

Zuviel Zucker und Fett

Was Lebensmittel für Kinder enthalten

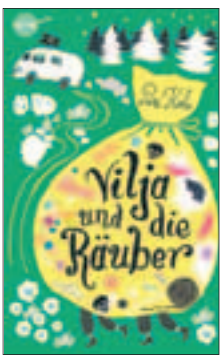
Im Supermarkt sind die meisten Sachen ziemlich langweilig. Umso mehr freut ihr euch wahrscheinlich, wenn ihr ein Produkt findet, das nur für euch gedacht ist. Zum Beispiel Fruchtzwerg, von deren bunten Packungen euch lustige Tiere anlächeln. Oder Überraschungseier, in denen neben der Schokolade auch noch etwas zum Spielen steckt. Für manche Dinge gibt es sogar eine Internetseite, wie bei Punica, auf der man Spiele spielen kann.

Doch die meisten Sachen, die extra für Kinder gemacht sind, sind ziemlich zuckrig und fettig. Das ist nicht nur bei süßen Lebensmitteln wie Pudding oder Schokolade so, sondern auch bei Frühstücksflocken, die ja eigentlich gesund sein sollen. Herausgefunden haben das Forscher, die sich mehr als 1500 solcher Kinder-Lebensmittel im Supermarkt genau angeschaut haben – vom Paula-Pudding über Karli Kugelblitz Schokobonbons bis hin zum Punica Abenteuer-Drink.

Ab und zu solche Süßigkeiten zu essen, ist zwar in Ordnung. Kauft ihr euch aber zu viel davon, wird es schnell ungesund. Deshalb finden die Forscher die meisten Kinderlebensmittel nicht gut. Ihr wisst ja wahrscheinlich, dass ihr viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte essen sollt, Milchprodukte und Fleisch in Maßen und Süßes nur ab und zu. Es ist viel gesünder, wenn ihr ein paar Trauben esst, als eine Milchschmitte. Die Forscher glauben außerdem, dass ihr eure Taschengeld für die süßen Sachen ausgeben, weil ihr die lustigen Figuren und die quetschbunten Verpackungen mögt. Auf manchen Süßigkeiten sind auch Bilder, die den Eindruck erwecken sollen, dass die Produkte gesund sind. Zum Beispiel der Milchkrug auf der Milchschmitte.

Vielleicht denken eure Eltern dann, dass sie für euch gesundes, leichtes Essen kaufen und keine Süßigkeit. Wenn ihr das nächste Mal mit eurem Vater oder eurer Mutter im Supermarkt seid, versucht doch einmal zu raten, welches Kinder-Lebensmittel wirklich gesund und welches eigentlich ein zuckriger Snack ist. **JAHEL MIELKE**

Was zum Lesen



„So ein kleiner Raubzug hebt doch immer die Stimmung“, finden die Räuberbergs. Sie sind eine finnische Räuberfamilie, bei der es immer lustig zugeht. Und deshalb hat Vilja auch gar nichts dagegen, dass sie von ihnen geraubt worden ist. Gute Laune, Spaß und Abenteuer, den ganzen Sommer lang! Bei „Vilja und die Räuber“, von Siri Kolu wird euch sicher auch nicht langweilig werden. Erschienen bei Heyne, 12,99 Euro. Ab acht.

Kriegst du das raus?

Woraus besteht Zuckerwatte?

- a.) Wasser
- b.) Watte
- c.) Zucker

Schickt die Lösung auf einer offenen Postkarte an:

Der Tagesspiegel, Berlinredaktion, Stichwort „Kinderrätsel“, 10876 Berlin, oder: Kinderraetsel@tagesspiegel.de (schreibt eure Postadresse dazu!)

Der Gewinner wird ausgelost, sein Name steht auf der nächsten Kinderseite. Er bekommt „Vilja und die Räuber“. Einsendeschluss ist **Donnerstag, der 26. Juli**.

Antwort der letzten Woche: Der berühmte Turm in Paris ist der Eiffelturm. **Gewonnen haben: Birte und Maren Knüppel, Julia Korte und Carlo Stolle.** Wir danken allen Kindern, die mitgerätselt haben!

Weltweit lecker

Habt ihr schon mit anderen gekocht? Dann wisst ihr: Kochen verbindet – und das über Ländergrenzen hinweg.



