

# BEVOR SIE ANFANGEN ZU KOCHEN

Sie möchten selbst für Ihr Kind kochen? Super! Mit meinen Rezepten gelingt das bestimmt. Sie sind nämlich supersimpel und immer gleich aufgebaut: Oben auf der Seite sehen Sie alle Zutaten auf einen Blick – und es sind niemals mehr als sechs. Das Rezept, die Zubereitungsdauer und die Anzahl der Portionen finden Sie in der Box. Einfacher und übersichtlicher geht es gar nicht. Sie können also sofort loslegen. Und das Beste: Die meisten Rezepte sind für einen kleinen und einen großen Esser gedacht: Sie brauchen also für sich selbst gar nichts extra zu kochen und sparen so eine Menge Zeit.

## GESUND UND GLÜCKLICH GROSS WERDEN

Wenn Kinder wachsen, toben und lernen, brauchen sie eine gute Grundlage dafür: Vollkorn, Gemüse, Obst und etwas Fisch sind die beste Basis.

### Viel Wasser

Kleine Kinder sollen viel trinken, etwa vier bis fünf Gläser am Tag: insgesamt etwa

800 ml für Ein- bis Dreijährige, 900 ml für Vier- bis Siebenjährige. Am besten geeignet sind Leitungswasser oder Mineralwasser. Ungesüßte Tees sind eine gute Abwechslung zu Schorle und Saft. Reine Säfte enthalten viel Fruchtzucker und sind zum Durstlöschen nicht so gut. Am besten verdünnen Sie sie im Verhältnis 2:1 oder 3:1. Gesüßte Fruchtnektare oder Limonaden sind für kleine Kinder nicht geeignet.

### Gesundes Fett

An guten Fetten müssen Sie nicht sparen. Olivenöl und Rapsöl liefern wertvolle und gesunde Fettsäuren, die die Entwicklung Ihres Kindes fördern. Und wenn es um das Gewicht geht, sind es eher Zucker und einfache Kohlenhydrate, die zu viele Kilos fördern.

## BUNT ESSEN

Der Hauptanteil von unserem Essen sollte aus Gemüse, Kartoffeln, Getreide und Obst bestehen. Etwa drei Kinderhände voll Gemüse und ein bis zwei Kinderhände voll Obst am Tag sind optimal.

## Etwas Fisch

Fisch kommt bei Ihnen ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch? Prima! Darin stecken ebenfalls besonders gute Fette, die die Gehirnentwicklung fördern. Besonders viele der wertvollen Omega-3-Fettsäuren stecken in Lachs und Seelachs.

## Naturbelassen

Je unverarbeiteter das Lebensmittel, desto mehr Nährstoffe stecken darin. Und wer schon mal gesehen hat, wie aus ganzen Körnern Mehl gemahlen wird oder dass auch Raspelkäse vom Stück kommt, hat schon als Kind einen ganz anderen Bezug zum Essen. Klar, oft muss es schnell gehen, aber wenn Sie einmal die Woche mit Ihrem Kind zusammen frisch kochen, haben Sie schon viel erreicht.

## Nährstoffe im Überblick

**Kalzium:** Von dem Speicher an Kalzium, den wir in jungen Jahren in unseren Knochen einlagern, zehren wir ein Leben lang. Gerade bei kleinen Kindern sollte dieser Mineralstoff daher nicht zu kurz kommen. Gute Quellen sind Bio-Milch und Bio-Milchprodukte, z. B. Käse. Aber auch in einigen pflanzlichen Lebensmitteln steckt Kalzium, z. B. in Nüssen, grünem Gemüse und einigen Mineralwässern.

**Vitamin D:** Fast ebenso wichtig wie Kalzium ist für unseren Knochenstoffwechsel Vitamin D. Gehen wir viel raus, bildet unser Körper es unter Sonneneinstrahlung selbst. Fisch, Eier und Champignons enthalten ebenfalls Vitamin D und sollten im



Winter, wenn wir wenig Sonne abbekommen, öfters auf dem Tisch stehen.

**Jod:** Das Spurenelement ist Bestandteil wichtiger Hormone. Deutschland hat jodarme Böden – pflanzliche Lebensmittel, die darauf wachsen, sind daher ebenfalls arm an Jod. Die so gut wie einzige Quelle für Jod ist Seefisch wie Seelachs und Kabeljau. Verwenden Sie am besten auch jodiertes Speisesalz.

**Eisen:** Wenn Kinder wenig oder gar kein Fleisch essen, ist es wichtig, dass genügend pflanzliche Eisenerlieferanten auf den Tisch kommen: Hafer, Hirse, Vollkorn, Brokkoli, Fenchel, Hülsenfrüchte oder auch Sesam. Wichtig: Etwas Vitamin C aus Saft oder Obst zum Essen fördert die Aufnahme des pflanzlichen Eisens.

**Folsäure:** Essen kleine Kinder viel grünes Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und Eier, sind sie gut mit Folsäure versorgt. Das B-Vitamin ist z. B. für die Blutbildung wichtig.

# KLEINE HELFER FÜR DIE KINDERKÜCHE



*Spar-*  
**SCHÄLER**



*Gemüsemesser*  
**& BRETT**



*Kinder-*  
**MESSER**



*Pürier-*  
**STAB**



*Blitz-*  
**HACKER**



*Gefrier-*  
**DOSEN**



*Salz &*  
**PFEFFER**



*Eis-*  
**FÖRMCHEN**



*Kinder-*  
**SCHÜRZE**

## Sparschäler

Kartoffeln, Gurken und Möhren lassen sich damit schnell und sparsam schälen. Das ist wichtig, denn unter der Schale sitzen die meisten Vitamine und Mineralstoffe.

## Gemüsemesser & Brett

Hierbei lohnt es sich, in Qualität zu investieren. Holzbretter sind übrigens ebenso hygienisch wie die vermeintlich reineren Kunststoffbretter.

## Kindermesser

Mithelfen ist eine gute Strategie, um skeptische Esser von gesunder Kost zu überzeugen. Für Kinder gibt es spezielle Produkte mit Fingerschutz.

## Pürierstab

Mit dem Zauberstab lassen sich Soßen und Suppen fein pürieren – so mögen die meisten Kinder Gemüse oder Hülsenfrüchte am liebsten.

## Blitzhacker

Je kleiner das Gemüse, desto besser lassen sich weniger beliebte Sorten »verstecken«. Auch in Salaten und Suppen kommt Feingeraspeltes oft gut an.

## Gefrierdosen

Wer gleich die doppelte Menge kocht, ist an hektischen Tagen froh, einen Vorrat zu haben. Gefrorenes am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

## Salz & Pfeffer

Verwenden Sie am besten Jodsalz oder Kräutersalz, das ebenso intensiv würzt, jedoch nur halb so viel Kochsalz enthält. Weißer Pfeffer würzt milder als schwarzer.

## Eisförmchen

Jeden Tag ein Eis? Kein Problem! Mit viel Frucht und wenig/ohne Zucker lässt sich die gesunde Nascherei schnell selbst machen und in Förmchen einfrieren.

## Kinderschürze

Umschütten, schneiden, kneten: Das macht schon kleine Kinder stolz. Damit auch mal etwas daneben gehen kann, ist eine hübsche Kinderschürze praktisch.

## SCHLUSS MIT DEN ES(S)KAPADEN

Sie möchten nur gesundes, schadstofffreies und selbst gekochtes Essen auf den Tisch bringen? Dieser Wunsch ist verständlich, aber Kindern gesundes Essen schmackhaft zu machen, ist nicht immer ganz einfach. Denn je mehr wir kontrollieren wollen, umso weniger Lust auf gesunde Kost haben Kinder später. Besser als reden und aufdrängen ist das richtige Handeln: frisch einkaufen, das Kind am Gemüseregal auch mal entscheiden lassen, selbst kochen, wenn Zeit dazu da ist, und mit den Kindern gemeinsam am Tisch essen. Wer Gutes vorlebt, an dem nehmen sich Kinder ein Beispiel – nicht sofort, aber Schritt für Schritt.

