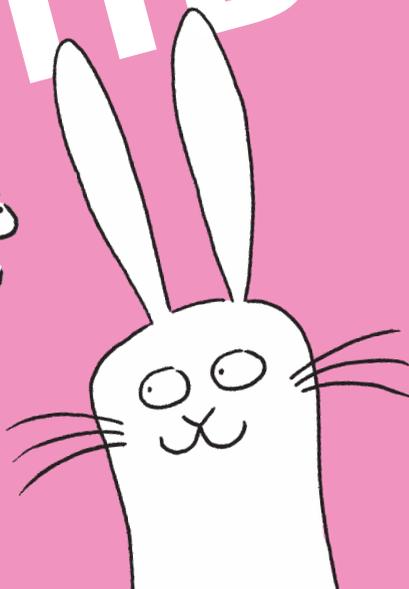


ESSEN FÜR  
KINDER VON  
0 BIS 15  
JAHREN



# YUMMY MAMA KOCHBUCH



Stiftung  
Warentest

test



**YUMMY  
MAMI  
KOCHBUCH  
ESSEN FÜR  
KINDER  
VON 0-15  
JAHREN**

**LENA ELSTER, DOROTHEE LENNERT**



# **INHALT**

**EINLEITUNG 8**

**GUTEN MORGEN 18**

**VEGETARISCH 38**

**NICHT VEGETARISCH 76**

**SCHNELLE KLASSIKER  
AUS DEM VORRAT 122**

**NAAACHTISCH! 160**

**FÜR DIE KLEINSTEN 184**

**MENÜVORSCHLÄGE 196**

**REGISTER 198**



## GUTEN MORGEN

### Milch und Saft:

Gehaltvoll und vitaminreich **20**

Milchbrötchen **23**

Dinkelkrosser **23**

Muntermacher-Müsli **24**

Sommermarmeladen – auch im Winter **27**

### Getreide und Obst:

Ballast macht das Leben leichter **28**

Smoothies für jeden **31**

Leberwurstcreme mit Schnittlauch **32**

Paprikacreme **32**

Tomaten-Kürbiskern-Paste **33**

Möhren-Nuss-Creme **33**

Süßes Pesto **34**

Honig-Vanille-Butter **34**

Frischkäse mit Orangenmarmelade **35**

Nuss-Nugat-Creme light **35**

KOCHKURS I: Beerensaft, Apfelkompott und kalte Blaubeermarmelade **36**



## VEGETARISCH

### Gemüse und Kartoffeln:

Vorfahrt bei Grün, Gelb und Rot **40**

Minestrone **42**

Brokkolibuletten mit Möhrenpüree **45**

Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit

Basmatireis **47**

Farfalle mit Zucchini, Tomaten und

Olivens **47**

Pellkartoffeln, Quark, Kräuter und

knackiges Gemüse **48**

KOCHKURS II: Salat für alle **50**

Spaghetti mit Gemüsebolognese **52**

Buntes Gemüse mit Reis **52**

Kartoffelpüree mit bunten Möhren

und Erbsen **55**

Grünkernbällchen mit Paprika und

Kartoffel-Sellerie-Stampf **56**

Geschmorter Fenchel mit Parmesan

und Sesamkartoffeln **59**

Der Familientisch: Gemeinsam

schmeckt's am besten **60**

Couscous mit Paprika und grünen

Bohnen **65**

Ratatouille mit Couscous **65**

KOCHKURS III: Selbstgemachte

Nudeln mit Tomatensauce **66**

Kartoffeltortilla mit Kohlrabi **69**

Möhren-Kartoffel-Gratin mit Kürbis-

kernen **70**

Salat am Spieß mit Grünkern **72**

Gemüsespieß mit Käse **72**

Italienischer Spieß **73**

Obstspieße in drei Farben **73**

Schnelle Allround-Dips **75**



## NICHT VEGETARISCH

### Fisch, Fleisch, Eier:

Eiweiß mit vielen Extras **78**

Spaghetti mit frischen Tomaten und Hackbällchen **81**

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Sellerie-Apfel-Püree **82**

Orechiette mit Brokkoli, Blumenkohl und Schinken **84**

Geschnetzeltes mit Reis und Möhren **84**

KOCHKURS IV: Unsere Lieblingsburger **86**

Lauchcreme mit Thymianhack **89**

Möhren-Kohlrabi-Suppe mit Schinken-croustons **89**

Gulasch mit Möhren und Couscous **91**

Möhrentopf mit Hackbällchen **93**

Chicken Nuggets **94**

Knusperfisch aus dem Ofen **94**

Falscher Hase mit buntem Innenleben **97**

Kindergeburtstag:

Alles für einen tollen Tag **98**

KOCHKURS V: Ketchup und Remoulade **102**

Orient-Ragout mit Kichererbsen **105**

Hühnerbrust mit Steckerrüben und Möhren **106**

Chili ohne Chili **106**

Lachs mit Spitzkohl und Kartoffeln **109**

Spitzkohl-Tomatengemüse mit Hühnerbrust **109**

Plattes Hähnchen mit Ofengemüse **111**

Schweinefilet mit Möhrchen und Kartoffeln **112**

Fischragout mit Reis und Erbsen **112**

Zucchini-Tomaten mit Filet und Gnocchi **115**

KOCHKURS VI:

Pizza mit Knusperboden **116**

Sonntagsbraten mit Salbei und Gnocchi **118**

Backkartoffeln und Huhn an Bohnen mit Tomatenpesto **121**



## SCHNELLE KLASSIKER AUS DEM VORRAT

Vorrat:

Das sollten Sie Zuhause haben 124

Lachs mit Spinatsauce und  
Tagliatelle 127

Fischstäbchen mit Möhrenstampf  
und Erbsen 129

Mediterrane Fisch-Gemüse-Pfanne 129

Brokkolisuppe mit Fisch 131

Gemüsecreme mit kleinen Wienern 132

Gnocchi mit buntem Gemüse 132

KOCHKURS VII: Nudelaufwurf mit  
Tomate und Schinken 134

Pikanter Ofenschlupfer 136

Fruchtiges Pain Perdu 136

Pikante Kartoffelwaffeln 138

Müsliwaffeln mit Honigquark 139

Klassische Lasagne 141

Tomatensauce für alle Fälle 142

Béchamel und andere Saucen 142

Grüne Sauce 143

Béchamel-Variationen 143

Picknick: Genuss im Grünen 144

Makkaronisalat – ganz klassisch 148

Pastasalat in rot 149

Kartoffelsalat klassisch 150

Kartoffelsalat mit Essig und Öl 150

Die schnellsten Bratkartoffeln der  
Welt 152

Möhren-Orangensuppe mit Scampi 153

KOCHKURS VIII:

Apfelkuchen mit Streusel 154

Bananenküchlein 156

Blaubeer-Mandel-Pfannkuchen 156

Schinken-Käse-Röllchen 159

Buchweizen-Galettes mit Gemüse 159



## NAAACHTISCH!

Süßigkeiten: Vor allem ein Genuss 162

Bunte Beerengrütze mit Quark-  
creme 165

Milchreis light mit Kirschkompott 167

KOCHKURS IX: Fruchtteis – ganz nach  
deinem Geschmack 168

Bunter Obstsalat mit Nüssen 171

Kirsch-Cranberry-Crumble mit Joghurt-  
creme 171

Blitzeis mit Himbeeren 172

Schokoknusper hell und dunkel 172

Erdbeer-Rhabarberkompott mit  
Grießnocken 175

Käsekuchen mit Bröselboden 177

Möhrenkuchen mit Orangenguss 179

Schmandkuchen mit Mandarinen und  
Zimt 179

Müsli-Muffins 180

Schoko-Bananen-Muffins 180

Schoko-Frischkäse-Muffins 181

Apfel-Zitronen-Muffins 181

KOCHKURS X:

Schoko- und Vanillepudding 182



## FÜR DIE KLEINSTEN

Im ersten Lebensjahr:

Was das Baby jetzt braucht 186

Gemüsebreie: Mit Gemüse fängt  
es an 189

Möhren-Brei 189

Möhren-Fenchel-Brei 189

Pastinaken-Kartoffel-Brei 189

Brokkoli-Kartoffel-Brei 189

Fleisch-Gemüse-Breie:

Babymenüs – kulinarisch und  
gesund 190

Kürbis-Kartoffelbrei mit Rindfleisch 190

Kohlrabi-Kartoffelbrei mit Hähnchen 190

Zucchini-Kartoffelbrei mit Pute 190

Der Abendbrei mit Milch 192

Haferflockenbrei mit Apfel 192

Hirsebrei mit Pfirsich 193

Trauben-Grießbrei 193

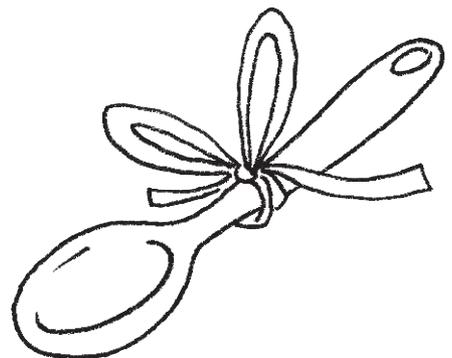
Fruchtpüree auf Vorrat 194

Obst- und Getreidebreie 194

Haferflocken mit Birne 194

Bananen-Zwieback-Brei 195

Knäckemus mit Apfel-Banane 195



# GANZ EINFACH, GANZ PRAKTISCH UND SEHR GUT

*Schnell soll es gehen, gut schmecken sowieso, natürlich gesund sein und dann auch noch Spaß machen? Überhaupt kein Problem! Ob für Groß und Klein, für's Frühstück oder Kinderfest, ob Müsli oder Mittagessen, Fastfood-Burger oder Fruchteis – mit den Yummy Mami-Rezepten funktioniert's!*



## DAS MACHT ES EINFACH

**IMPROVISIEREN** Planen ist gut, Familienleben heißt aber: Immer wieder umplanen. Mit einer Vorratsliste ist das kein Problem. Damit können Sie jederzeit einfach ein paar Waffeln zubereiten, schnell eine runde Mahlzeit auf den Tisch bringen, mal eben einen Kuchen backen – und für Desserts sind die Zutaten auch immer da. Selbst wenn Sie mal keine Zeit zum Einkaufen hatten.

**STRESSFREI KOCHEN** Anheizen und dann Topf oder Pfanne zudecken, allenfalls leicht angeschrägt geöffnet lassen – so wird alles schneller heiß, auch bei niedrigen Temperaturen. Das spart Strom und eigene Energie: So brennt nichts so leicht an und man muss nicht ständig nachschauen.

**EINFACH EINKAUFEN** Exotische Gewürze oder seltene Zutaten finden sich hier nicht. Wohl aber gelegentlich Kulinarisches aus anderen Ländern, das leicht zu bekommen ist und dazu gesund, Kichererbsen zum Beispiel oder Couscous. Alkohol ist natürlich nicht dabei, statt Wein geben Säfte den Saucen Würze, das funktioniert genauso gut.

**FERTIGPRODUKTE NUTZEN** Beispiele für hilfreiche Fertigprodukte sind Hülsenfrüchte in Konserven, Obst und Gemüse aus der Gefriertruhe, Tomaten aus der Dose. Bei Brühe sollte man auf zugesetzte Aromen verzichten, möglichst auch auf Geschmacksverstärker.

## DAS IST GESUND

**OBST UND GEMÜSE** Früchte und Gemüse, die bei uns gerade Saison haben, sind top für die Umweltbilanz. Reisen rund um den Erdball tun ihnen meist auch nicht gut. Nehmen Sie lieber Tiefgefrorenes und bringen vernachlässigte Sorten wie Kohlrüben auf den Tisch. Bio ist gut – muss aber nicht sein. Anderes Gemüse ist gut und sicher genug.

**FETTE UND ÖLE** Rapsöl ist das optimale Öl, auch raffiniert. Es ist noch gesünder als Olivenöl, preiswert und geschmacksneutral. Cholesterinfrei? Natürlich ja, wie praktisch alle Pflanzenöle, auch wenn die Werbung anderes vermitteln mag. Tierische Fette sind meist weniger günstig: Je härter, desto geringer der Anteil an gesunden Fettsäuren. Top sind fette Fische wie Lachs oder Hering mit reichlich Omega-3-Fettsäuren. Butter in Maßen ist ok, auch aufs Brot. Etwas Butter zum Öl beim Kochen ist gut für den Geschmack.



**MEHL, NUDELN, REIS** Klar, mit Vollkorn sind Mehl und Nudeln gesünder – aber nicht immer beliebt. Versuchen Sie es aber ruhig mal mit Vollkornnudeln oder Mehl, das weniger stark ausgemahlen ist (Type 1005). Es braucht aber etwas mehr Flüssigkeit. Vollkornreis muss nicht sein, parboiled Reis ist eine brauchbare Alternative.

