Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Mehr Gemüse für die Jause

Mon, 09/05/2022 - 09:48

Um die Gesundheit zu erhalten und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen, wird empfohlen, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen („5 am Tag“). Denn Äpfel, Karotten, Kohl und viele andere mehr bringen Abwechslung, Farbe, Geschmack und eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auf den Teller. „Und idealerweise auch in die Pausenbox: saisonales Gemüse und Obst sollte Tag für Tag fixer Bestandteil der Schuljause sein“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

Karotten, Kohlrabi, Radieschen und Äpfel eignen sich dank ihrer festen Konsistenz gut für Knabberstäbchen oder -spalten. Gemüsepaprika, Gurken, Fleischtomaten, (nicht zu reife) Birnen und Bananen können in Scheiben geschnitten und gemeinsam mit Schnitt- oder Frischkäse in das Pausenbrot gelegt werden.

Zudem können die traditionellen Brotbeläge (Butter, Marmelade, Honig, Käse, Wurstwaren…) hin und wieder durch Gemüseaufstriche ersetzt werden. Mit dem passenden Rezept lassen sich diese ohne großen Aufwand selbst zubereiten, auch auf Vorrat.

Für einen **Paprika-Nuss-Aufstrich** (Rezeptidee: bzfe.de) beispielsweise werden 200 Gramm Gemüsepaprika (geputzt) mit 30 Gramm Walnüssen, zwei Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse verarbeitet. Falls der Aufstrich nicht fest genug ist, kann ein Esslöffel Brot- oder Cracker-Brösel untergemengt werden.

Für einen **Kürbis-Kichererbsen-Aufstrich** (Rezeptidee: utopia.de) werden 200 bis 250 Gramm gegarte Kichererbsen (z.B. aus dem Glas) mit 250 Gramm gegartem Hokkaido-Kürbis, etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Geschmack (z.B. Kreuzkümmel) püriert. In Schraubgläser abgefüllt, halten die Aufstriche im Kühlschrank ein paar Tage lang.

Naschkatzen freuen sich über eine kleine Portion Trockenobst oder Studentenfutter in der Jausenbox. Trockenfrüchte enthalten zwar relativ viel Zucker, sind aber zugleich reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen. Leckere **Energiekugeln**, wie es sie inzwischen in Bioläden zu kaufen gibt, lassen sich für weniger Geld selbst herstellen. 200 Gramm getrocknete Früchte (z.B. Sultaninen, Datteln,

Feigen, Aprikosen) werden mit 100 Gramm Nüssen, Kernen oder Samen für ein paar Stunden in etwas Wasser eingeweicht und anschließend in einem Mixer zerkleinert. Mit den Händen formt man aus der Masse kleine Kugeln und wälzt diese je nach Geschmack in Kokosraspeln oder Kakaopulver. Die fertigen Energiekugeln werden in einem luftdicht schließenden Behälter im Kühlschrank aufbewahrt und sollten innerhalb von einer bis zwei Wochen gegessen werden.

Die meisten festen Lebensmittel lassen sich übrigens ohne zusätzliches Einwickeln in die Jausenbox packen. Besonders praktisch sind Jausenbehälter mit variablem Raumteiler.