

Handreichung „Vesper“

Liebe Eltern,

das neue Schuljahr hat begonnen und wieder taucht die Frage auf: was gebe ich meinem Kind jeden Tag in der Vesperdose mit? Essen und Trinken gehört zum Schulalltag Ihres Kindes wie Lernen und Hausaufgaben. Mit einem leckeren Pausenbrot versorgt, kann Ihr Kind aufnahmefähig und konzentriert am Unterricht teilnehmen und leichter lernen. Sie geben ihm dadurch Kraft, Ausdauer, Motivation und Power für den langen und anstrengenden Schultag mit.

Idealerweise besteht das vollwertige Pausenvesper aus folgenden Bausteinen, die sich abwechslungsreich kombinieren lassen:

- Vollkornbrot oder -brötchen
- Frisches Gemüse und/oder Obst der Saison
- Milch und/oder Milchprodukte

Wichtig:

- Ein energiefreies Getränk gehört immer dazu!
- Am besten geben Sie Ihrem Kind Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee in einer bruchsfesteren, wieder verwendbaren und gut verschließbaren Flasche mit, die Ihr Kind leicht öffnen kann.
- Auf die Abwechslung kommt es an.
- Das Auge isst mit! Nutzen Sie die Farbenpracht von Obst und Gemüse als Augenschmaus.

Auch auf die Verpackung kommt es an! Das Beste Pausenbrot wird nicht gegessen, wenn es unappetitlich in der Schule ankommt. Am besten eignen sich Brotdosen mit Trennwänden, die ein Vermischen und Verrutschen des Inhalts verhindern. Diese Boxen können einfach gereinigt und immer wieder verwendet werden und helfen so, Abfall zu vermeiden.

Ungeeignet sind Alufolie, Frischhaltefolie und tägliche Plastiktüten.



Beispiele fürs Power-Pausenbrot



Zebra Brot:

Pumpnickel oder Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen, zum Knabbern dazu: Gemüserohkost in Streifen oder Stückchen schneiden, je nach Jahreszeit, z.B. Paprika, Karotte, Gurke, Kohlrabi, Melone



Bunter Vesperturm:

Vollkornbrotwürfel oder Pumpnickel, Frischkäse, Gemüsestückchen und Cocktailtomaten (zwei Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, in Würfel schneiden und abwechselnd mit Gemüse aufspießen)



Kreativbausatz für „Trennköstler“:

Vollkornbrotwürfel, Käsewürfel und Trauben



Powerbrot:

Vollkornbrot oder -brötchen belegt mit fettarmer Wurst (z.B. Kochschinken, Kasseler) oder Käse (max. 50% Fett i.Tr., z.B. Butterkäse, Bergkäse, Mozzarella, Camembert), einigen Salatblättern, Gurken- und oder Radieschenscheiben.



Veggieburger:

Vollkornbrot oder –brötchen mit vegetarischem Brotaufstrich, z.B. mit Aubergine, Kräuter, Tomate, Paprika, einigen Salatblättern, Gemüsescheiben



Schnittlauchbrot:

Vollkornbrot mit Butter oder Frischkäse bestreichen und Schnittlauchröllchen darauf verteilen, dazu Fingerfood aus Gemüse, Tipp: wenn nicht frisch verfügbar, können Sie Kräuter auch tiefgefroren verwenden.



Fruchtspieß:

verschiedene Obstsorten der Saison, z.B. Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Kirschen, Beeren, Weintrauben aufspießen, ergänzt das Brot perfekt!



Gemüsespieß:

verschiedene Gemüsesorten der Saison, z.B. Gurken, Cocktailtomaten, Kohlrabi, Paprika, Karotte aufspießen, ergänzt das Brot perfekt!



Gemüsesticks mit Dipp:

Gemüse in Streifen schneiden und einen Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett) mitgeben (evtl. verfeinert mit Schnittlauchröllchen).



Energiepause:

Studentenfutter (Nüsse und Trockenfrüchte) ergänzt oder ersetzt auch mal das Vesperbrot, z.B. wenn es schnell gehen muss.

Viel Spaß und guten Appetit!