**Medieninformation**

**Fit in das neue Schuljahr: Patricia Kaiser gibt Tipps für den perfekten Start**

**Die Schule startet wieder. Zuerst im Osten Österreichs, dann in allen anderen Bundesländern. Für die Eltern heißt das, wieder ein Schuljahr lang Jausenbox machen und dafür zu sorgen, dass ihr Kind fit durch den Schultag kommt. Frühstück und Pausensnack sollen nicht nur satt machen, sondern auch ein ausgewogener und gesunder Energielieferant sein. Bunt und abwechslungsreich sollte die Nahrung sein, denn Power ist für den Schultag notwendig. Patricia Kaiser gibt Tipps für den Schulstart.**

Wien, 6. September 2022. „Am besten unterstützt eine Kombination aus Gemüse, Obst, Getreide- und Milchprodukte die Kinder, damit konzentriertes Lernen gut möglich ist. So lässt sich gesund und entspannt in das neue Schuljahr starten“, so Patricia Kaiser, Moderatorin, Model, seit Sommer 2021 Beko Markenbotschafterin und begeisterte Mutter schulpflichtiger Kinder.

**Alles beginnt mit dem optimalen Frühstück**

Ein gutes Frühstück ist der optimale Start in den Tag. Auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, gibt es – wenn es aus den richtigen Zutaten zubereitet wird – richtig Power, um den Schultag zu meistern. „Ein Highlight bei uns zu Hause ist in der Früh ein Brot mit Frischkäse, Petersilie und Kirschtomaten gibt Energie und Kraft für den ganzen Tag“, so Kaiser. Snacks in den Schulpausen sorgen für den nötigen Energie-Nachschub, damit die Kids bis zum Mittagessen leistungsfähig und körperlich fit bleiben. Und auch dafür, dass sie sich in der Schule wohlfühlen.

**Power für die Pause**

Gesund soll die Jause sein und schnell gemacht sein sollte sie auch noch. Aber gegessen sollte sie doch auch werden. Ein Vollkornbrot oder -brötchen, belegt zum Beispiel mit Frischkäse und Salat, dazu Gemüse- oder Obststückchen sind eine ideale Kombination für die Box. Die Hauptrolle übernimmt oft ein belegtes Brot oder gerne auch ein Wrap, Bagel oder Ähnliches. Gurkenscheiben, Kirschtomaten, Karottensticks oder Obst je nach Saison wie Beeren, Zwetschken und Äpfelstücke machen nicht nur die Dose bunter, sondern kommen durch die mundgerechten Portionen auch bei den Kindern gut an. Denn eine ganze Karotte oder ein ganzer Apfel können besonders auf kleine Kinder schnell abschreckend wirken. Stifte oder Spalten erhöhen die Attraktivität wesentlich.

**Gut verpackt**

Ideal zur Aufbewahrung und für den Transport sind Jausenboxen mit einer Einteilung, damit Brot, Obst und Gemüse nicht durcheinanderpurzeln. Wenn man/frau keine Trennwände hat, dann lassen sich auch kleine Dosen, Puddingformen oder Muffinförmchens aus Papier in die Boxen stellen und als Abtrennung verwenden, um hier beispielsweise Beeren einfüllen. „Und beim Befüllen gilt – immer schön bunt. Je bunter, also je mehr Zutaten verwendet werden, desto ausgewogener und gesünder ist die Ernährung“, so Kaiser.

**Wenn es schnell gehen muss**

Dann ist gute Planung und Vorbereitung alles. Um morgens Zeit zu sparen, lässt sich der Frühstückstisch auch schon abends decken. Auch die Jause für die Schule lässt sich teilweise bereits am Abend vorbereiten. Vorbereiten lassen sich viele Dinge. Nicht nur das geschnittene Obst, sondern auch Gemüsemuffins. Sie lassen sich am Abend backen und am nächsten Tag sind sie dann eine willkommene Alternative zum Brot in der Jausenbox.

