



AUSGABE 6

Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

“Vollkorn rockt!” - Ballaststoffe für fitte Kids

- Vorteile von Vollkornprodukten

Liebe Eltern,

heute geht's um die kleinen Körner mit großer Wirkung: Vollkornprodukte! Sie liefern nicht nur Energie für den Tag, sondern sind echte Champions, wenn es um Ballaststoffe geht – und die sind wichtig für fitte, fröhliche Kinder.



Warum Ballaststoffe wichtig sind



Ballaststoffe sind wie kleine Putztrupps für den Darm. Sie sorgen dafür, dass alles gut in Bewegung bleibt – und das ist besonders für Kinder wichtig, damit sie sich wohlfühlen und konzentriert lernen können.

Ballaststoffe helfen ...

- die Verdauung in Schwung zu halten 💪
- lange satt zu bleiben 🍴
- den Blutzuckerspiegel stabil zu halten (keine Zuckertiefs!) ⚡
- das Immunsystem zu stärken 🛡️



So klappt's mit dem Vollkorn im Alltag



Viele Kinder sind skeptisch, wenn das Brot dunkler aussieht oder die Nudeln „anders schmecken“. Aber mit ein paar Tricks wird Vollkorn zum Hit:

- Mischen erlaubt: Halb Vollkorn, halb helles Mehl – so gewöhnen sich Kinder langsam an den Geschmack.
- Lustige Namen: „Kraftkornbrot“, „Superhelden-Spaghetti“ oder „Vollkorn-Power-Pizza“ machen neugierig.
- Selber machen: Beim Backen oder Kochen mithelfen – wer mitmischt, probiert eher!
- Bunte Kombinationen: Vollkornnudeln mit buntem Gemüse und Lieblingssoße – das Auge isst mit!



Rezeptidee



Schnelles Fladenbrot

Zutaten

Hefeteig:

- 1 EL Honig
- 1 Hefe, frisch oder Päckchen
- 300 ml Wasser
- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl (Type 1050)
- ½ TL Salz

Zum Bestreuen:

- Wasser
- Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne

Zubereitung

- Hefe, Honig und lauwarmes Wasser in einer großen Rührschüssel miteinander vermischen
- Mehl zugeben
- Mit Knethacken (evtl. Küchenmaschine) ca. 5 - 10 Minuten auf niedriger Stufe (2) kneten
- Hefeteig auf der Arbeitsfläche in 16 gleichmäßige Portionen teilen

- Zuerst glatte Hefekugeln formen, dann zu ovalen Fladen drücken
- Fladenbrötchen auf Backblech mit Backpapier legen, mit Wasser bepinseln und mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Kürbiskernen etc. bestreuen
- Fladenbrötchen auf Backblech gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat!
- Fladenbrötchen im vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten bei 180 ° C, Ober- und Unterhitze backen



Weiterführende Links



- [DGE: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen](#)
- [KErn: Rezept für Müsliriegel „BoxenStopp“](#)

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung