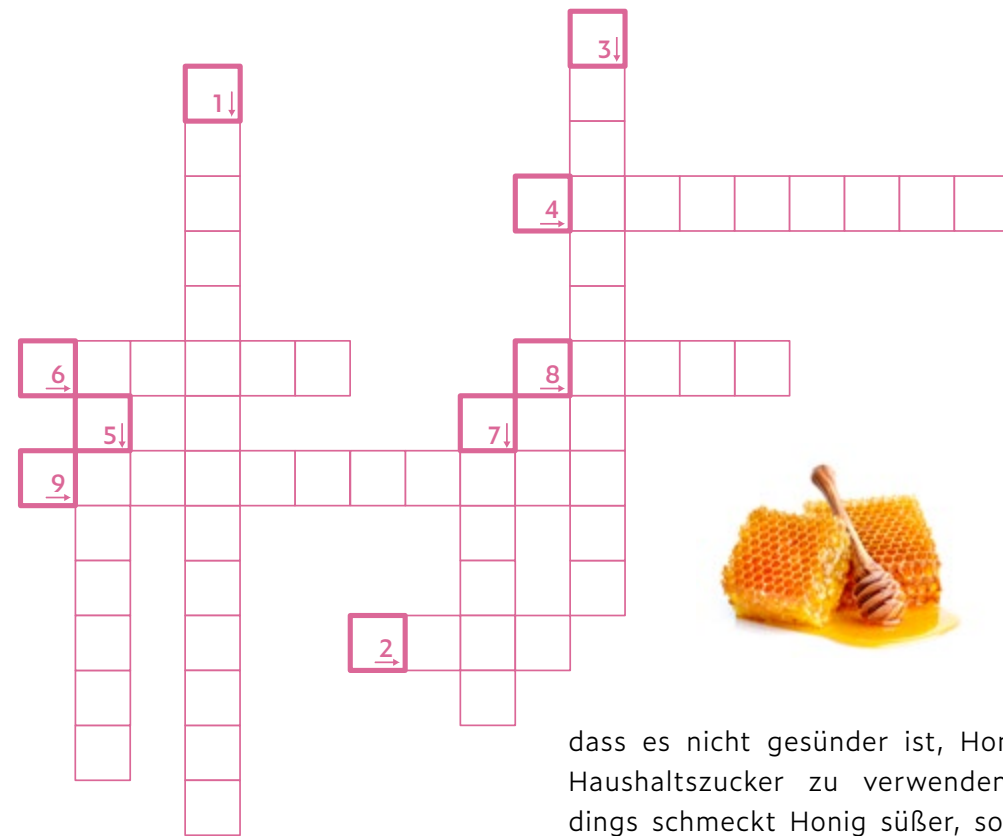


Giterrätsel

1. Diese Bären gibt es in vielen Farben und Geschmacksrichtungen. (Hinweis: ä = ae)
2. Eine Kugel davon schmeckt nicht nur im Sommer.
3. Diese Knabberlei ist dünn, lang und knusprig.
4. Eine Brause mit Zitronen- oder Orangengeschmack.
5. ... werden frittiert und mit Ketchup oder Mayo gegessen.
6. ... werden aus Kartoffeln gemacht und ausgebacken.
7. Den ... bekommen wir von den Bienen.
8. Um Kuchen zu backen, müssen wir erst einen ... anrühren.
9. In der Weihnachtsbäckerei entstehen diese Naschereien. (Hinweis: ä = ae)



dass es nicht gesünder ist, Honig statt Haushaltszucker zu verwenden. Allerdings schmeckt Honig süßer, sodass wir weniger davon brauchen.

Honig gehört zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschen. Schon eine Höhlenmalerei von vor über 9.000 Jahren zeigt eine Person beim Honigsammeln. Lange Zeit war es das einzige Süßungsmittel, das zur Verfügung stand. Inzwischen nutzen wir Honig eher als Brotaufstrich, im Tee oder in der Weihnachtsbäckerei.

Honig enthält hauptsächlich die Zuckerarten Traubenzucker (Glucose) und Fruchtzucker (Fructose). In geringen Mengen sind zudem noch Pollen, Enzyme der Biene sowie Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Doch die Mengen sind so klein,

Redewendung: „Jemandem Honig ums Maul schmieren“

Versucht sich jemand bei uns besonders einzuschmeicheln, will er uns Honig ums Maul schmieren. Vermutlich kommt diese Redewendung aus der Bärenressur. Um den Bären für gelungene Übungen oder Kunststücke zu belohnen, bekam er Honig ums Maul geschmiert. Vielleicht hat die Redensart aber auch etwas mit einem asiatischen Brauch zu tun, bei dem an Feiertagen einer Götterfigur Honig auf die Lippen geschmiert wird, um diesen gnädig zu stimmen.

