

# Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 95 / 12. Oktober 2022

Zum Internationalen Tag des Brotes am 16. Oktober 2022

## **Gesunde Zwischenmahlzeiten in der Brotbüchse**

Anlässlich des seit 30 Jahren jährlich stattfindenden Welttag des Brotes möchte die Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. für gesunde Zwischenmahlzeiten vor allem in der Brotbüchse werben und die Wertschätzung für handwerklich produzierte Grundnahrungsmittel steigern. Denn jedes Jahr verzehrt jeder Deutsche rund 47 kg Brot; Brötchen und Backwaren noch nicht mit eingerechnet. „Allein in Deutschland gibt es mehr als 3.000 Brotsorten, von denen das Mischbrot vor Toast- und Körnerbrot am beliebtesten ist“, so Diplom-Ökotrophologin Anja Danneberg. „Dass sich daraus ein schmackhaftes Pausenbrot gestalten lässt, ist nicht schwer.“

Idealerweise gehört eine Handvoll frisches, saisonales Obst oder Gemüse, eine Scheibe Brot oder ein Brötchen in Vollkornqualität und ein Milchprodukt – z.B. Käse, Frischkäse oder ungezuckerter Joghurt in die KiTa- bzw. Schultasche. Wasser, ungesüßter Tee oder Fruchtschorle sind für das Durststillen bestens geeignet. Damit die Kinder das liebevoll Zubereitete auch verzehren, sollten sie mit in die Lebensmittelauswahl einbezogen werden. Für die Abwechslung sind dann die Eltern zuständig, damit die Brotbüchse nicht jeden Tag gleich aussieht.

Die Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung hat tolle Ideen für die Brotbüchse abseits vom klassischen Wurstbrot in einem Projekt entwickelt. Die Ergebnisse sind unter [https://www.lvg-lsa.de/wp-content/uploads/2021/04/gesunde\\_pausenbrote.pdf](https://www.lvg-lsa.de/wp-content/uploads/2021/04/gesunde_pausenbrote.pdf) abrufbar.

Die Vernetzungsstelle KiTa- und Schulverpflegung wird aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt finanziert und unterstützt mit ihren Angeboten das Gesundheitsziel „Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote für die Bevölkerung“.

Ihr/e Ansprechpartner/-in: Anja Danneberg, 0391 – 2886830

## Ideen für ein gesundes Pausenbrot

Eine  $\frac{1}{2}$  **Möhre** fein raspeln. **3 Walnüsse** kleinhacken. Eine **Scheibe Vollkornbrot** mit **2 EL Natur-Frischkäse** bestreichen. Brot halbieren. Möhre und Nüsse auf einer Brothälfte verteilen und gut andrücken. Die zweite Brothälfte darauflegen.

Tipp: Hauchdünn Butter unter dem Frischkäse verhindert, dass das Brot durch den Saft der Möhren durchweicht.

### Vitaminschnitte



**2 EL Natur-Frischkäse** mit je einer **Prise Salz** und **Pfeffer** abschmecken und damit je **eine Scheibe helles** und **dunkles Vollkornbrot** bestreichen. Einen  $\frac{1}{2}$  **Apfel** in feinen Spalten, eine  $\frac{1}{4}$  **gelbe Paprika** fein gewürfelt und ein **Blatt Feldsalat** auf eine der Brotscheiben verteilen, mit **5 Stängeln geschnittener Kresse** belegen und die zweite Brotscheibe darauflegen.

Tipp: Die Brotscheiben sollten zum besseren Essen die gleiche Form haben.

### Schwarz-Weiß-Schnitte



Eine **Pitabrot-Tasche** leicht aufschneiden. Die Innenseiten des Brotes mit **2 EL Kräuterfrischkäse** bestreichen. Danach mit einem **Blatt Eisbergsalat**, einer **Scheibe Kochschinken**, einer **Scheibe Käse**, **2 Scheiben Gurke**, **2 Scheiben Tomate** und einer **Scheibe Ei** belegen.

Tipp: Schmeckt auch als vegetarische Variante (ohne Kochschinken)

### Schlemmer-Tasche

