



ERNÄHRUNG

So schmeckt die Schuljause!

Lustig, abwechslungsreich und kreativ:
Mit diesen Rezepten kommt die Jausenbox garantiert
leer aus der Schule zurück!

Text: Sandra Lobnig



„Am besten man überlegt mit den Kindern gemeinsam, was in die Jausenbox kommt.“

Rita Kichler

Ernährungswissenschaftlerin
www.kinderessengesund.at

Abends wieder mal die volle Jausenbox aus der Schultasche des Nachwuchses gefischt, die braun gewordenen Apfelspalten und das unberührte Käsevollkornbrot selber verspeist? Wenn Kinder regelmäßig die Schuljause wieder mit nach Hause bringen, lohnt es sich, dem auf den Grund zu gehen. Schmeckt die Jause nicht? Schmeckt sie nicht gut genug, um dafür das Spielen in der Pause zu opfern? Fest steht: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sinken rasch, wenn eine Mahlzeit ausgelassen wird. Auf die Vormittagsjause sollte also nicht verzichtet werden. „Viele Kinder frühstücken wenig oder nichts, für die ist die Jause besonders wichtig“, sagt Rita Kichler, Gesundheitsreferentin beim Fonds Gesundes Österreich. Eltern, so die Ernährungswissenschaftlerin, können durchaus dazu beitragen, dass ihre Kinder in der Schulpause gern zulangen.

Kreativ sein!

Müssen es statt Käsevollkornbrot und Apfelspalten also Leberkäsemel und Milchschnitte sein, damit's den Kindern schmeckt? Nein, sagt Kichler. Kreativität, Abwechslung und lustige Zubereitung genügen in der Regel, um den Appetit anzuregen. „Man kann zum Beispiel beim Brot variieren, verschiedene Aufstriche zubereiten, auch mal ein Müsli oder Joghurt einpacken. Die Karotten einmal in kleine Stifterl schneiden, ein anderes Mal in Scheiben.“ Brotwürfel, Käsestückchen und Weintrauben können auf Spieße gesteckt werden, in Formen ausgestochen sieht Gemüse gleich viel freundlicher aus. Und, wie in anderen Bereichen auch, steigt die Akzeptanz, wenn die Kinder mitreden können: „Am besten man überlegt mit den Kindern gemeinsam, was in Jausenbox kommt.“

→



PAUSENBOX-IDEE

Pausenbox-Idee mit Frühstücksmuffins

ZUTATEN:

½ reife Banane
70ml Milch oder Mandeldrink
½ TL Essig
½ EL Agavendicksaft oder Süßungsmittel
nach Belieben
20g Mehl (z.B. Dinkelvollkornmehl)
1 TL Backpulver
60g feine Haferflocken
einige Himbeeren und Heidelbeeren
1 kleiner Becher Naturjoghurt (125 g)
einige Cashewkerne

ZUBEREITUNG:

Rezept Muffins (3 Stück): 1. Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. 2. Banane schälen, in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mit den flüssigen Zutaten vermengen. 3. Anschließend die trockenen Zutaten untermischen und Teig 15 Minuten ruhen lassen. 4. Teig in 3 Muffinförmchen aus Silikon verteilen. 5. Muffins im Ofen ca. 15 Minuten backen. Muffins, Beeren, Joghurt und Cashewkerne schön bunt in der Pausenbox anordnen.



**Mag.ª Claudia
Ertl-Huemer**

Geschäftsfeldleiterin für
Kindergärten und Schulen bei
GOURMET

KOMMENTAR

Gesunde Jause in der Pause

Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Milchprodukte: fertig ist die gesunde Jause. Wenn das nur immer so einfach wäre. So gelingt die Challenge:

Besser ein gefülltes Vollkornweckerl mit Käse oder Frischkäse-Aufstrich anstelle einer Extrawurstsemmel. Eine lustige Variante ist zum Beispiel unser Käselino – bei dem der Käse mit einem Keksausstecher „in Form“ gebracht und das Jausenbrot mit Apfelscheiben und einem Klecks Marmelade verziert wird.

Obst und Gemüse klein geschnitten und kindgerecht serviert, machen Lust zum Zugreifen. Zum Beispiel kleine Karotten-Gurkenspießchen mit Käse oder Gemüsesticks mit einem Topfenaufstrich-Brot sorgen ebenfalls für Abwechslung.

Mit den Jahreszeiten essen: Denn saisonale Obst- und Gemüsesorten schmecken einfach besser – auch in der Jausenbox.

Auch getrocknete Früchte und Nüsse eignen sich hervorragend als gesunder Snack zwischendurch – liebevoll drapiert in einem Muffinförmchen werden sie zum echten Hingucker.

Wer in der Früh nicht viel Zeit hat, kann den Abend für die Vorbereitung nutzen. Am nächsten Tag wird die Jause dann schnell fertiggemacht.