**Und schmecken soll es aber auch**

Viele Kinder haben Vorbehalte gegenüber Gemüse oder einzelnen Gemüsesorten. „Was bei mir gut funktioniert, wenn ich mit den Kids bespreche, was in die Box kommen soll oder welches Gemüse in das Jausenweckerl soll. Auch beim Kochen kommt es gut an, mit den Kindern gemeinsam das Gemüse auszuwählen und dieses gemeinsam zu schneiden und zu kochen. Dann – so ist meine Erfahrung – sind sie eher bereit, etwas Neues auszuprobieren“, so Kaiser.

**Idealer Durstlöscher**

„Wasser ist einfach das beste Getränk. Sollte es mal ein bisschen was anderes sein, fülle ich meinen Kids einfach ein Leitungswasser in ihre Trinkflaschen und peppe es mit Minze auf. Das ist ein idealer Durstlöscher, den sie lieben. Und manchmal kommt ein Krug mit Wasser und Minze vorab noch in den Beko Kühlschrank und dann erst in die Trinkflaschen. Dann ist es so richtig erfrischend“, so Kaiser.

**Eine kleine Nascherei darf auch sein**

„Kohlehydrate, Eiweiß, Obst und Gemüse sind total wichtig, aber ab und an darf es auch eine kleine Nascherei sein. Dabei ist es mir wichtig, dass es gesunde Naschereien sind, wie Nüsse oder Trockenfrüchte. Aber auch Vollkornkekse erfreuen die Kinder – wenn sie sich nicht zu oft in der Jause finden“, so Kaiser.

Immer nur Brot als Jause? „Meinen Kids ist das manchmal einfach zu langweilig. Dann gibt es Milchreis. Der lässt sich bequem vorbereiten und im Beko Kühlschrank aufbewahren und in der Früh ist er schnell in ein Schraubglas oder in eine kleine Dose gefüllt. Dazu gibt es Beeren. Einfach eine tolle Jause“, so Kaiser. Aber auch Beeren Granola mit Banane und Chia-Samen ist eine gesunde süße Alternative.

Auch ideal zum Vorbereiten: Powerbällchen aus Datteln, Nüssen und Kokosflocken sind schnell gemacht, süß und gesund. Sie lassen sich am Abend vorbereiten und können über Nacht im Beko Kühlschrank ruhen. Aber auch Reisbällchen mit Kokosnuss, Walnüssen und Datteln sind eine gute Alternative. „Wenn ich Lebensmittel süßen möchte, verwende ich dazu natürliche Zutaten wie frisches oder getrocknetes Obst (Datteln, getrocknete Marillen, Rosinen) oder Honig. Das ist wesentlich gesünder als Zucker“, so Kaiser.

Auch ideal zum Vorbereiten: Powerbällchen aus Datteln, Nüssen und Kokosflocken sind schnell gemacht, süß und gesund. Sie lassen sich am Abend vorbereiten und können über Nacht im Beko Kühlschrank ruhen. Aber auch Reisbällchen mit Kokosnuss, Walnüssen und Datteln sind eine gute Alternative. „Wenn ich Lebensmittel süßen möchte, verwende ich dazu natürliche Zutaten wie frisches oder getrocknetes Obst (Datteln, getrocknete Marillen, Rosinen) oder Honig. Das ist mir lieber als Zucker“, so Kaiser.

Und generell gilt: Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel sind stets die beste Wahl.

**Foto:** Fit in das neue Schuljahr: Patricia Kaiser und Beko geben Tipps für den perfekten Start.

**Fotocredit:** © Patricia Kaiser

**Foto:** Beko HarvestFresh sorgt dafür, dass Obst und Gemüse so frisch bleibt wie am Tag der Ernte.

**Fotocredit:** © Beko Grundig Österreich AG

**Beko Rezeptideen**

# **Beeren-Granola mit Banane und Chia-Samen**

Zutaten

* 200 g Joghurt
* 200 g Frischkäse
* 80 g Chia-Samen
* 30 g Honig
* 1 Banane
* 80 g Granola
* 95 g Chia-Samen
* Eine Handvoll Heidelbeeren

1. Joghurt mit Frischkäse, Chia-Samen und dem Honig vermengen.
2. Banane in Scheiben schneiden.
3. Granola, die geschnitte Banane, Chia-Samen und Heidelbeeren zur Joghurtmasse geben.

