



Thema/Beispiel	Gesunde Ernährung
Lernbereich	2.1 Angebote und Angebotsformen während Kinder- und Jugendfahrten
Unterbereich	Gesundheitsförderung
Bezug zum Beispielprogramm	

Gesunde Ernährung während Kinder- und Jugendfreizeiten

Einordnung/Stellenwert

Bei Vereinsfahrten gibt es verschiedene Möglichkeiten sich zu versorgen. Die anspruchsvollste Art ist wahrscheinlich die Selbstversorgung. Aber selbst, wenn man in einer Jugendherberge oder einem Hotel untergebracht ist und die Mahlzeiten von einer externen Küche zubereitet werden, ist es sinnvoll, wenn die Betreuer*innen ein Grundwissen über gesunde und ausgewogene Ernährung haben und dieses auch an die Kinder und Jugendlichen weitergeben können. Der Spruch „du bist, was du isst“ hält sicherlich in vielen Belangen seinen Wahrheitsanspruch stand. Empfindungen, wie Müdigkeit, Unwohlsein, Trägheit, aber auch Energie, Freude und Ausgeglichenheit können ihren Ursprung in der Art und Weise haben, wie ich mich ernähre.

Neben den Auswirkungen auf den eigenen Körper, hat jedes Lebensmittel, das wir zu uns nehmen, eine Auswirkung auf die Umwelt. Den Kindern und Jugendlichen einen gesunden Umgang mit Lebensmitteln und eine Sensibilität für ihren Konsum und seine Auswirkungen näherzubringen, ist hier elementar.

Mittlerweile gibt es außerdem immer mehr Menschen, die Allergien (bspw. Nuss, Frucht) und Unverträglichkeiten (bspw. Laktose, Gluten) haben oder aus ethischen Gründen eine bestimmte Ernährungsform leben (bspw. vegetarisch, vegan). Auf diese verschiedenen Bedürfnisse innerhalb einer Vereinsfahrt, insbesondere einer Selbstversorger-Vereinsfahrt, einzugehen, ist komplex und ebenso spannend.

Ziele

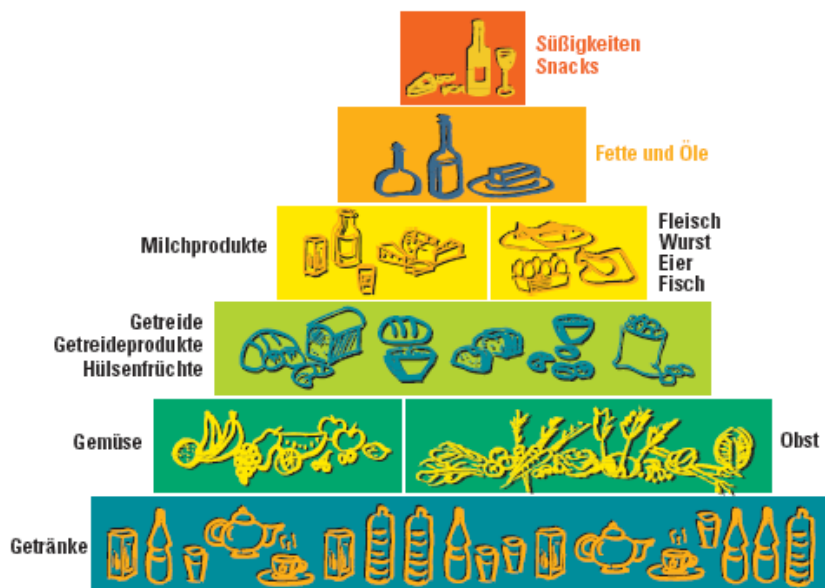
Die Betreuer*innen/ die Leiter*innen

- wissen, wie sie bei einer Selbstversorger-Vereinsfahrt Mahlzeiten planen, besorgen und zubereiten
- kennen den Vorteil einer detaillierten Einkaufsliste und wissen wie sie diese erstellen
- kennen verschiedenste Formen von Unverträglichkeiten, Allergien und Ernährungsformen auf ethischer Basis und wissen, wie sie diese in der Planung des Essens bedienen können
- kennen den ökologischen Fußabdruck verschiedener Lebensmittel
- wissen welche Bestandteile zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zählen
- kennen den Unterschied zwischen Mikro- und Makronährstoffen und die Wirkungsweisen dieser Nährstoffe/Inhalte

Ernährungsgrundlagen

Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten - auf die Menge kommt es an! Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn dann nehmen Sie bestimmte Nährstoffe im Übermaß auf, während andere lebensnotwendige fehlen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide.