Trotzdem werden Sie feststellen, dass es manchmal nicht so funktioniert, wie Sie das gern hätten. Aber keine Sorge, das ist ganz normal und geht den meisten Eltern

so. Deshalb hier die besten Tipps aus Mamas Trickkiste – live erprobt und oft hilfreich:

### Was tun bei Frühstücksmuffeln?

Gemixte Drinks sind eine gute Lösung. Kalorien- und Nährstoffgehalt entsprechen durchaus einem vollwertigen Müsli oder belegten Sandwich. Nehmen Sie einen Becher Joghurt oder Milch, etwas Obst und etwa ein bis zwei Löffel Vollkornflocken. Alles mixen – und genießen, wie z. B. die Erdbeer-Hirse-Milch (Seite 18).

### Was tun gegen zu viel Zucker?

Süß, das ist der erste Geschmack, den Kinder wahrnehmen und mögen. Süßes macht das Leben schöner und wir alle dürfen uns ab und zu etwas Süßes gönnen. Doch leider essen viele Kinder mehr davon, als ihnen guttut.

Das Problem sind oft nicht mal die Süßigkeiten an sich. Viele Lebensmittel sollten wir eigentlich ebenso behandeln wie Nuschereien, z. B. Fruchtojoghurt oder Cornflakes. Auch in Saft steckt viel Fruchtzucker, daher immer zur Schorle verdünnen. Besonders bei Kinderprodukten sollten Sie vorsichtig sein: Eine Portion Fruchtquark enthält umgerechnet schon fünf Stück Würfelzucker, eine Portion Frühstücksflocken sogar zehn Stück Zucker.

Halten Sie gerade bei Lebensmitteln, die Kinder häufig essen, am besten nach zuckerarmen Alternativen Ausschau. Fruchtojoghurt lässt sich auch schnell aus Obst und Naturjoghurt zusammenrühren. Wer



Kekse und Kuchen selbst backt, weiß was drin steckt und kann die Zuckermenge reduzieren. Schmeckt Ihrem Kind nicht? Zur Umgewöhnung können Sie nach und nach mehr Zucker weglassen.

### Was tun, wenn Ihr Kind extrem wählerisch ist?

Das Brot nur ohne Rinde, der Apfel nur geschält, Nudeln nur ohne Soße – manche Kinder setzen auf das, was sie kennen. Gerade zwischen einem und drei Jahren sind solche Phasen typisch. Einige Forscher vermuten, dass Kinder beim Essen auf Sicherheit setzen, wenn sie anfangen, sich von Mama zu entfernen und die Umwelt zu erkunden. Aber was lässt sich dagegen tun?

Lassen Sie Ihrem Kind die gewohnte Kost, aber bieten Sie immer wieder neue Lebensmittel an. Probieren Sie auch verschiedene Zubereitungsarten aus: Dem einen schmecken Eier nur als Rührei, das Müsli nur ohne Milch, der Mais nur vom Kolben, andere essen nur hart gekochte Eier oder Äpfel nur als Kompott. Wenn Ihr Kind den Geschmack erst einmal abgespeichert hat, erleichtert das die Chance, dass es irgendwann auch mal andere Varianten probiert.

### Was tun bei Gemüse-Verächtern?

Gemüse hat oft ein herbes Aroma, das manchen Kindern zunächst nicht schmeckt. Was hilft dagegen? Alles, was diesen Geschmack abmildert. Geben Sie etwas Frischkäse oder Sahne in die Gemü-



sesuppe, mischen Sie etwas Mango oder Kartoffeln unter das Kürbispüree oder Sie bieten zum Kohlrabi einen käsigen Dip an. Auch gut: Gemüse im Ofen schmoren. Dabei entstehen besonders viele süßliche Aromen.

### Was tun zur Umgewöhnung auf Vollkorn?

Strecken Sie helles Mehl mit dunklem Vollkornmehl, mischen Sie helle Nudeln mit Vollkornnudeln und Schokomüsli mit Haferflocken. Ersetzen Sie anfangs etwa ein Drittel durch die Vollkornvariante. Nach und nach steigern Sie die Menge, sodass sich Ihr Kind langsam daran gewöhnt. Auch bei Brot funktioniert diese Taktik: Statt Weißbrot gibt es zunächst Graubrot oder Mischbrot, dann nach einiger Zeit Vollkornbrot. Versuchen Sie es mal mit einer feiner gemahlener Sorte. Oft sind es die Körner, die Kinder stören und gar nicht das Vollkorn an sich.