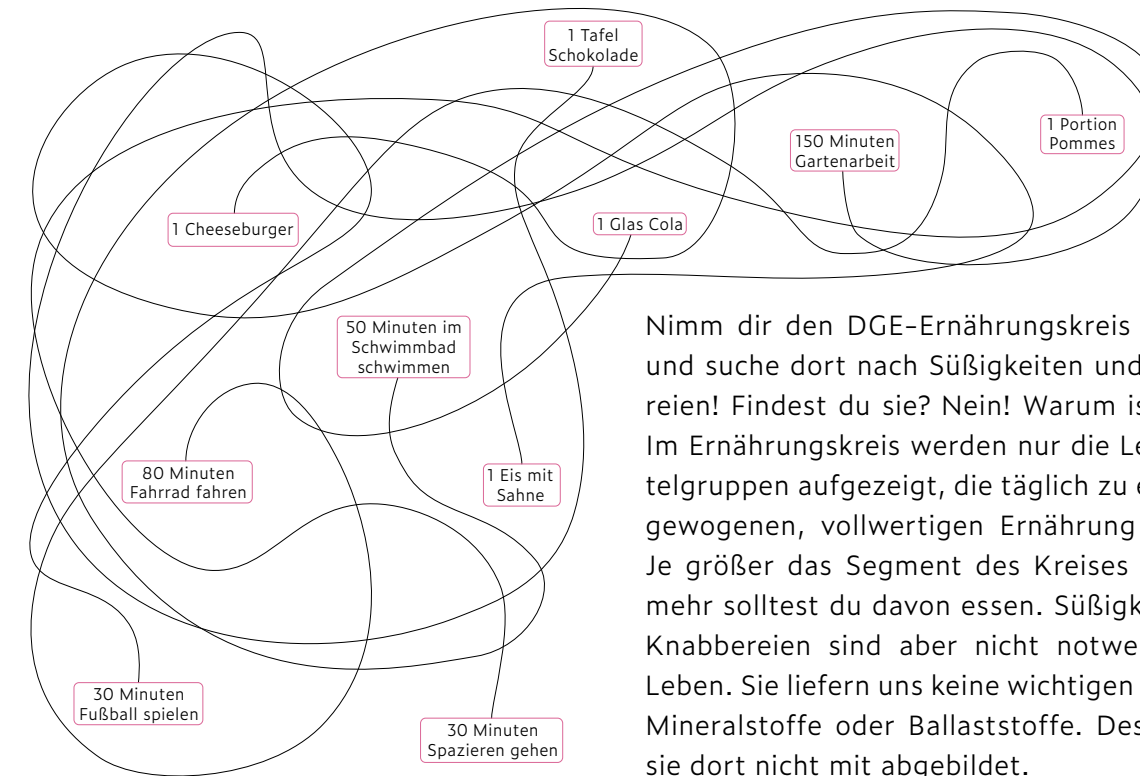
Kleine Helfer – große Wirkung

Neben dem Honigsammeln erfüllen Bienen einen wichtigen Zweck in der Natur, da sie Pflanzen bestäuben. Über 80 % unserer heimischen Nutz- und Wildpflanzen sind auf Bienen oder andere Insekten angewiesen. Nicht nur die Honigbiene, auch Wildbienen helfen bei der Bestäubung von Blüten. Einige Blüten sind dabei auf bestimmte Bienenarten angewiesen. Deshalb sind alle Bienenarten wichtig. Unterstützen können wir die kleinen Insekten durch das Aussähen von z. B. Korn-, Sonnen- und

Studentenblumen, Katzenminze oder Kosmeen und Malven sowie dem Aufstellen von Insektenhotels. Dabei gilt das Motto „je vielfältiger – desto besser“.



Wer Energie zu sich nimmt, muss diese auch verbrauchen. Hin und wieder ein kleiner süßer oder salziger Snack ist in Ordnung. Aber du musst durch körperliche Bewegung Ausgleich schaffen. Suche die Paare von Knabberleien und Süßigkeiten mit der entsprechenden Sporteinheit, die es benötigt, die aufgenommene Energie auszugleichen.



Nimm dir den DGE-Ernährungskreis zur Hand und suche dort nach Süßigkeiten und Knabberleien! Findest du sie? Nein! Warum ist das so? Im Ernährungskreis werden nur die Lebensmittelgruppen aufgezeigt, die täglich zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung gehören. Je größer das Segment des Kreises ist, desto mehr solltest du davon essen. Süßigkeiten und Knabberleien sind aber nicht notwendig zum Leben. Sie liefern uns keine wichtigen Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe. Deshalb sind sie dort nicht mit abgebildet.

