

# Gesunde Pausenfüller

Richtige Ernährung in Schule & Büro – lecker!

Currywurst in der Kantine, Salamisemmel vom Pausenverkauf in der Schule, aus Zeitmangel gar kein Mittagessen – häufig bleibt in unserem Alltag die gesunde Ernährung auf der Strecke. Neben langfristigen negativen Auswirkungen auf unser Wohlbefinden fehlt dem Körper im Tagesverlauf die nötige Energie; Sie kennen es vielleicht selbst: Schokolade oder andere Süßigkeiten wirken nachmittags besonders verlockend. Dr. Susanne Fink-Tornau, Ernährungsberaterin und Ökotrophologin, weiß, wie sich der alltägliche Speiseplan abwechslungsreich, gesund und schmackhaft gestalten lässt:

**Belebendes Grün** Salat oder Gemüse wertet jedes Gericht auf; so verleihen beispielsweise Tomaten- oder Gurkenscheiben einem belegten Brot Frische. Um täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, bieten sich außerdem grüne Smoothies an. Haben Sie keine Zeit, diese zu Hause vorzubereiten, greifen Sie am besten auf Basismischungen aus dem Reformhaus zurück, diese können Sie ganz einfach mit Fruchtsäften, am besten Vollfruchtsäften, verrühren. Wichtig dabei: Smoothies nicht als Getränk, sondern wie eine kleine Mahlzeit behandeln.

**Warmes für den Magen** Mit den richtigen Hilfsmitteln reichen bereits wenige Minuten aus, um ein warmes Mittagessen vorzubereiten. Beispielsweise lässt sich Suppe sehr gut auf Vorrat kochen – portionsweise aufgewärmt und in eine Thermoskanne gefüllt eine warme Mahlzeit zum Mitnehmen. Haben Sie in Ihrem Büro einen Wasserkocher, stellt Couscous eine weitere gute Alternative für die Mittagspause dar: Zunächst den Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen, dann nach Belieben verfeinern – beispielsweise mit Tomate, Gurke und Feta.

**Gutes für zwischendurch** Nachmittags greifen viele Menschen zu süßen Snacks, die jedoch oft sehr kalorien- oder fettreich ausfallen. Gesundere Möglichkeiten bieten neben Obst zum Beispiel Naturjoghurts, die mit frischen Früchten oder einem Teelöffel Marmelade an Geschmack gewinnen – auch ideal für Schulkinder. Wenn die Lust auf Schokolade überhandnimmt, lieber zur dunklen Variante mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil greifen; diese enthält mehr gesunde Bestandteile – so genannte Flavanole sowie Magnesium, Eisen, Kalzium und Vitamine – als hellere Sorten. ■

bitte lächeln **Expertin**



**Dr. Susanne Fink-Tornau** ist Ernährungsberaterin und Ökotrophologin. Sie arbeitet beim Reformwarenhersteller Natura.

Naturjoghurt mit frischen Früchten ist ein leichter, schmackhafter Snack – und schnell zubereitet.



**BROTAUFSTRICH  
ZIEGENKÄSE-TOMATE-BASILIKUM**



**bitte lächeln Tipp:** Mischen Sie aus 1 EL gerösteten Pinienkernen, 50 g getrockneten Tomaten, einer großen gewürfelten Tomate, 2 Stielen fein geschnittenem Basilikum, 150 g Ziegenfrischkäse und 2 TL Thymianblättchen einen leckeren und frischen Brotaufstrich. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!