

## Ernährungsinformationen für Kindertagesstätten - Dezember 2015 -

### Der Weihnachtsduft liegt in der Luft

**In der Vorweihnachtszeit verleihen Weihnachtsgewürze unseren Speisen eine besondere Note.**

**Um ihren Genuss voll und ganz auszukosten, hier ein paar wichtige Hintergrundinformationen.**

#### Zimt für süß und pikant:

Zimt ist mit seinem leicht süßen bis feurigen Aroma ein Klassiker, mit dem Gebäck und Lebkuchen verfeinert werden können. Das Gewürz passt auch zu Milchreis, Obstsalat, Pflaumenmus und Bratäpfeln oder zu zahlreichen pikanten Speisen. In Indien werden Currys oder Chutneys mit Zimt gewürzt. Orientalische Gemüsegerichte, Suppen und Couscous können mit Zimt abgeschmeckt werden. Die griechische Küche verwendet Zimt für Lamm und Moussaka und auch Getränken verleiht Zimt im Glühwein, Punsch oder Tee eine ganz besondere Geschmacksnote. Im Handel ist Zimt in Form kleiner Röllchen (geschält, fermentiert und getrocknet) oder gemahlen erhältlich. Beim Pulver gibt es die Wahl zwischen Cassia- oder Ceylon-Zimt. Ceylon-Zimt ist hochwertiger und damit teurer und in der Regel gekennzeichnet.

Zimt enthält einen Aromastoff namens Cumarin. Manche Menschen reagieren empfindlich darauf. Bei übermäßigem Genuss kann er leberschädigend wirken. Deshalb gibt es eine täglich duldbare Dosis, die bei 0,1 mg pro Kilogramm Körpergewicht liegt (Beispiel: Kleinkinder mit 15 kg Körpergewicht können ca. sechs kleine Zimtsterne oder 100 g Lebkuchen pro Tag essen). Wer häufig und viel Zimt verzehrt, sollte daher den cumarinarmen Ceylon-Zimt bevorzugen.

#### Die Gewürznelke:

Der Duft der Gewürznelke erinnert an Weihnachten. Er ist süßlich-scharf und verfeinert Lebkuchen, Pfeffernüsse, Spekulatius und Heißgetränke, aber auch Wild, Lamm, Geflügel und Fisch, Chutneys, Gewürzreis, Suppen und Eintöpfe können durch die Gewürznelke würzig abgeschmeckt werden. Als Klassiker kennen viele ganze Nelken im Rotkohl oder Sauerkraut. Sparsam verwendet und vor dem Verzehr entfernt geben sie dem Kraut eine würzige Note.

Eine frische Orange gespickt mit einigen Nelken erfüllt den Raum mit einem dezenten Adventsduft.

Gewürznelken enthalten ätherische Öle. Nelkenöl wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und bremst das Bakterienwachstum. Traditionell findet es seine Anwendung bei Zahnschmerzen. Nelkenpulver möglichst dunkel und gut verschlossen aufbewahren, da es durch Licht, Wärme und Feuchtigkeit rasch an Aroma verliert.

## Kardamom:

Das edle Gewürz verfeinert Pfefferkuchen, Spekulatius, Kuchen, Brot, Obstsalat, Früchtekompott und Milchdesserts. In Reisgerichten mit Lamm und Geflügel, Suppen, Soßen, Chutneys sowie Gemüsepfannen verleiht Kardamom eine orientalische Note. Kardamom ist häufig enthalten in bekannten Gewürzmischungen, wie Currypulver oder „Garam Masala“, und wird zur Zubereitung indischer Currys verwendet. Kardamom gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt aus Südindien oder Sri Lanka.

Kardamom ist eines der teuersten Gewürze der Welt. In heimischen Supermärkten findet sich hauptsächlich der grüne Kardamom als Kapsel oder gemahlene Pulver mit einem leicht blumigen, süßlichen Geschmack. Die schwarze Variante mit einem erdigen Aroma eignet sich eher für Pikantes. Am meisten Aroma hat Kardamom, wenn erst kurz vor dem Verzehr Samen aus der Kapsel gelöst und zermahlen werden. Beim Einkauf unbedingt auf unverehrte Kapseln mit limettengrüner Färbung achten.