Restlos gute Pausenrezepte finden Sie auf: www.gourmet-kids.at/ueber-uns/downloads



PAUSENBOX-IDEE

Pausenbox-Idee Brötchen am Stiel

ZUTATEN:

- 1 Brötchen in rechteckiger Form (z.B. Vollkornbrötchen)
- 1-2 Scheiben Käse (z.B. Edamer)
- 1-2 Scheiben gekochter Schinken
- einige Salzstangen
- 1 Stück Salatgurke
- einige Heidelbeeren und Himbeeren

ZUBEREITUNG

1. Brötchen evtl. noch etwas zurechtschneiden, dann ein Holzstäbchen (Eisstiel) in das Brötchen stecken, sodass etwa 1/3 des Stäbchens noch herauschaut.
2. Käse und Schinken in ungefähr gleich breite Streifen schneiden. Dann aufeinanderlegen, aufrollen und mit Salzstangenstücken aufspießen (evtl. kurz mit einem Zahnstocher ein Loch vorstechen).
3. Gurke und Beeren waschen und abtrocknen.
4. Gurke in dünne Scheiben schneiden.
5. Alle Zutaten schön bunt in den Fächern der Pausenbox verteilen.

Vier Bausteine

Idealerweise besteht die Schuljause aus vier Bausteinen: „Aus Wasser – das ist der perfekte Durstlöcher –, Kohlenhydraten in Form von Brot oder Müsli, einer Eiweißquelle wie Milch, Käse oder fettarmer Wurst, und Obst oder Gemüse“, sagt Kichler. Wenn was Süßes mit hinein soll, dann vorzugsweise etwas Selbstgemachtes. „So kann man den Zuckergehalt selber steuern. Das kann ein kleines Stück Obstkuchen sein oder Energykugeln aus Trockenfrüchten, Nüssen und Haferflocken.“ Auf spezielle Kinderprodukte kann getrost verzichtet werden, weil sie oft mehr Zucker und Fett enthalten als vergleichbare Produkte und Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die es nicht wirklich braucht. „Mitentscheidend ist natürlich auch, wie das Essen serviert wird“, betont Kichler. Eine schöne Jausenbox, eine coole Trinkflasche und eine lustige Serviette – da schmeckt die Jause noch besser. ●

familiii TIPP



Diese und viele andere Rezepte stammen aus dem Kochbuch „Meal Prep für Kinder. 60 leckere und gesunde Ideen für Pausenbrot und Lunchbox.“ Gewinnen Sie das Kochbuch! Nähere Infos auf: www.familiii.at/schuljause

ERNÄHRUNG



PAUSENBOX-IDEE

Pausenbox-Idee mit Brot-Frischkäse-Schnitten

ZUTATEN:

- 2 (rechteckige) Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Frischkäse
- einige Schnittlauchhalme
- 1 Stück Salatgurke
- einige Snacktomaten
- 4 Erdbeeren
- ein paar Weintrauben
- 1 Minikäse (z.B. Babybel)

ZUBEREITUNG:

1. Vollkornbrotsscheiben mit Frischkäse bestreichen. 2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. 3. Schnittlauchröllchen auf dem Frischkäse verteilen. Die Brotscheiben zusammenlegen und dann vierteln. Die Viertel hochkant in die Box einschichten. 4. Gemüse und Obst waschen und abtrocknen. 5. Gurke in Stücke schneiden und vierteln. Abwechselnd mit den Tomaten auf Spieße stecken. 6. Strunk der Erdbeeren wie ein Dreieck ausschneiden, um die Erdbeeren in Herzform zu bringen. 7. Alle Zutaten schön bunt in den Fächern der Brotbox anrichten.



PAUSENBOX-IDEE

Pausenbox-Idee Mozzarella-Wraps

ZUTATEN:

- 50g Schafskäse
- 1 Stück Salatgurke
- einige Snacktomaten
- 1 Stück Apfel
- etwas Zitronensaft
- ½ Mandarine
- 70g Magerquark
- 30g geriebener Mozzarella
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- getrocknetes Basilikum
- getrockneter Oregano
- 20g Frischkäse

ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. 2. Magerquark, Mozzarella und Ei mit dem Schneebesen in einer Schüssel vermischen. 3. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen. 4. Den Teig in 2 »Kleckschen« mit etwas Abstand voneinander entfernt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mithilfe eines Löffels zu dünnen Wraps austreichen. 5. Wraps im Backofen ca. 15 Minuten backen und dann auskühlen lassen. 6. Wraps jeweils mit 10g Frischkäse bestreichen und zusammenklappen. 7. Mit gewürfeltem Schafskäse, Gurkensticks, Apfelwürfel (mit Zitronensaft beträufeln) und geschälter Mandarine in der Pausenbox anrichten.

PAUSENBOX-IDEE

Pausenbox-Idee mit Wurstbrot-Spießen

ZUTATEN:

- 2 (rechteckige) Roggenvollkornbrote
- 2 Scheiben gekochter Schinken oder Wurst nach Belieben
- 1-2 Scheiben Käse (z.B. Emmentaler)
- 1 Stück Karotte
- 1 Stück Salatgurke
- einige Snacktomaten
- ½ Apfel

ZUBEREITUNG

1. Vollkornbrotsscheiben, Schinken und Käse aufeinanderlegen, dann in 6 gleich große, rechteckige Stücke teilen. 2. Brot-, Schinken- und Käsestücke gemischt auf 2 Spieße stecken. 3. Gemüse und Apfel waschen und abtrocknen. 4. Karotte schälen und wie die Gurke in Stifte schneiden. 5. Den Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden (evtl. mit einem Gemüsehobel). 6. Alle Zutaten schön bunt in die Fächer der Pausendose verteilen.