Wenn man in einem anderen Land ist, gibt es viel, worüber man staunen kann. Bauwerke, Musik, Traditionen und, na klar, Essen. Ich bin immer ganz begeistert vom Essen im Ausland. Ich möchte alles kosten und die Rezepte mit nach Hause nehmen, um die fremden Gerichte nachzukochen.

So ging es mir auch, als ich für ein halbes Jahr in Russland gewohnt habe. Nach meinem Abitur bin ich nämlich für sechs Monate nach Novosibirsk gezogen, einer eisigen Stadt mitten in Sibirien. Dort habe ich an einer Schule mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet, die Deutsch lernen. Sobald ich in Novosibirsk ankam, habe ich angefangen, mich durch die Leckereien der russischen Küche zu futtern. Eierkuchen mit Marmelade, Rote-Bete-Suppe, Teigtaschen mit Kartoffelfüllung. Köstlich!

Ich dachte an all die Menschen in exotischen Ländern wie China, Tadschikistan oder Argentinien.

Was die wohl essen? Zum Glück kannte ich andere Leute, die auch an Schulen oder deutschen Instituten im Ausland arbeiten. Also habe ich sie gefragt, was es bei ihnen zum Mittag gibt. Als Antwort hat jeder von ihnen mit Schülern oder Studenten ein Gericht aus deren Land gekocht, das Rezept aufgeschrieben und Fotos gemacht. Auch meine Klasse war mit Begeisterung dabei.

Die Ergebnisse habe ich gesammelt und daraus mit Olga, einer Schülerin aus Novosibirsk, und Ludmilla Heym, der Deutschlehrerin, ein Buch mit 29 Rezepten aus aller Welt gemacht. Es ist so gut geworden, dass es sogar einen Wettbewerb gewonnen hat.

Hier könnt ihr einen Auszug aus dem Rezeptbuch sehen und die Gerichte nachkochen. Lasst euch dabei am besten von euren Eltern helfen, die haben mehr Erfahrung in so was. Viel Spaß!
Caroline Stelzer

Besucht uns auf unserer Webseite www.tagesspiegelkinder.de und schreibt uns unter kinder@tagesspiegel.de

Tbilissi, das ist eine Stadt in dem kleinen Land Georgien, wo viele nette, freundliche und lustige Leute wohnen. Tbilissi ist ein sehr schöner Ort, dort gibt es viele schöne Häuser, Gebirge, Wälder und Leute. In Tbilissi sind viele Schulen, und eine ist die 21. Öffentliche Schule. Dort lernen wir. Wir machen beim Kochprojekt mit und tauschen Rezepte mit Kasachstan. Das ist für uns sehr interessant, denn wir haben zusammen Essen gemacht (und das war sehr lustig).

Chatschapuri

ZUTATEN

- 0,5kg nicht salziger Käse (am besten Mozzarella)
- 4 Eier
- 100g Butter
- 0,5L Naturjoghurt
- 1EL Soda (oder Backpulver)
- 1EL Essig



UND SO WIRD'S GEMACHT: Weizenmehl so viel, dass der Teig weich ist. Lasst die Butter auf dem Herd weich werden und schlägt dazu 4 Eier. In den Joghurt fügt ihr mit Essig gemischtes Soda (oder reines Backpulver ohne Essig) hinzu. Mischt das alles in einer großen Schüssel und lasst es 20 Minuten stehen. Danach fügt ihr so viel Weizenmehl dazu, wie für einen weichen Teig nötig ist. Reibt den Käse auf einem Reibeisen. Teilt sowohl den Teig, als auch den Käse in 6 Teile.

Rollt jeden Teil des Teigs einzeln aus und legt in die Mitte eine Portion Käse. Nehmt die Ränder des Teigs und bindet diese kreisförmig zusammen, so daß der Käse nicht mehr sichtbar ist. Heißt eine Pfanne ohne Fett und legt das Chatschapuri hinein. Nach ungefähr 10 Minuten solltet ihr das Chatschapuri auf die andere Seite wenden und lasst es noch ungefähr 10 Minuten braten. Bestreicht das heiße Chatschapuri nach dem Braten mit Butter. Guten Appetit!

