

## Genussvoll essen im Urlaub – neue Esskulturen entdecken!

Die Ernährung in der schönsten Zeit des Jahres spielt eine beachtliche Rolle für die Entwicklung der Kinder. Urlaub bedeutet auch ein wenig loslassen von Regeln, die man sonst versucht so gewissenhaft wie möglich einzuhalten. Hie und da mal ein Eis, zwischendurch Pommes mit Ketchup und abends ein leckeres Schnitzel bedeutet nicht gleich ein ungesundes Essverhalten.

**Im Urlaub hat man die Chance viel Neues auszuprobieren, den Kindern ein wenig von anderen Kulturen näher zu bringen, auch über das Essen.**

### Tipps:

- Lokale suchen, wo Einheimische essen und in denen es anderes gibt, als traditionelle Kost!
- Im Urlaub Speisen mit einheimischen Produkten selbst zubereiten: Am besten man kombiniert bekannte Lebensmittel mit ein oder zwei neuen Zutaten!

### Rezeptvorschlag: Chorizo-Bolognese (4 Portionen)



Fotos: © Birgit Brunner

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Pflanzenöl, 150 g Chorizo (spanische Wurst), 1 kg Tomaten, 125 g Mozzarella, Salz, Pfeffer, frisches Basilikum, 300 g Vollkornspaghetti (roh gewogen)

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, Chorizo in kleine Würfel schneiden und gemeinsam in einem Topf ca. 1 Minute kräftig anbraten. Tomaten feinkwürfelig schneiden, dazugeben und dünsten lassen. Evt. mit Wasser auffüllen, damit eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti in kochendem Salzwasser zubereiten. Mozzarella in Streifen schneiden. Spaghetti abgießen und auf Tellern anrichten. Bolognese darüber geben und Mozzarella gleichmäßig verteilen. Mit Basilikum garnieren.

### Sommerdrink: Trauben-Limo (8 Gläser)

Zutaten: 250 ml Traubensaft, 3 Beutel Früchtetee, Saft einer Bio-Zitrone, 250 ml Mineralwasser

Zubereitung: Teebeutel mit 1 Liter sprudelnd kochendem Wasser aufbrühen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Auskühlen lassen. Zitronen- und Traubensaft dazugeben und mit Mineralwasser auffüllen.

**Im Sommer ist der Appetit klein – der Durst umso größer! Kinder sollten an heißen Sommertagen täglich ca. 5 -6 Gläser (1 -1,5 Liter) Flüssigkeit (v.a. Wasser) trinken!**