelbrösel

- ½ TL Salz, etwas Pfeffer
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 6 Scheiben Cheddar
- 6 kleine Semmerln (Jauergebäck)
- Ketchup
- 2 Tomaten
- 3 Gurkerln

1. Für den Salat Kraut putzen, den harten Strunk entfernen und das Kraut fein raspeln. Karotten schälen und ebenso fein raspeln. Für das Dressing Mayonnaise mit Sauerrahm, Joghurt, Essig, Zucker und Senf verrühren, nach Geschmack salzen und pfeffern. Mit dem Gemüse mischen und zugedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

2. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Wedges Süßkartoffeln mit einer Bürste unter Wasser putzen und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und im Ofen so lange backen, bis sie weich sind (ca. 25 Min.).

3. Für die Patties Rinderfaschiertes mit Semmelbröseln, Salz und Pfeffer vermengen. Mit feuchten Händen zu 6 kleinen

Laibchen (à 50 g) formen. In einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten gut anbraten. Mit 1 Scheibe Cheddar belegen. Deckel aufsetzen und warten, bis der Käse schmilzt.

4. Semmeln quer halbieren. Die untere Hälfte mit etwas Ketchup bestreichen, jeweils 1 Fleischlaibchen samt Käse daraufsetzen, Tomaten und Gurkerln in Scheiben schneiden, auf jeden Burger 1 Tomaten- bzw. 2–3 Gurkerlscheiben legen. Alles mit der oberen Semmerlhälfte bedecken und bei Bedarf mit einem Zahnstocher feststecken.

5. Burger mit Cole Slaw und Wedges anrichten. Servieren Sie noch Ketchup dazu.

⌚ 55 Min ★☆☆ Fortgeschritten

TIPP: Den Cole Slaw können Sie bereits am Vortag zubereiten. Je länger er zieht, desto besser schmeckt er auch.

PULLED CHICKEN WRAPS

mit Chili-Mayonnaise & lauwarmem
Brokkolisalat



Für 4 Portionen

Pulled Chicken:

- ½ Huhn
- 2 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für die Chili-Mayonnaise:

- 100 g Mayonnaise
- 50 g Sauerrahm
- ½ TL Honig
- 3–5 TL Chilipulver
- 1 TL Zitronensaft
- ein paar Spritzer Tabasco
- Salz, Pfeffer



TOMATEN- AVOCADO- SANDWICH

mit Rucola & Halloumi-Fries

Für den Salat:

- 1 Brokkoli (ca. 700 g)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Wasser
- 2 EL Sesamöl
- ¼ TL Zucker
- 1 EL Chili-Ketchup
- 1 EL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe *gepresst*
- ½ TL Sesam
- Babyspinat
- 4 Stk. *gegrillte Paprika eingelegt*
- 4 Wraps (groß)

1. Das Huhn mit Paprikapulver gut einreiben, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Ober-/Unterhitze) für rund 1,5 Stunden grillen.

2. Für die Chili-Mayonnaise alle Zutaten bis inkl. Zitronensaft verrühren. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. In einem großen Topf Wasser erhitzen und Brokkoli bissfest garen. Sojasauce mit Wasser, Sesamöl, Zucker, Chili-Ketchup, Apfelessig, Knoblauch und Sesam verrühren. Fertigen Brokkoli darin schwenken, in einer großen Schüssel anrichten und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

4. Babyspinat waschen und abtropfen lassen. Paprika auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

5. Wenn das Huhn fertig ist, mit einer Gabel das Fleisch herunterziehen, zerteilen und mit etwas Bratensaft verrühren. Wraps großzügig mit der Mayonnaise bestreichen und die untere Seite mit Hendlfleisch, Babyspinat und Paprika belegen. Die Seiten einklappen und einrollen. In der Mitte diagonal durchschneiden und mit lauwarmem Brokkolisalat servieren.

⌚ 2 Std ★☆☆ Hobbykoch

TIPP: Schmeckt auch sehr gut mit einem Mix aus Karfiol und Brokkoli.

TIPP: Anstatt Rote-Rüben-Aufstrich können Sie auch Hummus verwenden und den Rucola durch Babyspinat ersetzen.



Für 4 Portionen

Für die Halloumi-Fries:

- 2 Pkg. Halloumi
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL Sesamsamen
- Olivenöl

Für die Sandwiches:

- 8 Brotscheiben *z.B. Vollkornbrot*
- ½ Glas Basilikumpesto
- 30 g Walnüsse *gehackt*
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- etwas Rucola (ca. 30 g)
- 1 Glas Rote-Rüben-Aufstrich

1. Halloumi quer halbieren und in Stifte schneiden. In einer Suppenschüssel Brösel mit Sesam vermischen und die Halloumi-Stifte darin rundum wälzen. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Fries bei mittlerer Temperatur rundherum knusprig braun braten.

2. In der Zwischenzeit 4 Brotscheiben mit Pesto bestreichen und mit gehackten Walnüssen bestreuen. Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Brotscheiben gleichmäßig mit Tomaten- und Avocadoscheiben belegen. Jeweils etwas Rucola daraufsetzen und mit einer Scheibe Brot bedecken.

3. Sandwiches mit Halloumi-Fries auf einem Teller anrichten. Rote-Rüben-Aufstrich als Dip dazu servieren.

⌚ 25 Min ★☆☆ Hobbykoch

Willst Du
die Alpen
zum
Glühen
bringen ?



**JETZT MITSPIELEN
UND GEWINNEN!**

Als Hauptpreis gibt es einen Almhütten-Urlaub für 10 Personen für 2 Nächte von Mondial inkl. Mautner Grillpaket sowie zahlreiche Preise von Tupperware zu gewinnen. Mehr auf www.mautner.at

Mondial Tupperware

Ohne **MAUTNER MARKHOF** 1841 schmeckt's nach nix. www.mautner.at