

Nach den Ferien fit ins neue Schuljahr

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel macht Kinder krank.

Kinder brauchen neben Liebe und Geborgenheit auch etwas Ordentliches zu Essen und viel Bewegung.

Heute gibt es zunehmend Kinder, die für ihr Alter viel zu dick sind. Altersdiabetes Typ 2 ist bei den Kleinen keine Seltenheit mehr. Sie entsteht durch den Konsum zuckerreicher Speisen. Zu viel Süßes erfordert Höchstleistungen der Bauchspeicheldrüse, die permanent Insulin ausschütten muss, um den erhöhten Blutzuckerspiegel zu wieder zu senken. Hat sie es endlich geschafft, folgt meist der nächste Schokoriegel oder Softdrink und schon sausen die Zuckerwerte wieder in die Höhe. Das Spiel geht so lange, bis das System zusammenbricht. Diabetes ist die Folge.

Das muss nicht sein. Kinder haben einen angeborenen Drang nach Bewegung. Der wachsende Organismus will sein Training. Das Skelett und die Muskulatur entwickeln sich. Ob diese Entwicklung in eine gebeugte und schlaffe

Richtung geht oder in eine gerade und kraftvolle, hat ausschließlich damit zu tun, wie Kinder ernährt werden und wie oft sie sich bewegen. Es gibt einen unbestreitbaren Zusammenhang zwischen körperlicher und geistiger Fitness. Das wussten schon die alten Lateiner, wenn sie lehrten, dass nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohne. Es gibt keinen Kompromiss zu gesunder Ernährung und Bewegung. Fitnesstraining für Schulkinder können wir nicht anbieten. Dafür haben wir gute Grundlagen für eine gesunde Ernährung. Vom Vollkornbrot bis zum Weizenbrötchen ist alles vorhanden. Und jedes dieser Gebäcke hat garantiert weniger Kalorien und schon gar keine versteckten Zucker und Fette, im Gegensatz zu den zahlreichen Riegeln, Kindersäfte und Joghurtgnomen.



Quarkdip für Langfinger

Ein einfach herzustellender Leckerbissen, der hervorragend zu unseren Eschweger Langfingern passt.

Zutaten:

250 g Quark,
100 g saure Sahne,
150 g (abgetropft) getrocknete in Öl eingelegte Tomaten sehr klein schneiden,
50 g geröstete, gemahlene Sonnenblumenkerne.

Zubereitung:








Alles in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit Salz abschmecken. Statt getrockneten Tomaten können ca. 2-3 EL Tomatenmark genommen werden.

Gebäck-Sudoku

Jedes Gebäck darf nur einmal in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Viererkästchen vorkommen.

Setze diese vier Gebäcke richtig ein:



Bianka Kny ist seit 19 Jahren dabei

Allen bekannt, freundlich und kompetent.



Wenn man so wie Bianka Kny seit 19 Jahren im Verkauf tätig ist, hat man sich echte Anerkennung verdient.

Die gelernte Bäckerei-Fachverkäuferin weiß genau, worauf es ankommt. Schon lange bevor die ersten Kunden kommen, muss man alles ordentlich herrichten und die Ware ansprechend in die Regale sortieren. Abends muss man sauber machen und die Bestellungen bearbeiten. Und dazwischen findet das Wichtigste statt: die Bedienung und Beratung unserer Kunden. Für Bianka Kny scheint das immer eine Freude zu sein. Fast jeden kennt sie mit Namen und weiß um die Vorlieben.

So vermeidet man Brotschimmel

Im Sommer muss besonders auf die richtige Lagerung geachtet werden.

Regelmäßige Reinigung mit einer Essig-Wasserlösung und geeignete Behältnisse wirken am besten gegen Schimmelbefall.



Schimmelpilzsporen sind unsere ständigen Begleiter. Sie befinden sich in der Luft, setzen sich auf einem geeigneten Untergrund ab und vermehren sich. Manche sind harmlos, einige sind nützlich und andere sind gefährlich. Der Brotschimmel, der gerne kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot befällt und auch Früchte ungenießbar macht, ist zwar nicht lebensgefährlich aber er kann krank machen und sollte auf keinen Fall verzehrt werden. Jetzt im Sommer gedeiht er besonders prächtig. Er liebt das feuchtwarme Klima. Wenn man ihn sieht, ist es längst zu spät. Man sollte die befallenen Lebensmittel dann eher wegwerfen. Denn im Inneren haben sich die unsichtbaren Fäden, das Myzel, längst ausgebreitet und ihre Gifte, die Mykotoxine, abgesondert. Brot lagert man am besten in gut belüfteten Behältern wie Brotkästen oder Tontöpfen, die spätestens alle 14 Tage mit Essigwasser (9:1) gründlich gereinigt werden. Im Kühlschrank nur an sehr heißen Tagen, weil das Brot dort schnell altbacken wird. Keinesfalls eignen sich dicht schließende Plastikbehälter. Sie sind ideale Brutkästen für Pilzsporen und andere Keime. Lieber kleinere Portionen kaufen und dafür einmal öfter einkaufen hilft auch.

Man sollte die befallenen Lebensmittel dann eher wegwerfen. Denn im Inneren haben sich die unsichtbaren Fäden, das Myzel, längst ausgebreitet und ihre Gifte, die Mykotoxine, abgesondert. Brot lagert man am besten in gut belüfteten Behältern wie Brotkästen oder Tontöpfen, die spätestens alle 14 Tage mit Essigwasser (9:1) gründlich gereinigt werden. Im Kühlschrank nur an sehr heißen Tagen, weil das Brot dort schnell altbacken wird. Keinesfalls eignen sich dicht schließende Plastikbehälter. Sie sind ideale Brutkästen für Pilzsporen und andere Keime. Lieber kleinere Portionen kaufen und dafür einmal öfter einkaufen hilft auch.