Hier sind die Lebensmittel in acht Gruppen zusammengefasst:



© LandesSportBund NRW

Vielseitig essen heißt: Aus jeder Lebensmittelgruppe etwas essen. Die Größe des jeweiligen Pyramidenfeldes dient zur Orientierung:

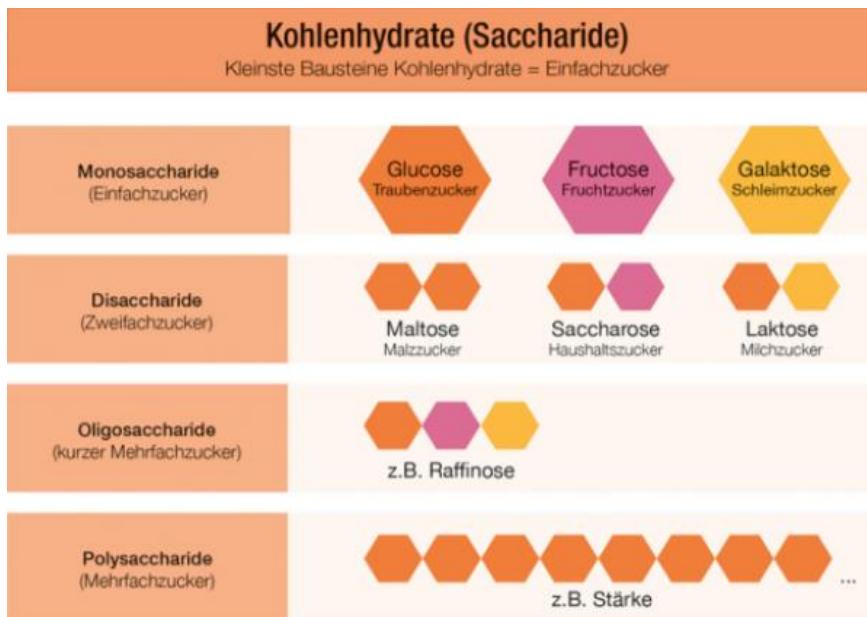
- Großes Feld: Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich essen.
- Kleines Feld: Mit diesen Lebensmitteln sparsam umgehen.

Nährstoffe

Neben Wasser unterscheidet man Nährstoffe in zwei Kategorien: Makro- und Mikronährstoffe. Zu den Mikronährstoffen gehören Vitamine (fett- oder wasserlöslich) und Mineralien (z. B. Magnesium oder Eisen), die im Körper wichtige Funktionen übernehmen. Zu den Makronährstoffen gehören Fette, Kohlenhydrate und Proteine. Diese drei Nährstoffe liefern dem Körper in unterschiedlichem Maße Energie.

Kohlenhydrate

Zu den Kohlenhydraten als Energielieferant gehören Einfach- (z.B. Traubenzucker), Zweifach- (z.B. Saccharose), Mehrfach- und Vielfachzucker (z.B. Stärke). Sie werden unterschieden nach der Anzahl und Art ihrer Bausteine.



Quelle:

<https://sifloernahrung.wordpress.com/nahrungsbestandteile/kohlenhydrate/>

Der Körper hat einen Bedarf von ca. 150 g Kohlenhydraten am Tag. Die Menge wird vom Körper und vor allem vom Gehirn für das normale Funktionieren benötigt. Der Bedarf steigt mit zunehmender Aktivität.