## HILFE, MEIN KIND ISST NICHT!

Kaum eine Sorge hören Kinderärzte öfter als »Mein Kind will nicht essen.« Es ist verständlich, wenn Eltern da verzweifeln und sich Sorgen machen, ob Ihr Kind alles bekommt, was es zum Großwerden braucht. Doch oft ist ständiges Snacken der Grund, warum Kinder bei den Hauptmahlzeiten Gesundes auf dem Teller liegen lassen.

### Jedes Kind is(s)t anders

Viele Eltern tendieren dazu, zu überschätzen, wie viel ein Kleinkind tatsächlich braucht. Der kindliche Magen ist in etwa so groß wie eine Kinderfaust. Nach wenigen Löffeln kann der Magen also tatsächlich schon gefüllt sein. Kinder haben ein gutes Gefühl dafür, wann sie satt sind. Vertrauen Sie also darauf, dass sich Ihr Kind das holt, was es zum Wachsen braucht. Das funktioniert aber nur, wenn richti-

ger Hunger überhaupt entstehen kann und unser eigentlich gutes Gefühl für unseren Körper nicht durch ständige Snacks und viel Zucker gestört wird.

### Snacks überall

Leider leben wir heute in einer »Snack-Gesellschaft«: Hier ein Keks, da eine Brezel und dann noch eine Reiswaffel oder einen Saft zwischendurch. Ständig wird gegessen – und es ist kein Wunder, wenn Kinder dann bei den Hauptmahlzeiten nur noch Spatzenportionen essen. Und leider ist es oft so, dass Kinder Gemüse und Obst eher liegen lassen, wenn sie wissen, dass im Schrank Fruchtriegel und Dinkelstangen jederzeit verfügbar sind.

### Isst mein Kind genug?

Es gibt zwei Wege, um das zu prüfen:

1. Die Gewichtskurve: Im gelben Untersuchungsheft Ihres Kindes finden Sie die so genannten Perzentilkurven, in denen Ihr Kinderarzt Gewicht und Größe einträgt. So sehen Sie auf einen Blick, ob Ihr Kleines vielleicht doch gar nicht so von der Norm abweicht, wie Sie denken. Schauen Sie sich auch den Verlauf der Kurve an. Geht der Trend stetig nach oben, nimmt Ihr Kind ausreichend zu. Nur wenn plötzlich ein Knick in der Kurve zu sehen ist, sollten Sie und Ihr Arzt genauer hinsehen, was die Ursachen sein könnten. Und schauen Sie Ihr Kind auch mal ganz in Ruhe an: Ist es wirklich dürr oder nur schlank? Wirklich mangelernährten Kindern fehlt die Kraft zum Spielen, sie sind oft müde und lustlos.



2. Das Ess-Tagebuch: Schreiben Sie einen Tag lang auf, was und wie viel Ihr Kind isst und trinkt. Bitten Sie auch die Erzieherin, die Mahlzeiten zu notieren. Die meisten Eltern sind erstaunt, was sich da alles ansammelt. Häufig sieht man dann erst, wie viele Kalorien allein durch Getränke wie Saft und Milch zusammenkommen. Ein Becher Kakao am Morgen ersetzt vom Energiegehalt her locker ein Butterbrot. Und wie bereits erwähnt, füllen zu viele Snacks den Magen – und der Hunger zu den Hauptmahlzeiten bleibt aus.

### So viele Snacks sind gesund

Also alle Snacks ersatzlos streichen? Keineswegs. Ernährungsexperten empfehlen gerade für Kinder einen Snack am Vormit-

## MEIN TIPP

Füllen Sie eine kleine Schale mit Süßigkeiten. Ihr Kind darf selbst entscheiden, ob es alles auf einmal nascht oder sich Portionen einteilt. So lernt es mit der Zeit einen vernünftigen Umgang mit Naschereien.

tag und einen am Nachmittag, aber zwei bis drei Stunden Pause sollten jeweils zwischen den Mahlzeiten liegen. In dieser Zeit gibt es dann wirklich nichts und auch keine süßen Getränke – so hat der Körper die Möglichkeit, ein echtes Hungergefühl zu entwickeln. Versuchen Sie, auch die Zwischenmahlzeiten klar zu beginnen und zu beenden und lassen Sie Ihr Kind nicht beim Spielen essen.



# Die REZEPTE

---

