

Genuss für alle Sinne

Genuss fürs Auge

Ein schönes Sprichwort besagt: „Das Auge isst mit.“ Wir begutachten und entscheiden vor jedem Essen, ob uns eine Speise zusagt oder nicht. Als erste Warninstanz beurteilt das Auge neben der optischen Präsentation vor allem die Reife und den Frischegrad der Nahrungsmittel und trägt so zu der Entscheidung bei, ob wir dieses als unbedenklich zum Verzehr einstufen. Grüne Lebensmittel gelten meist als unreif und werden deshalb weniger bevorzugt. Darüber hinaus berichten Neurowissenschaftler, dass die Farbe der Lebensmittel eine entscheidende Rolle dabei spiele, ob wir sie essen möchten, oder nicht. Dabei wirkt vor allem eine intensive rote Farbe appetitanregend und wird als besonders nahrhaft eingestuft. Kein Wunder also, dass Kinderherzen vor allem bei fruchtigen Erdbeeren und leckerer Tomatensoße höherschlagen! Ein weiterer für die Gesundheit wichtiger Aspekt an einer bunten Ernährung ist, dass die Farben in unseren Obst- und Gemüsesorten als sekundäre Pflanzenstoffe vielerlei positive Gesundheitsaspekte haben. So helfen die leuchten gelb-orange-roten Carotinoide in Tomaten, Paprika, Mango, Sanddorn und Aprikosen, die blau-lilafarbenen Flavonoide in Rote-Bete, Heidelbeeren oder Trauben oder die knallgelben Curcuminoiden der Powerwurzel Kurkuma auf vielfältige Weise als Radikalfänger, Antioxidantien, stärken das Immunsystem, wirken gegen Entzündungen und haben eine krebsvorbeugende Wirkung.

Rote-Bete-Apfel-Dip

Wow, bei diesem pinkfarbenen Aufstrich bekommen alle große Augen. Der Meerrettich ist natürlich optional. Besonders lecker auf frischem Roggenbrot und nach Belieben zusammen mit einer Scheibe Räucherlachs – hmhhh!

Zutaten

100 g Apfel

50 g Rote Bete, gekocht

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Sahne

2 EL Naturjoghurt

oder 4 EL Hummus (vegan)

¼ TL Meerrettich

1 TL Leinöl

50 g Rote Bete, roh

1 Spritzer Zitronensaft

Etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung

Apfel schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Eine Hälfte zusammen mit der gekochten Roten Bete, Sonnenblumenkernen, Sahne, Joghurt, Meerrettich und Leinöl mit einem Stabmixer zu einem feinen Mus pürieren. Rohe Rote Bete schälen, zusammen mit restlichem Apfel auf einer Küchenreibe fein raspeln und unter das Mus rühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn Ihr Kind die cremige Konsistenz bevorzugt, pürieren Sie alle Zutaten gemeinsam.

Genuss für die Zunge

Unsere Zunge ist als letzte Kontrollstelle vor dem Weg in den Magen übersät von verschiedenen Tast- und Geschmackspapillen. Im Mund können wir die fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami erkennen. Sauer und bitter dienen dabei vorwiegend als Alarmsignale für vergorene, verdorbene, unreife oder giftige Nahrung. Süß, salzig und umami geben grob einen Anhalt für die in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe, den Gehalt an Kohlenhydraten bzw. Zucker, Mineralien und Proteinen. Besonders gut und wohltuend empfinden wir Speisen, die mehrere Geschmacksrichtungen befriedigen, zum Beispiel Pizza mit ihrem süßen Teigboden und dem herzhaft-salzigen Belag, Salatsoßen, die mit etwas (Frucht-)süße abgerundet sind, oder die bei Kindern besonders beliebten Laugenbrezeln aus (Vollkorn)Hefeteig mit dem salzigen Laugemantel. Bei kleinen Gemüsemuffeln hilft häufig schon ein wenig umami-schmeckender Parmesan oder ein Schuss Hefewürze oder Sojasauce oder glutaminreiche Tomatensauce oder -ketchup, um den Speisen den „richtigen“ Geschmack zu geben.