Zucker

Der Begriff Zucker umfasst verschiedene Mono- und Disaccharide. Meistens wird mit Zucker der Haushaltszucker, auch Saccharose genannt, gemeint. Die Saccharose wird in Deutschland aus der Zuckerrübe gewonnen und ist frei von Zusatzstoffen, unbegrenzt haltbar, vegan, laktose- und glutenfrei.

Häufig wird Zucker für verschiedene Erkrankungen wie Übergewicht oder Diabetes verantwortlich gemacht. Dabei ist Zucker, wie von der DGE empfohlen, in Maßen erlaubt. Es ist wichtig auf die Kalorienbilanz zu achten, also die Energieaufnahme und den Energieverbrauch in einem ausgewogenen Verhältnis zu halten. Die Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 wird vor allem durch ein zu hohes Körpergewicht begünstigt. Der Verzehr von Zucker hat jedoch per se keinen Einfluss auf die Entstehung der Krankheit. Relevant für die Vermeidung von Diabetes mellitus Typ 2 ist körperliche Aktivität. Sollte bereits ein Diabetes mellitus Typ 2 vorhanden sein, besteht nach den aktuellen Leitlinien keine Notwendigkeit, auf Zucker zu verzichten. Es gilt also: Wer sich ausreichend bewegt und sich ausgewogen ernährt, muss nicht auf Süßes verzichten.

Zucker wird auch häufig für die Entwicklung von Karies verantwortlich gemacht, dabei ist die Häufigkeit von Karies bei Kindern und Jugendlichen seit Jahrzehnten rückläufig. Jede Art von fermentierbarer Kohlenhydrate, z.B. auch Stärke aus Getreide oder Kartoffeln, kann durch Bakterien in zahndemineralisierende Säuren umgewandelt werden. Wichtig ist auf eine regelmäßige Mundhygiene und die Verwendung von fluoridhaltiger Zahnpasta zu achten.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind lange Nicht-Stärke-Polysaccharide. Sie sind nicht verdaulich und wirken sich positiv auf die Darmtätigkeit und die im Darm lebenden Bakterien aus. Sie befinden sich vor allem in Vollkornprodukten, Obst und Gemüse.

Fette

Bei den Fetten unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Ungesättigte Fettsäuren sind essenziell und müssen durch die Nahrung zugeführt werden (z. B. Linolsäure). Die Höhe des idealen Fettverzehr und der Zufuhr an essenziellen Fettsäuren ist nicht bekannt. Wichtig ist jedoch gesättigte Fettsäuren begrenzt aufzunehmen.

Gesättigte Fettsäuren befinden sich vor allem in tierischen Fetten. Stattdessen sollten bevorzugt pflanzliche Öle verwendet werden.

Eiweiß

Eiweiße sind lange Ketten aus verschiedenen Aminosäuren. Auch hier gibt es essenzielle Aminosäuren. Ohne die essenziellen Aminosäuren können die Proteine nicht vollständig aufgebaut werden, Deswegen sollte man bei der Eiweißversorgung darauf achten, möglichst verschiedene Eiweißquellen miteinander zu kombinieren, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken. In tierischen Produkten befinden sich meistens alle Aminosäuren, die benötigt werden, aber auch durch eine vegetarische oder vegane Ernährung kann der Eiweißbedarf gedeckt werden. Dafür müssen verschiedene pflanzliche Eiweißquellen kombiniert werden. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind z.B. Hülsenfrüchte, wie Bohnen oder Erbsen.

Nährstoffbedarf und Energiebedarf

Definition des Grundumsatzes (GU):

Energieverbrauch einer gesunden Person in Ruhe, morgens nach dem Aufstehen, nach mindestens 12-stündiger Nahrungskarenz in einer thermoneutralen Umgebung. Er entspricht dem Energiebedarf zur Aufrechterhaltung aller lebenswichtigen Prozesse. (vgl. Suter, P. M. 2008)

Definition des Energiebedarfs:

Energiebedarf ist die Summe aus dem Grundumsatz und dem Arbeitsumsatz. Der Arbeitsumsatz ist der Energieverbrauch durch körperliche Aktivität in Abhängigkeit von Dauer, Art der Betätigung, Körpergewicht und Trainingszustand.

