

Rezeptesammlung zum Thema „Schlaue Jause in der Schule“



Kontakt: AVOS Prävention & Gesundheitsförderung

Sophie Waldmann, BEd

Gesundheitsreferentin – Fokus Ernährung

Ernährungspädagogin

A – 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2

Tel.: +43/662/887588-44 Fax-DW 16

Mail: waldmann@avos.at

Inhaltsverzeichnis

Aus welchen Lebensmitteln besteht eine „Schlaue Jause“?	3
Das streich ich mir aufs Brot	5
Apfel-Karotten-Aufstrich	5
Ingwer-Gurken- Aufstrich	5
Kartoffelaufstrich	5
Avocadoaufstrich	6
Kichererbsen- Aufstrich (Hummus).....	6
Radieschen- Creme.....	7
Bunter Hüttenkäse	7
Einfach lecker - als Jause oder zwischendurch	8
Süßer Couscous	8
Apfel- Zimt- Mus	8
Apfel-Karotten-Rohkost.....	9
Brotspieße.....	9
Perfekter Jausenburger	10
Obstspieße	10
Obstsalat der Saison	10
Pikant und Köstlich	11
Pizzaschnecken	11
Gemüsemuffins.....	12
Nudelsalat	13
Kürbiskernschnecken	13
Buttermilchbrötchen	14
Süße Pause	15
Powerkugeln	15
Nussthaler	15
Affenjause	16
Schoko-Nuss-Muffins.....	16
Apfel- Chia- Muffins.....	17
Tipps & Tricks	19

Aus welchen Lebensmitteln besteht eine „Schlaue Jause“?



Unzählige Ernährungsempfehlungen für Kinder machen es zunehmend komplexer, die Lebensmittelauswahl auf das Wesentliche zu reduzieren. Im Dschungel der Angebote den bekannten „Mittelweg“ zu finden, stellt eine zusätzliche Herausforderung dar. Diese kleine Rezeptesammlung sollte Anregungen und Ideen für die Küche liefern, mit Fokus auf die

Schuljause.

Getränke

Rund sechs Trinkgläser über den Tag verteilt werden ab der 1. Klasse Volksschule empfohlen. Empfehlungen dienen als Orientierungshilfe und müssen an die individuellen Bedürfnisse der Kinder angepasst werden. Was zählt ist der Inhalt der Trinkgläser. Ideale Durstlöscher für die Schule sind Wasser und kalte/warme Tees (ungesüßt). Wasser ist das kostengünstigste Getränk, sowie immer verfügbar. Stark verdünnte 100%ige Fruchtsäfte sollten bewusst und in geringen Mengen konsumiert werden. Limonaden und andere stark zuckerhaltige Getränke gilt es in der Schule als Durstlöscher unbedingt zu meiden.

Brot & mehr

Ideale Sattmacher sind selbstgemachte Getreidebreie (z. B. Porridge), Müsliriegel, oder befüllte Vollkornbrote bzw. -weckerl. Die Vorteile von Vollkornprodukten liegen auf der Hand:

- großartiger Sättigungseffekt, die Sättigung hält somit lange an
- ideale Versorgung mit Ballaststoffen
- Blutzuckerspiegel steigt langsam an
- gute Energiebereitstellung über längeren Zeitraum
- Vitamin- und Mineralstoffquelle
- Eiweißquelle

Als Eiweiß- und Calciumlieferanten bieten sich Milch- und Milchprodukte an. Eine selbstgemachte Bananenmilch oder verschiedene Aufstriche auf Topfen- oder Joghurtbasis sind bei Kindern immer beliebt. Ebenso bietet sich Käse mit einem max.

45 % F.i.T.-Anteil als Brotbelag ebenso an, wie Cottage Cheese oder eine Scheibe Schinken (Herkunftskennzeichnung empfohlen).