## Sternanis:

Sternanis als klassisches Weihnachtsgewürz wird häufig mit Anis verwechselt. Der Duft ist ähnlich, das Aroma von Sternanis ist feuriger und schwerer. Beide Gewürze gehören verschiedenen Pflanzenfamilien an. Die heimische Anispflanze ist ein krautiges Doldengewächs. Sternanis sind die bräunlichen Früchte eines asiatischen Baumes. Das Aroma verfeinert Weihnachtsg Gebäck und Lebkuchen, Fruchtsalate und Fruchtkompott, Konfitüre, Tee, Glühwein und Ähnliches. Auch pikante Gerichte bekommen mit dem Gewürz eine besondere Note. Es passt zu Wild, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten, aber auch Chutneys, orientalischen Suppen, Gemüse, wie Rotkohl, Blumenkohl und Tomate. Viele asiatische und vietnamesische Gerichte werden mit Sternanis gewürzt. Das Gewürz kann frisch im Mörser zerstoßen oder im Ganzen mitgegart werden. Die enthaltenen ätherischen Öle sorgen dafür, dass scharfe Speisen bekömmlicher werden. Außerdem sollen sie Viren und Bakterien bekämpfen und entzündungshemmend wirken.

Nur intakte Früchte kaufen und lichtgeschützt und luftdicht aufbewahren.

## Piment:

Piment ist reich an Aromen und ätherischen Ölen. Es ist ein sog. „All-Gewürz“, d. h. es passt zu sehr vielen Speisen und schmeckt wie eine exotische Mischung aus Muskat, Zimt und Pfeffer. Piment gibt Lebkuchen und Bratäpfeln eine würzige Note, verfeinert Pflaumenkuchen, Fruchtbrot, Glühwein, aber auch Pikantes, wie Wild, Lamm und Fisch, sowie Sauerkraut, Sauerbraten.

Die indische und arabische Küche enthält Piment in ihren Currygewürzmischungen. Für die Gesundheit ist es ebenfalls förderlich, es regt die Verdauung an, wirkt gegen Blähungen und stärkt das Immunsystem. Außerdem kann es in Stresssituationen die Nerven beruhigen. Am besten verwendet man ganze Beeren, die bei Bedarf frisch mit einem Mörser zerstoßen oder in einer Gewürzmühle gemahlen werden. Die getrockneten Beeren sind kühl, trocken und dunkel aufzubewahren.

## Weihnachtlicher Kinderpunsch

---

### Zutaten:

750 ml	Apfelsaft
250 ml	Wasser
1	Zimtstange
4	Gewürznelken
2	Orangen
2	Zitronen
50 g	Zucker oder Honig
5	Orangenscheiben

### So wird's gemacht:

- Apfelsaft und Wasser mit der Zimtstange und Nelken erhitzen und 2 bis 3 Min. ziehen lassen.
- Orange und Zitrone auspressen, den Saft hinzufügen. Mit Zucker/Honig abschmecken und abschließend nochmals erhitzen.
- Die Gewürze entfernen und mit Orangenscheiben servieren, denn das Auge isst mit.

Quelle: [www.aid.de](http://www.aid.de), [www.schule-und-familie.de](http://www.schule-und-familie.de)

### **Auch Nüsse gehören zur Weihnachtszeit, deshalb hier noch ein wichtiger Hinweis:**

An Nüssen verschlucken sich Kleinkinder am häufigsten. Besonders Erdnüsse gelangen beim Knabbern oder Spielen leicht in die Atemwege und können so akute Erstickenungsgefahr auslösen. Zu diesem Ergebnis kommt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Demnach ist jeder zweite Erstickenungsunfall bei Kleinkindern auf Nüsse zurückzuführen, besonders auf Erdnüsse.

Die Empfehlung lautet deshalb nach wie vor: Kindern unter 5 Jahren keine ganzen Nüsse anzubieten und bei älteren Kindern bis 10 Jahren darauf zu achten, dass Nüsse in ruhiger Essens-Atmosphäre gegessen werden.

Herzliche Weihnachtsgrüße

i. A.

gez.

Heike Kästner