Physiologischer Brennwert:

Energiemenge in kJ, die bei Verbrennung von 1 g des betreffenden Nährstoffes im Organismus freigesetzt wird.

- 1 g Kohlenhydrate (KH) \approx 4,1 kcal = 16,7 kJ
- 1 g Fett \approx 9,2 kcal = 38,5 kJ
- 1 g Eiweiß \approx 5,2 kcal = 17,2 kJ

Empfohlene Zusammensetzung der Energiemenge aus der Nahrung:

- Kohlenhydrate = 55 %
- Fette = 30 %
- Eiweiße = 15 %

Durch das Führen eines Ernährungstagebuches und die Aufschlüsselung der Nahrung hinsichtlich ihrer Energiemenge mit Hilfe von Nährstofftabellen, lässt sich der Energiehaushalt ausrechnen und die Ernährung nach einer Dateninterpretation umstellen.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Aus den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft lassen sich folgende Leitsätze ableiten:

- Vielseitig essen.
- Vollkornprodukte bevorzugen
- Gemüse und Obst „Nimm 5 am Tag“.
- Täglich Milch und Milchprodukte. 1-2-mal pro Woche Fisch. Fleisch, Wurst, Eier in Maßen.
- Gesundheitsfördernde Fette bevorzugen
- Zucker und Salz in Maßen.

- Am besten Wasser trinken
- Schmackhaft und schonend zubereiten.
- Nehmen Sie sich Zeit, genießen sie ihr Essen.
- Achten sie auf ihr Gewicht und bleiben sie in Bewegung.

Achtung, teilweise sind dies die alten 10 Regeln der DGE. Diese wurden neu formuliert!

Unverträglichkeiten/ Allergien/ ethisch begründete Ernährungsweisen

Laktoseintoleranz

Die **Laktoseintoleranz** ist eine der häufigsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Etwa 15% bis 20% der westlichen Bevölkerung leiden unter der Laktoseintoleranz. Weltweit sind etwa 80% der Menschen betroffen. Bei einer Laktoseintoleranz haben die Betroffenen Personen nicht ausreichend viele Enzyme, um den Milchzucker abzubauen und zu verdauen. Deswegen gelangt die unverdaute Laktose in tiefere Darmabschnitte und führt zu Beschwerden. Die Symptome der Laktoseintoleranz reichen von Übelkeit über Erbrechen, bis hin zu Müdigkeit, Durchfall und Bauchkrämpfen. Die Vielfalt der Symptome ist groß, weshalb die Laktoseintoleranz oft nicht gleich erkannt wird.

Ebenso wie die Fruktose Intoleranz, wird die Milchzuckerunverträglichkeit durch einen H₂ Atemtest diagnostiziert. Behandelt wird die Laktoseintoleranz durch eine Diät, es stehen aber auch Enzympräparate zur Verfügung.

Fruktoseintoleranz

Die intestinale **Fruktose Intoleranz** oder Fruktosemalabsorption ist eine der häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Europa. Fast jeder dritte Europäer leidet an den Folgen einer solchen Fruchtzuckerunverträglichkeit. Bei einer Fruktoseintoleranz haben die betroffenen Personen nicht genügend Transporter, um die Fruktose aus dem Darm in den Körper aufzunehmen. Die Fruktose gelangt wie die Laktose in tiefere Darmabschnitte und führt zu Symptomen. Die üblichen Symptome der Fruktoseintoleranz sind Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen, Übelkeit oder Abgeschlagenheit. Doch es gibt durchaus mehr Symptome, das Krankheitsbild ist sehr komplex.

Die Fruktoseintoleranz wird mit einem H₂-Atemtest, dem Wasserstoff Atemtest, diagnostiziert und kann sehr einfach, durch eine spezielle Diät, behandelt werden. Im Folgenden findest du Hilfe, Rat, Rezepte, Infos und Tabellen zur intestinalen Fruktoseintoleranz.

Wie die Fruktoseintoleranz entsteht ist ungeklärt, ebenso wie die Aufnahme von Zuckern aus der Nahrung noch heiß diskutiert ist.