Gemüse & Obst

Eine Portion Gemüse oder Obst entspricht jener Menge, welche in die Kinderhand passt. Es ist empfehlenswert, dreimal über den Tag verteilt zu Gemüse zu greifen und zweimal zu Obst. Gemüsesticks jeglicher Art, unter Berücksichtigung saisonaler Verfügbarkeit, bieten sich zu jeder Jause oder dekorativ auf Pausenbrot an. Ein ebenso beliebtes Jausenschmankerl kann ein Getreidebrei mit frischem Obst und ein wenig Naturjoghurt, abgepackt in einem Marmeladenglas, sein. Schön geschichtet im Glas spricht es das Auge und den Appetit an. Apfelmus, Kompott oder Bananenmilch kommen bei Kindern immer gut an. Diese Anregungen bieten sich für Obst, das sehr reif ist und oftmals aufgrund brauner Stellen nicht mehr gerne gegessen wird, ideal an.

Fazit

Eine optimale Vormittags-Jause für Kinder in der Volksschule setzt sich zum Beispiel wie folgt zusammen:

1. ein Getränk (Wasser),
2. Gemüsesticks **oder** ein kleines Stück Obst,
3. ein Joghurt mit Getreide/kleine Portion Nüsse
oder Vollkornbrot/-weckerl mit Aufstrich/Käse/Schinken
oder selbstgemachter Müsliriegel (siehe z. B. Rezept „Powerkugeln“)

Ebenso sind auch süße Kleinigkeiten erlaubt. Probieren Sie die „süßen Rezeptideen“ aus und genießen Sie die „gesunden Naschereien“.

Das streich ich mir aufs Brot...

Apfel-Karotten-Aufstrich

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Topfen
- 2 EL Joghurt
- 1 große Karotte (fein geraspelt)
- 1 großer Apfel (fein geraspelt)
- Prise Salz
- Zitronensaft
- 1 EL Honig

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren
2. Zum Verfeinern: Petersilie fein hacken und darüber streuen

Ingwer-Gurken- Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Topfen
- 30 g Naturjoghurt
- 80 g geraspelte Gurke
- 20g geraspelten Ingwer

Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren
2. Gurke und Ingwer unterheben und abschmecken

Kartoffelaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Topfen
- 15 g Sauerrahm
- 2 EL kalt gepresstes Öl (z. B. Leinöl, Walnussöl,...)

- 100 g gegarte, mehligte Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Messerspitzen Kümmel
- 1 EL italienische Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung

1. Kartoffeln fein reiben
2. Zwiebel u Knoblauch fein hacken
3. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit den restlichen Zutaten vermengen

Avocadoaufstrich

Zutaten für 6-8 Portionen

- 1 reife Avocado
- ½ Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz, Pfeffer
- Zum Garnieren: Tomate und Kräuter der Saison

Zubereitung

1. Die reife Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herausholen. Mit einer Gabel fein zerdrücken
2. Zwiebel kleinwürfelig schneiden und mit allen anderen Zutaten zur Avocado geben. Masse gut vermengen und abschmecken

Kichererbsen- Aufstrich (Hummus)

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (250g)
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Öl in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren
2. Mit den restlichen Zutaten abschmecken

Radieschen- Creme

Zutaten für ca. 5 Portionen

- 100 g Topfen
- ¼ Becher Joghurt
- 1 Bund Radieschen
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren
2. Radieschen waschen und fein reiben
3. Schnittlauch fein schneiden und alle Zutaten vermischen
4. Würzen nicht vergessen

Bunter Hüttenkäse

Zutaten für 6-8 Personen

- ¼ grüne Paprika
- ¼ rote Paprika
- ¼ gelbe Paprika
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Hüttenkäse oder Cottage Cheese
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

1. Paprika gründlich waschen und kleinwürfelig schneiden
2. Schnittlauch fein hacken
3. Hüttenkäse, Paprikawürfel und Schnittlauch gut vermischen
4. Aufstrich würzen und abschmecken

Einfach lecker - als Jause oder zwischendurch

Süßer Couscous

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Couscous
- 250ml Apfelsaft
- 250ml Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- Eventuell Cashewkerne oder Nüsse

Zubereitung

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn der Saft heiß ist von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen – 10 Minuten quellen lassen
2. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen

Apfel- Zimt- Mus

Zutaten

- 250 g Äpfel
- ¼ l Apfelsaft
- Zitronensaft, Zimt

Zubereitung

1. Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden
2. Mit Apfelsaft, Zitronensaft und Zimt zum Kochen bringen