Selbstexperiment

In diesem Versuch stellst du dich selbst auf die Probe. Notiere eine Woche lang die von dir verzehrten Süßigkeiten und Knabberleien. Vergiss nicht auch Limo und Co., gezuckerte Cerealien und kleine Snacks für Zwischendurch zu notieren. Versuche nun in der Folgewoche soweit wie möglich auf Süßigkeiten zu verzichten. Tausche dich am Ende der Woche erst in Kleingruppen über die Erfahrungen aus. Was fiel dir besonders schwer oder was leicht? Hast du einige deiner üblichen Knabberleien vielleicht durch gesundheitsfördernde Varianten ausgetauscht? Hättest du sogar noch länger ausgehalten? Diskutiere in der Klasse, welche Möglichkeiten es für dich gibt, es mit den süßen und salzigen Snacks nicht zu übertreiben.



Heft D

Süßigkeiten und Knabberleien



Es gibt wohl niemanden, der Süßigkeiten und Knabberleien nicht mag. Doch enthalten sie meist viel Zucker und/oder Fett. Zucker und Fett sind für uns Energiequellen. Nehmen wir mehr Energie auf, als wir verbrauchen, wird die überschüssige Energie als Fettdepot von unserem Körper gespeichert. Deshalb solltest du Süßigkeiten und Knabberleien nur in kleinen Mengen und nicht täglich essen. Als Orientierung sollte es am Tag nicht mehr als eine Portion Süßigkeiten und Knabberleien sein. Wie du es schon von Gemüse und Obst kennst, entspricht auch hier eine Portion deiner Hand.

Was zählt alles in diese Gruppe?

Klar! Schokolade, Kekse, Gummibärchen und Eis zählen wir alle zu den Süßigkeiten. Aber auch süße Aufstriche, wie Marmelade, Schokoaufstrich und Honig gehören dazu. Ebenso die zuckergesüßten Getränke. Cola, Limo, Eistee und Kakao enthalten viel Zucker, genau wie Obstsaften. Obst und 100%-ige Fruchtsäfte enthalten von Natur aus Zucker. Da sie aber auch wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe enthalten, sind sie nicht vergleichbar mit Süßigkeiten. Anders ist das bei Fruchtnektar oder bei Fruchtsaftgetränken. Hier kann viel Zucker zugesetzt sein.

In anderen Produkten, die nicht eindeutig als Süßigkeit bezeichnet werden, kann sich auch viel Zucker verstecken! Vor allem Lebensmittel, die sich direkt an Kinder richten, sind oftmals richtige Zuckerbomben. Dazu zählen Frühstückscerealien, Joghurts und Quark oder auch Soßen und Dips.

Und dann gibt's noch die Knabberleien und Snacks, welche auch zu dieser Gruppe gehören. Chips, Flips, Knabbergebäck, gesalzene Nüsse mit und ohne Teigmantel ebenso wie Pommes oder Käsedip enthalten viel Fett und oftmals große Mengen an Salz. Du solltest sie deswegen nur selten essen.

Zucker

Zucker gibt es in vielen verschiedenen Formen. Hierzu gehört zum Beispiel der bekannteste Vertreter, der Haushaltszucker. Ihn gewinnen wir aus der bei uns heimischen Zuckerrübe und aus Zuckerrohr. Dazu werden die Blätter entfernt und die unterirdischen Pflanzenteile kleingeschnitten und mit Wasser eingekocht. Dann wird das überschüssige Wasser verdampft, bis nur noch die Zuckerkristalle übrigbleiben. Der so gewonnene Haushaltszucker ist dann aber noch braun. Seine weiße Farbe erhält er

erst durch weitere Reinigungsschritte. Weißer und brauner Zucker unterscheiden sich aber ansonsten kaum. Der Mythos, brauner Zucker sei gesünder als weißer, ist falsch.



Aufgepasst: Hausaufgabe!

Ein Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker. Recherchiere zu Hause oder im Supermarkt für die folgenden Lebensmittel, wie viel Zucker sie enthalten. Rechne dann aus, wie viel Stückchen Würfelzucker das entspricht.

Lebensmittel	Zucker in Gramm	Anzahl Zuckerwürfel
3 Butterkekse		
1 Flasche Ketchup (500 g)		
1 Frucht-Quetschie (100 g)		
2 Schokoladen-Cookies		
1 Becher Fruchtjoghurt (150 g)		
gesüßte Cornflakes (100 g)		
1 Portion Marmelade (20 g)		
1 Milchcreme-Schnitte		
1 Portion Schokoaufstrich (20 g)		

Gekaufte Produkte können auch anders gesüßt werden. Schaust du auf Verpackungen, findest du vielleicht den Hinweis „Mit der Süße aus Früchten“, „natürlich süß durch Agavendicksaft“ oder auch „mit Honig gesüßt“. Das klingt zwar erst einmal gesünder als Haushaltszucker, ist es aber nicht wirklich.