Histaminintoleranz

Bei der **Histaminintoleranz** kann der Körper über die Nahrung aufgenommene biogene Amine nicht richtig abbauen. Die Histaminintoleranz (früher oft Histaminose genannt) ist eine Nahrungsmittel-Intoleranz die bei etwa 3% der mitteleuropäischen Bevölkerung auftritt. Die Dunkelziffer ist aber deutlich größer. Am häufigsten sind Frauen betroffen. Neben dem Reife-grad und der Lagerung von Nahrungsmitteln, gibt es noch einige Faktoren die die Verträglichkeit beeinflussen können. Histamintabellen und Listen mit Nahrungsmitteln können die notwendige Diät erleichtern.

Zöliakie/Glutenintoleranz

Die **Zöliakie** wurde bei Erwachsenen früher als **Sprue** bezeichnet. Heute wird die Zöliakie vermehrt auch bei Erwachsenen diagnostiziert und gilt nicht mehr als Krankheit, die schon im Kindesalter entdeckt wird. Auch die Symptomatik hat sich geändert, so werden heute Symptome wie zum Beispiel Abgeschlagenheit und Müdigkeit (Fatiguesymptomatik) der Zöliakie zugeschrieben. Die Zöliakie ist eine komplexe Erkrankung und tritt bei etwa 0,3% bis 1% der Bevölkerung auf.

Genetische Faktoren der Zöliakie

Wenn in der eigenen Familie Zöliakie auftritt, so erhöht sich das Risiko selbst an Zöliakie zu erkranken. Welche Gene hier genau eine Rolle spielen, ist noch nicht gänzlich geklärt. Fest steht, dass einige Faktoren des sogenannten HLA-Systems wichtig sind. HLA steht für humane Leukozytenantigen-System. Das HLA-System ist eine Gruppe von Genen auf dem 6. menschlichen Chromosom und ist für die Immunabwehr wichtig. Bei mehr als 95% der Zöliakie-Patienten findet man eine bestimmte Konstellation des HLA-Systems. Dies sind HLA DQ2 und HLA DQ8. Diese Konstellation ist notwendig, damit sich die Zöliakie entwickeln kann, allerdings ist sie nicht allein verantwortlich. Das heißt, dass auch gesunde Menschen diese Konstellation in sich tragen können (etwa 20-25% aller Menschen), aber eben keine **Zöliakie entwickeln**.

Äußere - nicht genetische - Faktoren der Zöliakie

Inwieweit äußere Faktoren wie Ernährung, Viren, Lebensstil, usw. eine Rolle spielen, ist noch nicht bekannt. Fest steht, dass die wachsenden Mengen an Gluten in unserer Ernährung ein wichtiger Auslöser für Probleme mit Gluten zu sein scheinen.

Was ist Gluten?

"Gluten" ist eigentlich ein Sammelbegriff für verschiedene Klebereiweiße (Proteine), die u.a. in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen enthalten sind. Das in diesen Getreiden enthaltene Klebereiweiß **Gliadin** führt zu einer Schädigung der Darmschleimhaut. Dadurch wird die Funktion des Darms beeinträchtigt und als Folge wird die Aufnahme von Nährstoffen gestört. Mangelerscheinungen, Entzündungen und die typischen Beschwerden sind die Folge.

Bei Zöliakie ist daher eine absolut glutenfreie (nicht eine glutenarme!) Ernährung zwingend. Nur dann kann sich Dünndarmschleimhaut wieder erholen. Üblicherweise bessert sich der Allgemeinzustand bereits nach wenigen Tagen. Nach einigen Monaten werden meistens auch die Blutwerte wieder normal.

Lebensmittelallergien

Der Verzehr von Nahrungsmitteln bedeutet nicht für jeden einen Genuss. Die Anzahl der behandlungsbedürftigen Nahrungsmittel-Allergiker wird auf sieben Prozent der Bevölkerung geschätzt. Je nach Alter stehen unterschiedliche Auslöser im Vordergrund.