3. Weichdünsten und im Mixer passieren
4. Eventuell mit Honig abschmecken

Apfel-Karotten-Rohkost

Zutaten für 4 Portionen

- 1/2 Orange
- ½ kleine Zitrone
- 1/8l Sauerrahm
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Honig
- 250g Karotten
- 2 Äpfel
- Zum Bestreuen: gehackte Nüsse oder z. B. Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Orangen- und Zitronenhälfte auspressen und mit Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing vermischen
2. Karotten und Äpfel gründlich waschen
3. Äpfel grob und Karotten fein raspeln
4. Äpfel und Karotten mit dem Dressing vermengen und abschmecken

Brotspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 90 g Schnittkäse (z. B. Gouda)
- Gemüse der Saison (z. B. Karotte, Salatgurke, Radieschen, Paprika, Cocktailtomaten,...)
- Holzspieße

Zubereitung

1. Gemüse gut waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Brot und Käse in kleine Würfel schneiden

3. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

Perfekter Jausenburger

Zutaten

- 1 Vollkornbrötchen
- Aufstrich nach Wahl
- 1 Scheibe Schinken
- Gurkenscheiben

Zubereitung

1. Das Brötchen aufschneiden und den Aufstrich einstreichen
2. Brötchen mit Schinken und Gurkenscheiben belegen

Obstspieße

Zutaten für 4-6 Spieße

- 500 g Kern- oder Steinobst (je nach Saison z. B. Äpfel, Birnen, Weintrauben, Marillen,...)
- 8 EL Orangensaft
- 200 g Beerenobst (je nach Saison z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren,...)
- Holzspieße

Zubereitung

1. Obst gut waschen und in kleine Stücke schneiden
2. Alles abwechselnd auf die Spieße stecken

Obstsalat der Saison

Zutaten für 4-6 Portionen

- 8 EL Orangensaft
- 500g Kern- oder Steinobst

- 200g Beerenfrüchte
- 1 Pkg. Vanillezucker
- Eventuell Nüsse zum Bestreuen

Zubereitung

1. Obst waschen, trocknen (bei Bedarf entkernen), zerkleinern und mit dem Orangensaft mischen
2. Beerenfrüchte in einem Sieb waschen, abtropfen und zum geschnittenen Obst hinzufügen
3. Vanillezucker hinzugeben und alles locker vermischen
4. Eventuell mit Nüssen garnieren

Pikant und Köstlich

Pizzaschnecken

Zutaten

- 250 g Magertopfen
- 6 EL Milch
- 5 EL Öl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 Pkg. Backpulver
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Schinken (auf Herkunft achten und magere Sorte bevorzugen)
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
- Belag nach Belieben: Oliven, Champignons, Paprika, Mais,...
- Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

Zubereitung

1. Topfen, Milch, Öl, Ei und Salz glatt rühren
2. Mehl mit Backpulver vermengen, dazugeben und zu einem Teig verkneten
3. Schinken feinkwürfelig schneiden und das Gemüse für den Belag klein schneiden

4. Alle Zutaten der Fülle vermischen und würzen
5. Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen
6. Teig auf Backblechgröße auswalken, mit der Fülle bestreichen und von der Schmalseite her eng aufrollen
7. Teig in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden, auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen und etwas flach drücken
8. Pizzaschnecken mit Öl bestreichen und mit Sonnenblumenkerne bestreuen
9. ca. 20 – 25 Minuten backen und kalt oder warm genießen

Gemüsemuffins

Zutaten

- 150 g Vollkornnudeln
- 200 g Gemüse nach Saison
- 100 g Sauerrahm
- 125 g Magertopfen
- 2 Eier
- 2 EL Weizengrieß
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ¼ Bund Petersilie
- Papierförmchen

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen
2. Gemüse putzen (je nach Sorte Schälen) und in kleine Stücke schneiden und kurz (ca. 10 Minuten) mit wenig Wasser dünsten. Gemüse kalt abschrecken und gut abtropfen lassen
3. Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen
4. Sauerrahm, Topfen, Eier, Grieß und Gewürze gut vermengen. Gehackte Petersilie mit Nudeln und Gemüse vermischen
5. Masse in die Förmchen füllen und ca. 20 Minuten backen

