

# Nährstoffreich und bunt: Gesunde Alternativen fürs Osternest

Kaum sind die Weihnachtssüßigkeiten aus den Supermärkten geräumt, nehmen Schokoladenhasen und Zuckereier ihre Plätze ein. Die machen sich gut im Osternest in ihren fröhlichen Verpackungen - doch gesund ist das viele Naschen beileibe nicht. Geht Ostern für Kinder auch einen Tick gesünder?

Daniela Krehl, Ernährungsexpertin von der Verbraucherzentrale Bayern, betont: „Wir wollen den Kindern ja nicht den Spaß verderben“. Gänzlich auf Schokolade verzichten müsse man auch nicht. Aber statt dem 150 Gramm-Hasen zum Beispiel könne es ja eine kleinere Einheit sein. „Wir empfehlen, eine Handvoll Süßigkeiten am Tag nicht zu überschreiten“, so Krehl. Dabei geht es nach der Hand des Kindes.

## Nährstoffreichere Snacks fürs Osternest

Das Problem an Schokolade und Co.: Sie enthalten sehr viel Zucker. Der erhöht das Risiko für Karies. Und bei Kindern ist er zusätzlich problematisch: „Kleine Körper brauchen weniger Energie, und somit sind sie schneller bei der Zuckermenge angelangt, die nicht mehr gesundheitlich verträglich ist“, erklärt Krehl. Gleichzeitig haben Kinder einen hohen Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen, die sich in Süßigkeiten nicht finden - das sind leere Kalorien.

Krehl rät daher, vorzugsweise Snacks ins Osternest zu legen, die nicht nur weniger Zucker enthalten, sondern stattdessen gleich wertvolle Nährstoffe liefern. Ein paar Ideen:

- Energieballs aus Nüssen und Trockenfrüchten enthalten



Süßer Blickfang aus dem Ofen: In Hasenform überzeugt selbst gesünderes Gebäck.

FOTO: MAREIKE PUCKA

zwar auch Zucker, liefern aber gleichzeitig Vitamine und Mineralstoffe.

- Gefriergetrocknete Beeren bestechen außerdem durch die gut erhaltene Farbe - da greifen Kinder gern zu.
- Gekochte Eier sind eine gesunde Nährstoffbombe und machen sich auch optisch wunderbar im Osternest.
- Kresse-Töpfchen sehen mit ihrem intensiven Grün schön aus, sind lecker auf einem

Frischkäse- oder Butterbrot und äußerst nahrhaft.

## Gesünder backen, schöner verpacken

Auch selbst backen ist eine Option. Hefeteig etwa kann man Krehl zufolge gut ohne viel Zucker machen. „Und wenn ich den dann auch noch mit einem hohen Vollkornanteil bestücke, vielleicht Quark in den Teig gebe, dann habe ich viel Eiweiß. Auch bei der Butter kann ich sparen

und etwas Rapsöl hinzugeben, das enthält günstige Fettsäuren“, so die Ernährungsexpertin.

Damit die gesunden Osternester genauso viel Spaß machen wie mit herkömmlichen Süßigkeiten bestückt, sollte man auf eine ansprechende Darreichung achten. Also: Farben und Formen. Sind die Snacks nicht schon selbst bunt, kann man sie in Stoffsäckchen verpacken. „Dann ist schon allein das Öffnen ein kleines Event“, so Krehl.

Und bei gesundem Gebäck werden Kinder beherzter zugreifen, wenn es in einer Hasenform daherkommt.

Eine tolle Ergänzung zu Essbarem sind übrigens Spielsachen im Osternest. Seifenblasen zum Beispiel oder ein Springseil. „Jetzt können die Kinder wieder mehr raus und gerade die Bewegung ist ja auch noch mal ganz wichtig im Zusammenspiel mit der Gesundheit“, so Krehl. (dpa)

## Buffet & Feuerkörbchen

*Ostern kann kommen!*

Genießen Sie  
am Ostersamstag  
ab 17 Uhr unser Buffet.

Reservieren Sie bitte  
rechtzeitig Ihren Tisch.

Auf unserer Terrasse erwarten Sie  
ab 19.30 Uhr Feuerkörbe,  
Musik und Getränke.



Am Sportplatz Eybelheide 1 · 38518 Gifhorn · Telefon 05371 8397575 · [www.georgias-taverne.de](http://www.georgias-taverne.de)