Das Rezeptbuch „Weltweit lecker“, das Caroline Stelzer zusammengestellt hat, könnt ihr bestellen beim Freiwilligendienst »kulturell« der Deutschen UNESCO-Kommission unter kettner@unesco.de.

xi hong si dan hua tang

Shanghai ist eine der größten Städte Chinas. Hier leben mehr als 23 Millionen Menschen. Der Name Shanghai bedeutet „hinaus die Stadt direkt am Meer liegt und den größten Containerhafen der Welt hat. In Shanghai steht mit 492 Metern das höchste Gebäude Chinas. Es gibt noch viele andere Hochhäuser. Die Schülerinnen, die die Eiersuppe mit Tomaten gekocht haben, leben gern hier, weil es viele Sehenswürdigkeiten gibt.



ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 Tomaten
- Salz
- Wasser
- Öl

UND SO WIRD'S GEMACHT: Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Tomaten in den Topf tun und so viel Wasser hinzugeben, bis die Tomaten von Wasser bedeckt sind. Den Herd anmachen, einen Schuss Öl dazugeben. Wenn das Wasser kocht, die Eier hineinschlagen und mit Salz abschmecken.



Kepta Duona

ZUTATEN

- Brot (dunkel)
- Öl
- Knoblauch (eine Zehe)
- Salz
- Majonäse
- Käse (am Stück)

UND SO WIRD'S GEMACHT: Brot schneiden, Öl in die Pfanne geben, bis der Boden bedeckt ist, Brot von beiden Seiten braten. Soße: Käse reiben, mit der gewünschten Menge Majonäse und in eine Schüssel geben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und Salz abschmecken. Alles gut vermengen, Soße über das Brot geben. Fertig! Normalerweise wird das Brot mit Zahnstochern serviert.

Klaipeda liegt im Norden Litauens, dem Land der tausend Seen zwischen Lettland und Polen, zwischen Weißrussland und Kaliningrad. Wer Litauen besucht, wird verstehen, warum die Einwohner die Italiener des Ostens nennen werden. Sie sind emotionale Menschen, die gerne zusammensitzen. Da ist es nicht verwunderlich, dass bei der Frage nach einem typischen Gericht Kepta Duona genannt wird. Es ist der perfekte Start für ein Essen mit Freunden.



Sütlac

ZUTATEN

- 1/2 l Wasser
- 1/2 l Milch
- 1 Tasse Milchreis
- 7 EL Zucker
- 1/2 Päckchen Vanillezucker
- Zimt

UND SO WIRD'S GEMACHT: Gebt Wasser, Milch, Zucker und Vanillezucker zusammen in einen Topf. Bringt alles zum Kochen. Danach gebt ihr den Milchreis dazu und lasst alles auf mittlerer Hitze köcheln. Dabei müsst ihr häufig umrühren, sonst hängt der Reis am Topfboden an. Nach 20–30 Minuten ist der Reis gar. Auf Schälchen verteilen und abkühlen lassen, wer will, kann seinen Milchreis mit Zimt bestreuen.



Die Deutsche Schule Izmir in der Türkei kocht Sütlac. Sütlac ist ein türkischer Milchreis, der langsam gekocht wird und mit viel Zucker und Zimt garniert wird. Sütlac ist in der Türkei ein sehr beliebtes Dessert. Ein anderes traditionelles Gericht ist Pisi – eine Abwandlung des Fladenbrotes Gözleme, das man auch in Berlin oft bekommt. Pisi ist eine Spezialität der Agäisküste. Das ist mit drei Millionen Einwohnern die drittgrößte Stadt der Türkei.

DR. WEWETZER ANTWORTET

WOVON LEBEN PILZE?

Pilze gehören weder zu den Pflanzen noch zu den Tieren. Sie bilden eine eigene Gruppe von Lebewesen. Anders als Pflanzen können sie nicht aus Sonnenlicht Energie gewinnen oder wie Tiere auf die Jagd gehen. Stattdessen leben sie hauptsächlich von absterbendem oder totem Gewebe in ihrer Umgebung. Zum Beispiel von Holz, das verrottet. Sie lösen das Holz zunächst in seine Bestandteile auf und nehmen diese dann als Nahrung auf. Das ist umgekehrt wie bei uns Menschen. Wir kauen und schlucken unser Essen. Erst danach verdauen wir es in Magen und Darm.

Dr. Wewetzer leitet beim Tagesspiegel das Ressort Forschen und Wissen

Fotos: Promo (1), privat (1), Aus dem Heft „Weltweit lecker“