

So schmeckt Kindern Obst und Gemüse!



Frühstücksideen (Buchumschlag)

- Apfel-Flocken
- Pinkes Müsli
- Schoko-Bananen-Sandwich
- Nussbrötchen
- Käse-Knusper-Brötchen

Gemüse essen ist kinderleicht ... 8

- Warum gerade ich? 9
- So war ich doch auch! 10
- Ab jetzt soll alles anders werden 12
- 6 Strategien, Gemüse muffel zu Gemüseessern zu machen** 14
- Keine Panik, der Aufwand hält sich in Grenzen 16
- Essen macht Spaß, und Sie sind Vorbild 17

Strategie 1: Untermogeln

- Mogelei in der Sauce 19
- Prall gefüllt mit Vitaminen und Mineralstoffen** 20
- Suppen-Schummel 21
- Mogelei im Lieblingsessen 22
- Ella mogelt mit 24
- Mogelwerkzeug 24
- So kriegen Sie Karotten in den Keks 25

Die Rezepte

- Mini-Schnecken 27
- Leckere Tomatensauce 28
- Mogelsuppe – mal grün, mal orange, mal gelb 29
- Knusperpuffer mit Honig-Dip 30
- Kartoffel-Kürbis-Muffins 32
- Nussmuffins 34
- Kokos-Bananen-Milch 36
- Gute-Laune-Brei 36
- Gemüsebrötchen 37



Strategie 2: Gewöhnen

- Eine wahre Geschichte aus der Kinderküche

Das braucht Ihr Kind

- Aller guten Dinge sind 10
- Abwechslung muss sein

Die Rezepte

- Möhrenfrischkäse – mit Nüssen fürs Köpfchen 48
- Süße Ofenmöhren – die machen fast keine Arbeit 48
- Möhrenstampf – der schmeckt auch ohne alles 49
- Möhrenwürfel – je kleiner, desto besser 49
- Nudeln mit Spinat-Mandel-Joghurt 50
- Lieblingsspätzle 52
- Früchtequark 54
- Getrocknete Apfelkringel 55

Strategie 3: Kindgerecht zubereiten

- Gemüse schnippeln 57

So wird Gemüse zum Hingucker

- Das gehört auch dazu – Essen am Familientisch 61
- Tischlein deck dich 63

Die Rezepte

- Gemüsesticks mit Dip 64
- Konfettisalat 66
- Nudelnester 68
- Kartoffel-Bonbons 70
- Streifen im Glas 71

So schmeckt Kindern Obst und Gemüse!



Strategie 4: Gemüse erleben

- Einkaufen wie die Großen

Saisonkalender

- Das erste Frühlingsgemüse ist da!
- Sommerzeit ist Beerenzeit
- Ein Besuch auf dem Bauernhof
- Wärmender Früchtepunsch für den Winter

Die Rezepte

- Gemüse im Knusperkörnchen
- Röstis mit Kartoffel-Kürbis-Creme
- Birnen-Crumble
- Erdbeertörtchen
- Erdbeersuppe
- Kompott aus Äpfeln

Strategie 5:

Wir feiern eine Gemüseparty

- Das können die Kleinen schon ganz alleine

Spiele rund ums Essen und Kochen

- Spiele für ältere Gemüseesser
- Meine Gemüseparty
- Für Oma und Opa

Die Rezepte

- Pizza! Pizza!
- Kinder-Hamburger
- Pfannkuchenbüfett
- Obst-Schoko-Spieße
- Regenbogen-Smoothie



Strategie 6:		Anhang	126
Wenn gar nichts hilft	108	■ Rezeptverzeichnis	126
■ Vitamine und Mineralstoffe aus anderen Nahrungsmitteln	109	■ Stichwortverzeichnis	127
Die Rezepte	118		
– Öhrchennudeln mit Kichererbsen	118		
– Knusper-Fischstäbchen	120		
– Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto	122		
– Hähnchenschenkel mit Tsatsiki	124		
– Knusper-Müsliriegel	125		