Nudelsalat

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Vollkornnudeln
- 1 großer Apfel
- 2 Essiggurken
- 150 g Schinken (auf Herkunft achten und magere Sorte bevorzugen)
- 150 g Gouda
- 1/3 Bund Petersilie
- 1 Becher Joghurt
- ¼ l Sauerrahm
- 1 EL Senf
- 3 EL Essig
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Zum Verfeinern: Paprika und Tomatenwürfel

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung „al dente“ kochen
2. Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden
3. Essiggurken, Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden
4. Petersilie fein hacken und mit Joghurt, Sauerrahm, Senf, Essig und den Gewürzen vermischen
5. Die Joghurtmasse mit den klein geschnittenen Würfeln und den Nudeln vermengen und gut durchziehen lassen

Kürbiskernschnecken

Zutaten für ca. 16 Stück

- 450 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Germ
- ½ TL Zucker
- 1 EL Brotgewürz
- ca. 350 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL weiche Butter

- 4 EL Kürbiskernöl
- 100 g Magertopfen
- 200 g gehackte Kürbiskerne

Zubereitung

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben und die Germ hineinbröckeln
2. Alle anderen Zutaten hinzugeben und umrühren
3. Teig langsam zu einem glatten Teig kneten
4. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat
5. Teig in 16 gleichgroße Stücke teilen und diese zu Strängen formen und zu einer Schnecke einrollen
6. Schnecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
7. Schnecken nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen und in der Zwischenzeit das Backrohr auf 170° C Heißluft vorheizen
8. Schnecken mit Wasser bestreichen und ca. 15-20 Minuten backen

Buttermilchbrötchen

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Salz
- 1 Pkg. Trockengerm
- ½ TL Zucker
- je 1 TL Kümmel, Fenchel, Anis
- ca. ½ l lauwarme Buttermilch
- Zum Bestreichen: 1 Dotter und 2 EL Buttermilch
- Zum Bestreuen: Kümmel, Sesam oder Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Mehl mit Salz in eine Rührschüssel geben und mit Trockengerm, Zucker und Gewürzen vermengen
2. Lauwarme Buttermilch hinzufügen und gut durchkneten
3. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten rasten lassen
4. Backrohr auf ca. 200°C Heißluft vorheizen

5. Teig in ca. 12 gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln schleifen
6. Weckerl auf Backblech, welches mit Backpapier belegt ist, setzen und nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen
7. Dotter und Buttermilch versprudeln und die Brötchen damit bestreichen und mit Körner bestreuen
8. ca. 25 – 30 Minuten backen

Süße Pause

Powerkugeln

Zutaten für ca. 40 Stück

- 100 g gemischte Flocken
- 50 g Walnüsse
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Trockenfrüchte (z. B. Marillen, Äpfel, Birnen), ungeschwefelt
- 50 g gepuffter Weizen
- Honig, Sauerrahm

Zubereitung

1. Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken
2. Trockenfrüchte klein schneiden. Flocken mit gehackten Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufftem Weizen gut vermischen
3. Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen
4. Im Backrohr bei ca. 150°C 30min backen

Nussthaler

Zutaten für ca. 40 Stück

- 80 g Haselnüsse, ganz oder grob gehackt
- 80 g Walnüsse, ganz oder grob gehackt
- 40 g Mandeln, ganz oder grob gehackt
- 2 EL Sesam

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Leinsamen
- 160 g Haferflocken
- 240 g Marillenmarmelade
- 2 EL Öl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermischen
2. Backblech mit Backpapier auslegen und Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen
3. Masse in kleine Kugeln formen und auf das Backblech geben und flach drücken (es kann auch ein kleiner Kreisausstecher verwendet werden)
4. ca. 15-20 Minuten backen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen

Affenjause

Zutaten für 1-2 Portionen

- 1/8 Liter Magerjoghurt
- 2 EL Getreideflocken
- 1 Banane

Zubereitung

1. Joghurt und Getreideflocken in einer Schüssel vermischen und für ca. 15 Minuten quellen lassen
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und untermengen