**Reisbällchen mit Kokosnuss, Walnüssen und Datteln**

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 6 Personen

* 1 Tasse Reis
* 1 ½ Tassen Hafermilch
* 1 Zimtstange
* Geriebene Zitronenschale
* 4 EL Honig
* 8 Datteln
* 1/2 Tasse Walnüsse
* 4 EL Honig
* Kokosraspeln zum Garnieren
* Wasser

1. Den Reis 20 Minuten in Wasser einweichen. Abgießen und beiseite stellen.
2. Die Hafermilch mit dem Zimt und der Zitronenschale aufkochen.
3. Zimt und der Zitronenschale entfernen.
4. Den Reis dazugeben.
5. 2 EL Honig zugeben.
6. Ca. 20 Minuten kochen. Abgießen und beiseite stellen.
7. Die Walnüsse, Datteln und den restlichen Honig im Mixer zu einer Masse pürieren.
8. Aus dem Püree kleine Bällchen formen.
9. Die Dattelmasse mit dem Reis zu größeren Bällchen formen.
10. In den Kokosraspeln wälzen und abkühlen lassen.

**Über Beko**

Beko ist eine der Top 3 Haushaltsgroßgeräte-Marken in Europa (Quelle: Euromonitor International Limited; Haushaltsgroßgeräte gemäß Hausgeräte 2022, nach Absatzvolumen, Daten aus 2021). Das Sortiment wird weltweit in über 100 Ländern vertrieben und umfasst Elektrogroßgeräte aus den Bereichen Kühlen & Gefrieren, Waschen & Trocken sowie Kochen & Backen. Wie hoch die Qualität und wie stark die Umwelt- und Preis-/Leistungsmerkmale von Beko-Produkten sind, beweisen die regelmäßigen Auszeichnungen wichtiger europäischer Verbraucherorganisationen wie Stiftung Warentest. Beko entwickelt ausschließlich Produkte, mit deren Hilfe alle Konsumentinnen und Konsumenten einen gesunden Lebensstil führen können. Entdecken Sie mehr unter [www.beko.com/at-de](http://www.beko.com/at-de)

**Über die Beko Grundig Österreich AG**

Die Beko Grundig Österreich AG ist international einer der bedeutendsten Marktteilnehmer im Bereich Home Electronics. Das Unternehmen ist in Österreich die Dachorganisation der Marken Beko, Nummer 2 in Europa (nach Absatzzahlen), elektrabregenz und Grundig. 40 Mitarbeiter steuern von der Zentrale im 23. Wiener Gemeindebezirk aus, die nationalen Aktivitäten der Bereiche Marketing, Vertrieb, Produktmarketing, After Sales Service, HR, Finance, Logistik und Supply Chain sowie den Innendienst. Dabei haben die Nähe zu Kunden und ihre Bedürfnisse stets oberste Priorität: In dem breiten Sortiment finden alle Marktteilnehmer die für sie passenden Produkte. Um maximale Produktqualität gewährleisten zu können, werden die Geräte größtenteils selbst in 28 hochmodernen Fertigungsstätten der Muttergesellschaft Arçelik in Europa, Asien und Afrika hergestellt. Das Besondere: Die Werke arbeiten nach einer schon vor vielen Jahren in allen Unternehmens-, Entwicklungs- und Produktionsbereichen implementierten Nachhaltigkeitsstrategie, die nach internationalen Standards zertifiziert wurde – zum Beispiel 2020 vom Dow Jones Sustainability Index bereits zum zweiten Mal in Folge als nachhaltigstes Unternehmen der Hausgeräteindustrie.

Rückfragen richten Sie bitte an:

|  |  |
| --- | --- |
| Dr. Alexandra Vasak  Reiter PR  Tel.: +43/699/120 895 59  [alexandra.vasak@reiterpr.com](mailto:alexandra.vasak@reiterpr.com) | Mag. (FH) Margit Anglmaier / Manager Marketing & Communications  Beko Grundig Österreich AG  Tel.: +43/664/384 42 30  [margit.anglmaier@bg-austria.at](mailto:margit.anglmaier@bg-austria.at) |