

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Kinder gesund zu ernähren ist nicht immer einfach, obgleich unsere Natur uns einen wahren Schatz an supergesunden Pflanzen schenkt. Manchmal benötigt man etwas Kreativität, um die Speisen schmackhaft zuzubereiten, aber es muss keineswegs kompliziert oder zeitaufwendig sein. Mein Sohn Tyler sagt hierzu ganz einfach:

»Hallo, ich bin Tyler und ich bin schon fünf Jahre alt. Meine Eltern und ich essen nur Sachen, die von Pflanzen kommen. Wir sind also »Pflanzenfresser« wie Elefanten oder große Bären. Und wie Bären esse ich gerne süße Beeren. Aber wir essen keine Süßigkeiten mit Zucker. Wir machen unsere Schokolade oder Eiscreme mit süßem Obst selber. Für Schokolade nehmen wir zum Beispiel Nüsse, Datteln und Kakaopulver. Eiscreme machen wir aus gefrorenen Bananen. Wenn du Spinat und Avocado hinzugibst, kriegst du grüne Eiscreme, Möhren machen sie orange und Blaubeeren knalle lila. Ich liebe Regenbogen-Eiscreme! Meine Mama und ich sind gerne zusammen in der Küche. Ich kann schon viel helfen, denn Mamas Rezepte sind kindereinfach. Ich lerne von ihr und sie von mir. Zusammen sind wir ein gutes Team!«

Mein Sohn und ich wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!

Guten Appetit!