Schoko-Nuss-Muffins

Zutaten für 12 Stück

- 2 reife Bananen
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g geriebene Nüsse
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Zimt

- 80 ml Pflanzenöl
- 2 Eier
- 50 g brauner Zucker
- 100 ml Buttermilch
- 75 g dunkle Schokolade
- Papierförmchen/ Muffinblech

Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Papierförmchen in Muffinblech setzen
2. Bananen schälen, mit Gabel fein zerdrücken. Schokolade mit Messer in kleine Stücke hacken. Mehl mit geriebenen Nüssen, Backpulver und Zimt vermischen
3. In Rührschüssel Eier verquirlen, Zucker, Öl, Bananen und Buttermilch hinzugeben und gut verrühren
4. Mehlmischung zur Eimasse geben und rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Zum Schluss Schokoladenstücke unterheben
5. Muffin Formen zu ca. 2/3 mit Teig befüllen
6. Muffins bei 180° C ca. 25 Minuten backen
7. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Danach Muffins noch ca. 5 Minuten im Backblech ruhen lassen, herausnehmen und auskühlen lassen

Apfel- Chia- Muffins

Zutaten für 12 Stück

- 2 mittelgroße Äpfel
- 3 Eiklar
- 3 Dotter
- 1/2 Becher gemahlene Nüsse
- 1 Becher Weizenvollkornmehl
- 1/2 Becher Kristallzucker
- 1TL Backpulver
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 1/3 Becher Pflanzenöl
- Papierförmchen/ Muffinblech
- Ein leerer Joghurtbecher (1/4l) dient als Maß

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Heißluft vorheizen. Papierförmchen in Muffinblech setzen
2. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben
3. Eier in zwei Rührschüsseln trennen und Eiklar zu Schnee schlagen
4. Dotter, Nüsse, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Öl vermengen
5. Geriebene Äpfel und Eischnee vorsichtig unterheben
6. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen
7. Muffins auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

Tipps & Tricks

- Als Knabberpause für zwischendurch eignen sich Trauben, Beeren, Cherry-Tomaten, Paprikastifte, Radieschen, Nüsse, Obststücke,....
- Bei der Pausenbrotgestaltung immer Abwechslung anbieten!
- Berücksichtigen Sie saisonale und regionale Lebensmittel
- Holen Sie sich bei ihrem Kind Rückmeldungen zur Jause (hat diese geschmeckt oder sind Änderungen notwendig?)
- Versuchen Sie die Kinder beim Lebensmitteleinkauf und in der Küche miteinzubeziehen
- Vermeiden Sie, wenn möglich, Alufolie, Klarsichthülle und Plastiksackerl. Es gibt viele Jausendosen, die BPA frei sind, aus lebensmittelechtem Edelstahl oder aus bruchsicherem Glas bestehen. Ebenso ist Butterpapier für die Umwelt verträglicher, als Plastiksackerl
- Ein Schuss Mineralwasser verleiht einem Aufstrich eine streichfähige Konsistenz
- Wenn ein Aufstrich püriert wird, so kann es sein, dass dieser sehr flüssig ist. Stellen Sie ihn eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank, damit er stocken kann
- Rohe Zwiebeln sind vielen Kindern meist zu scharf. Abhilfe ist möglich, indem man diese vorher kurz anröstet
- Ersetzt man bei einem Rezept Weißmehl durch Vollkornmehl, muss man pro 250 g Mehl ca. 75 ml mehr Flüssigkeit zugeben
- Für süße Muffins geschmacksneutrale Öle, wie z. B. Maiskeimöl, Sonnenblumenöl oder Rapsöl verwenden
- Muffins halten gut verschlossen und kühl gelagert in einer Blech- oder Plastikdose bis zu einer Woche

Quellen:

- Mertlitz, S. (2008). Essperimente. Kochshow am eigenen Herd. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Mertlitz, S. (2013). Essperimente. 3. 2. Auflage. Klagenfurt: Joannes Heyn Verlag.
- Kirchmaier A. (2011). Xunde Jause. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia
- PH Steiermark (2016)