



Infopost Familientisch

Gute Ballaststoffquellen für Kinder

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile und dennoch alles andere als unnützer Ballast – im Gegenteil, sie sind nachweislich gesund und helfen, verschiedenen Krankheiten wie Diabetes vorzubeugen.

Wieso sind Ballaststoffe wichtig für die Gesundheit?

- Sie dienen den guten Darmbakterien als Nahrung und unterstützen so eine gute Darmflora.
- Sie fördern die Darmbewegung und unterstützen dadurch eine problemlose Verdauung.
- Sie verlängern das Sättigungsgefühl.
- Sie helfen, den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit zu verlangsamen.

Welche Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen?

Ballaststoffe sind natürlicherweise nur in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten: in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse, Nüssen und Samen, Kleien und Trockenfrüchten.

Damit Kinder genügend Ballaststoffe bekommen, sollten täglich unterschiedliche ballaststoffreiche Lebensmittel gegessen werden. Besonders gut für kinderfreundliche Mahlzeiten eignen sich:

- Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren
- Äpfel, Bananen und Birnen
- Karotten, Gurken, Paprika, Tomaten, Brokkoli
- Haferflocken
- Vollkornbrot und Vollkornnudeln
- Bohnen, Erbsen und kleine rote/gelbe Linsen
- Chia-Samen (z.B. in Joghurt)
- Nüsse (bei Kleinkindern gemahlen)

Tipp

Wer zuvor wenig ballaststoffreich gegessen hat, sollte die Mengen langsam steigern, damit die Verdauungsorgane sich daran gewöhnen können.

i

Weitere Informationen zu Ballaststoffen finden Sie hier:





Rezeptidee

Vegetarische Frikadellen



Zutaten für 20-30 Frikadellen

- 120 g Hirse
- 250-300 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Möhre
- 1 kleiner Apfel
- 1/2 Stange Lauch
- 200 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse
- 60 g Haferflocken
- evtl. gemahlene Nüsse
- Jodsalz, Pfeffer, Paprika, gehackte Kräuter

Tipp

Die Masse in 2 bis 3 Partien auf eine Frischhaltefolie geben und mit Hilfe der Folie eine Rolle formen.

Von der Rolle mit einem nassen Messer etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden (ca. 10 Scheiben pro Rolle).

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb heiß abwaschen.
2. Gemüsebrühe aufkochen, Hirse hineingeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. quellen lassen. Ggf. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
3. Möhre, Apfel und Lauch waschen und putzen. Möhre schälen und fein raspeln. Apfel grob raspeln. Lauch in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Hirse und allen weiteren Zutaten vermengen. Würzen nach Geschmack.
4. Aus der Masse ca. 25 gleichgroße Frikadellen formen (siehe auch Tipp). Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen bei 180°C Umluft etwa 15-20 Min. goldbraun backen.