Tomaten-Ketchup

Ein gesunder Tomaten-Ketchup, der –wohl-dosiert- so manche Mahlzeit retten kann.

Zutaten (für ca. 250 ml Ketchup)

350 g Tomaten

50 g rote Zwiebeln oder Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

2-3 Blätter Liebstöckel

Evtl. 2-3 Pfefferkörner oder etwas Chili

1 Msp. Zitronenabrieb

50 ml Balsamico bianco

Nach Geschmack 30- 50 g Rohrzucker, alternativ Agavendicksaft

2 TL Speisestärke



Zubereitung

Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Püree mit Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren etwa 35 Minuten köcheln lassen. Dabei den Topf offenlassen, damit die Soße schön eindickt. Püree durch ein Sieb streichen und mit Zitronenschale, Essig und Zucker erneut zum Kochen bringen. 10 Minuten unter Rühren kochen. Speisestärke in 1 EL kaltem Wasser glattrühren, in den kochenden Ketchup einrühren und kurz aufkochen lassen.

Ketchup sofort heiß in eine saubere (!) Schraubflasche füllen und verschließen. Nach Anbruch ist er im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.

Tipp: Durch verschiedene Kräuter, Curry, Himbeeren oder Birnen erhält der Ketchup eine interessante individuelle Note.



Genuss für die Nase

Die „aromatischen Feinheiten“ unsere Nahrung nehmen wir mit der Nase wahr. Egal, ob es der ekelhafte Gestank verdorbener Lebensmittel oder der einladende Duft von frisch gebrühtem Kaffee und leckeren Frühstückscroissants ist, unser Geruchssinn trägt enorm zu unserer Nahrungsauswahl bei. Die vielfältigen Aromen unserer Speisen gelangen einerseits beim Schnupfern vor dem Verzehr über die Nase (orthonasal) als auch beim Kauen von der Mundhöhle über den Rachen (retronasal) zur Nasenschleimhaut. Ist die Nase verstopft, so ist dieser Weg blockiert. Dies ist auch der Grund, warum ein Kind mit Schnupfen meist keinen besonders großen Appetit hat oder besonders süße Speisen bevorzugt. Die Nase kann eine riesige Zahl an Düften unterscheiden, leitet diese Signale weiter ins Gehirn, wo sie unter anderem in unserem limbischen System (siehe im Buch, S. 51) mit emotionalen Eindrücken, Erfahrungen und Erinnerungen verknüpft werden. Diese Gehirnstrukturen sind auch für die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen, so genannten Endorphinen verantwortlich. Umso klarer wird dadurch die Bedeutung von Genuss, Glücksgefühlen und Entspannung, die durch beliebte Nahrungsmittel hervorgerufen werden. Sorgen Sie deshalb für positive Emotionen im Umgang mit Essen, denn diese können ein Leben lang bestehen bleiben. Durch bewusstes „Hinriechen“ und gründliches Kauen regen diese Eindrücke überdies das Verdauungssystem an, aktivieren die Speichel- und Magensaftproduktion und tragen so zu einer gesunden Verdauung bei.

Übung: **Mit der Nase essen**

Schneiden Sie verschiedene Obstsorten mit möglichst gleicher Konsistenz, z. B. Äpfel und Birnen oder Aprikosen, Pfirsiche und Nektarinen, in (kinder-)mundgerechte Stücke. Alle halten ihre Nase zu oder stecken sich vorsichtig eine Wäscheklammer auf. Beim Probieren der Obststücke beschreiben alle, welchen Geschmack sie wahrnehmen. Lassen sich die einzelnen Sorten auseinanderhalten? Nun darf Nase wieder aufgemacht oder die Klammer abgenommen werden. Haben sich die Sinneseindrücke beim Genießen verändert? Und wie?



Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden

Selbstwirksamkeit, starke Ressourcen und eine ganzheitliche Hausapotheke

Kneipp Verlag Wien, ISBN: 978-3-7088-0866-6

Erscheinungstermin: 2025-04-14

Illustrationen © Irish Galizdo für: „Was Kinder brauchen, um gesund groß zu werden“, Kneipp Verlag Wien