Die Hauptauslöser bei Säuglingen und Kindern sind Kuhmilch, Soja, Hühnerei, Weizen, Erdnüsse und Haselnüsse. Jugendliche und Erwachsene reagieren in der Regel häufiger auf rohe Gemüse- und Obstsorten, Nüsse, Fisch, Krebs- und Weichtiere. Die Reaktionen auf rohe Gemüse- und Obstsorten treten in Kombination mit einer gleichzeitig vorliegenden Pollenallergie auf. Hier heißt das Stichwort "Kreuzallergie".

Allergische Reaktionen auf Lebensmittel sind nicht auf bestimmte Organe begrenzt. Die häufigsten Symptome sind Reaktionen an Haut und Schleimhaut (Quaddeln, Nesselfieber, Rötung, Juckreiz, Quincke-Ödem). Reaktionen im Hals-Nasen-Ohrenbereich (Niesattacken, Fließschnupfen), an den Bronchien (Husten, Atemnot, Verschleimung) oder im Magen-Darmbereich wie Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Übelkeit oder Verstopfung. Die schwerste allergische Reaktion auf Lebensmittel ist der anaphylaktische Schock, der sich in Form eines lebensbedrohlichen Kreislaufzusammenbruchs äußert.

Eine Allergie bedeutet immer eine immunologisch vermittelte Reaktion. Der Körper reagiert auf normalerweise harmlose Stoffe aus der Umwelt überschießend, indem er vermehrt Antikörper – Typ IgE – gegen die vermeintliche Gefahrenquelle – in diesem Fall ein Lebensmittel – bildet. Auslöser der Reaktion ist dabei nicht das ganze Lebensmittel, sondern nur ein sehr kleiner Teil, eine Eiweiß (=Protein)-komponente, wie zum Beispiel Bestandteile des Kuhmilch– oder Sojaweiweißes.

Diät – ja oder nein?

Die Voraussetzung für eine effektive Behandlung einer Lebensmittel-Allergie ist die seriöse Diagnose. Patienten werden, speziell im Kindesalter, aufgrund von Verdachtsmomenten vorschnell auf strikte Diäten gesetzt. Dies hat nicht selten eine Mangelernährung und Diätstress zur Folge. Die erste Wahl bei der Therapie einer Lebensmittel-Allergie liegt, nach eindeutiger Diagnose, in der Karenzkost, d.h. im Vermeiden der Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe, die Probleme auslösen. Wichtig ist jedoch, nicht einfach ein Lebensmittel wegzulassen, sondern eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie zu gewährleisten und weiterhin Spaß am Essen zu haben. Deshalb gilt, dass jede Karenzkost individuell gestaltet und durch eine allergologisch spezialisierte Ernährungsfachkraft begleitet werden sollte.

Ethisch oder religiös begründete Ernährungsformen

Vegetarismus

Vegetarismus bezeichnet ursprünglich eine Ernährungs- und Lebensweise des Menschen, bei der neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte verzehrt werden, die vom lebenden Tier stammen. Der Vegetarismus weist in der Praxis zahlreiche Facetten der Durchführung auf. Allen vegetarischen Kostformen gemeinsam ist das Meiden von Nahrungsmitteln, die von getöteten Tieren stammen, wie Fleisch und Fisch. Unterschiede zeigen sich bei der Einbeziehung von Lebensmitteln, die vom lebenden Tier stammen, wie Eier, Milch und Honig.

Vegetarismus beschränkt sich nicht nur auf die vegetarische Küche, sondern wird auch als Weltanschauung und alternative Lebensweise verstanden. Dabei geht es meist um ein gesteigertes Gesundheitsstreben oder um ethische Ideale. Der Anteil der Vegetarier an der Gesamtbevölkerung liegt in der westlichen Welt typischerweise im einstelligen Prozentbereich. Für Indien schätzt man, dass sich etwa 30 bis 40 Prozent der dortigen Bevölkerung vegetarisch ernähren