Daneben gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, Lebensmittel zu süßen. Dazu gehören zum Beispiel das Süßen mit Ahornsirup, Kokosblüten- oder Birkenzucker, Fruchtsäften oder Trockenobst. Außerdem versteckt sich Zucker auch hinter vielen verschiedenen Namen auf der Zutatenliste, wie beispielsweise Glucosesirup, Dextrose oder Invertzucker.



Mit ein paar einfachen Tricks können wir alle ein bisschen weniger Zucker essen. Das tut vor allem deiner Gesundheit und deinen Zähnen gut. Denn wer viel Süßes isst, bekommt eher Probleme mit Karies. Ein paar dieser Tricks findest du auf der nächsten Seite.

Achte auf deine Portionsgröße.

Am Tag darfst du naschen, was in deine Hand passt. Kekstürme auf der Handfläche stapeln, ist damit aber nicht gemeint!



Süßigkeiten und Knabberien sollten kein Ersatz für eine Mahlzeit sein.

Ein Eis als Nachtisch, ein Stück selbstgebackener Kuchen von der Oma oder ein paar Chips zum Filmabend gehören als kleines Extra dazu.

Bei deinen täglichen Mahlzeiten solltest du aber auf Vollkornprodukte und frisches Gemüse und Obst setzen.

Mach doch mal den Nachtisch selbst!

Wie viel Zucker in gekauften Produkten enthalten ist, können wir nicht beeinflussen. Anders sieht es aus, wenn wir selbst den Löffel schwingen. Beispielsweise kannst du statt gesüßten Fruchtjoghurt zu kaufen, einfach dein Lieblingsobst kleinschneiden und in Naturjoghurt einrühren. Und auch beim Backen von Plätzchen, Kuchen und Co. kann die Menge an Zucker reduziert werden. Einige Rezepte kommen sogar ganz ohne aus.



Wasser und ungesüßter Tee sind die Durstlöcher Nummer 1!

Deinen täglichen Flüssigkeitsbedarf deckst du am besten mit Wasser. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees löschen sehr gut den Durst. Mit ein paar Zitronenschreiben oder frischer Minze wird's noch abwechslungsreicher. Limo, Saft und Co. haben in der Trinkflasche nichts zu suchen.



Rezept: Bananen-Haferflocken-Kekse

Du brauchst:

- 2 sehr reife Bananen
- 160 g zarte Haferflocken
- wahlweise: Rosinen, geriebener Apfel, Zimt, gehackte Erdnüsse
- 1 große Schüssel
- 1 Gabel

Los geht's:

Schäle die Bananen und zerdrücke sie mit der Gabel in einer Schüssel. Rühre die Haferflocken gründlich unter, bis eine zähe Masse entsteht. Wenn du willst, kannst du noch weitere Zutaten, wie Rosinen, geriebenen Apfel, Zimt oder gehackte Erdnüsse, hinzugeben.



Portioniere die Masse nun in Keksgröße auf ein Backblech mit Backpapier. Das Blech kommt für circa 15 Minuten bei 175 °C in den vorgeheizten Ofen.

Das Rezept eignet sich super, um auch schon braune Bananen weiter zu verarbeiten. So müssen diese nicht weggeschmissen werden.

Honig

Honig wird von Honigbienen produziert. Die Bienen nutzen den Honig, um ihr Bienenvolk zu ernähren und ihren Nachwuchs aufzuziehen. Da er für die Insekten überlebensnotwendig ist, darf immer nur der Überschuss des Vorrates entfernt werden. Sonst ist eine Zufütterung mit Zuckerwasser notwendig.



Die Farbe des Honigs und auch sein Geschmack werden durch die Pflanzen bestimmt, von welchen er gesammelt wurde. Besonders hellen Honig bekommen wir von Raps oder Obstblüten. Von Löwenzahn oder Kornblumen entsteht dunklerer Honig.

Wusstest du schon,

dass nicht alle Bienen in Bienenstöcken leben und große Honigsammler sind? Tatsächlich betreibt das in diesem Rahmen nur die Honigbiene. Heimisch sind bei uns aber noch über **580 Wildbienenarten**, zu denen unter anderem auch die Hummel gehört. Viele dieser Wildbienen leben nicht in großen Gemeinschaften, sondern als Einzelgänger.



Honigbiene



Hummel



Der Honig in den Waben ist eigentlich schon fertig. Die Waben wurden von den Bienen mit Wachs verschlossen, um den Honig zu schützen. Zum Ernten muss der Imker die Waben nur noch öffnen. Danach kommt die Wabe in eine Honigschleuder,



in der sie gedreht wird. Dadurch läuft der Honig aus der Wabe und wird gesammelt. Durch anschließendes Rühren wird verhindert, dass der Honig schnell auskristallisiert und fest wird. Honig, der hart geworden ist, kannst du übrigens im Wasserbad bei maximal 40 °C wieder flüssig machen.