Veganismus

Veganismus ist eine aus dem Vegetarismus hervorgegangene Einstellung sowie Lebens- und Ernährungsweise. Vegan lebende Menschen meiden entweder zumindest alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs oder aber die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten insgesamt. Ethisch motivierte Veganer achten zumeist auch bei Kleidung und anderen Gegenständen des Alltags darauf, dass diese frei von Tierprodukten sind und ohne Tierversuche hergestellt wurden. Vegan lebende Menschen nennen als mögliche Motive für ihre Lebensweise Argumente aus den Bereichen Tierethik, Tierrechte, Tierschutz, Klimaschutz, Umweltschutz, Gesundheit, Verteilungsgerechtigkeit, Welternährungsproblematik oder religiöse und/oder herrschaftskritische Ansätze. Vegane Produkte werden auch von Menschen konsumiert, welche nicht grundsätzlich auf Produkte tierischen Ursprungs verzichten möchten, deren Konsum jedoch aus den genannten Gründen minimieren möchten. Der Einzelhandel vermarktet zunehmend Produkte als vegan.

Frutarismus

Frutarier streben eine Ernährung mit ausschließlich pflanzlichen Produkten an, die nicht die Beschädigung der Pflanze, von der sie stammen, zur Folge haben. Dazu gehören etwa Obst, Nüsse und Samen. Manche Frutarier verzehren nur Obst, das bereits vom Baum gefallen ist, aber auch Getreide, da es bei der Ernte schon abgestorben sei. Knollen, Blätter oder Wurzeln von Nahrungspflanzen sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs werden dagegen ausgeschlossen. Die Verwendung der Früchte von Gemüsepflanzen ist unter Frutariern umstritten. Manche Frutarier nehmen auch pflanzliche Öle und Honig zu sich, andere vermeiden den Verzehr von Honigprodukten. Laut dem *Handbook of Pediatric Nutrition* sollen auch Varianten der frutarischen Kost existieren, die keimende Getreidekörner und Gemüse beinhalten oder die einfach einer veganen Kost entsprechen.

Rezepte (für Nachtisch)

Schokokekse

Zutaten:

- 1-2 reife Bananen
- 50 g Diamant Grümmel Kandis
- 100 g Diamant Feinster Zucker
- 150 g Mehl
- 100 g kernige Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1/2 Vanilleschote
- 50 g Blockschokolade
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Mandelmilch



So wird's gemacht:

Banane schälen, pürieren und 75 g Püree abwiegen. Diamant Grümmel Kandis, Diamant Feinster Zucker, Mehl, Haferflocken, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Mark der Vanilleschote auskratzen, Schokolade hacken und zusammen mit den Nüssen unterheben. Bananenpüree, Öl und Mandelmilch dazugeben und alles zu einem Teig kneten. (Der Teig ist relativ matschig.) Mithilfe von zwei Teelöffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei Ober-/ Unterhitze 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 8–12 Minuten backen.

Tipp:

Die rustikalen Kekse schmecken auch sehr gut, wenn man alternativ **Dinkelvollkornmehl** verwendet. Haselnüsse können durch andere Nüsse ersetzt werden.

Blaue Grütze

30 min, 4 Portionen, Zubereitungsgrad: einfach

Zutaten:

- 150 g blaue Weintrauben
- 150 g Kirschen (entsteint gewogen)
- 150 g Pflaumen (entsteint gewogen)
- 150 g Brombeeren
- 150 g Heidelbeeren
- 185 g Diamant Gelierzauer



So wird's gemacht:

Früchte waschen und putzen, Pflaumen und Kirschen entsteinen und klein schneiden. 400 g gemischte Früchte abwiegen und in ein hohes Gefäß geben. Diamant Gelierzauer zugeben und alles ca. 45 Sekunden mit einem Pürierstab mixen. 350 g restliche Früchte mit dem Löffel untermengen und die Zubereitung ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Tipps:

Verfeinern Sie die blaue Grütze nach Geschmack mit 1/2 TL Zimt! Die Mengen der einzelnen Früchte können beliebig variiert werden, insgesamt sollte die Menge 750 g betragen. Die Blaue Grütze sollte im Kühlschrank aufbewahrt und zügig aufgebraucht werden.