### DAS SCHMECKT

**WÜRZEN** Der Körper braucht Salz, aber nicht zu viel. Die Rezepte dieses Buchs setzen als Erstes auf den Eigengeschmack der Zutaten. Die Konsequenz: Sparsam salzen (Jodsalz mit Fluor), dazu leicht pfeffern, das schärft die Geschmacksnerven. Eine Prise Süßes wie Zucker oder Honig gibt Herzhaftem wie Saucen und Gemüse Kontrast und hebt so den Eigengeschmack – umgekehrt gilt das für eine Prise Salz in süßen Speisen. Frische Kräuter bringen natürliche und gesunde Würze. Die Kinder sehen sie wachsen, bekommen ein Gefühl für Zutaten.

**ANBRATEN** Ob Möhren, Zwiebeln, Kräuter oder Hackbällchen: Andünsten in etwas Fett setzt Aromastoffe frei, die ins Öl und in die Garflüssigkeit übergehen. Deshalb gerne auch mehreres hintereinander in derselben Pfanne andünsten, das verteilt die Aromen im ganzen Gericht.

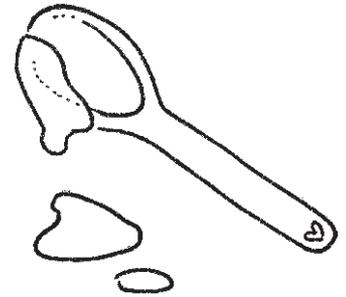
**BINDEN** Viele Kinder lieben Sauce, Erwachsene meistens auch. Der Klassiker ist Bechamelsauce mit Mehl. Sie lässt sich mit etwas Übung fast nebenbei machen. Noch einfacher lässt sich Mehlbutter hineinreiben. Auch Frischkäse oder mal Sahne lässt sich zum Andicken direkt einrühren, ebenso Tomatenmark und Hirse- oder Haferflocken.

**SÜSSEN** Ohne Süße geht's nun mal nicht. Statt Zucker darf es gerne auch mal Honig oder Agavendicksaft sein. Keines davon ist gesünder, aber jedes schmeckt ein wenig anders.

### DAS IST SONST NOCH WICHTIG

**GRÜNDLICH GAREN** Gerade noch bissfest gegart ist Gemüse vitaminreicher, aber bei den Kleinen oft nicht beliebt – auch wenn sie sonst gerne Rohes knabbern. Hier wird alles eher gründlich gegart. Später, wenn die Kinder größer sind, reichen kürzere Zeiten. Auch Fleisch wird richtig durchgebraten. Später gilt: Filet und ähnliches von jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten und – wichtig – 10 Minuten im Ofen bei 80 °C warmhalten. So verteilt sich die Hitze ins Innere, das Fleisch wird gar und bleibt saftig.

**PORTIONSGRÖSSEN** Bei den Portionsgrößen dieses Buchs kommt eine Mahlzeit für Kleine auf etwa 350 g. Das füllt den Magen, macht fürs Erste satt. Langfristig sättigen die Inhaltsstoffe: Je nach Rezept rund 100 g und mehr an Gemüse und Beilage (wie Kartoffeln, Nudeln, Reis), vielleicht auch 50 g Fisch oder Fleisch – und dazu etwa 100 g Flüssigkeit, sprich Suppe, Brühe, Sauce. Die Erfahrung zeigt: Das sättigt, macht aber nicht papp-satt. Erwachsene essen etwa das Doppelte. Mit 4 Kindern am Tisch rechnen Sie ein Drittel der Zutaten dazu. Oder Sie verdoppeln oder verdreifachen die Mengen gleich und frieren auf Vorrat ein – dann müssen Sie nicht jeden Tag kochen.



Wenn nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 2 kleine und 2 große Esser gedacht. Die Nährwerte gelten für je eine Kinderportion.

#### MASSE, GEWICHTE, ABKÜRZUNGEN

- Bei kleineren Mengen geben wir nur Esslöffel (EL) oder Teelöffel (TL) an. Gemeint sind immer gestrichene Löffel, nicht gehäufte.
- Faustregel: 3 TL gleich 1 EL.
- Achtung: Es gibt kleinere und größere Löffel. So können Sie rechnen:

	EL	TL
Öl/Butter	10–15 g	4–5 g
Zucker/Salz	12–15 g	4–5 g
Mehl	9–12 g	3–4 g
Saure Sahne/ Joghurt	16–20 g	5–6 g

# GLÜCKLICH UND GESUND



*Von nichts kommt nichts. Wenn Kinder toben und turnen, spielen und lernen, brauchen Sie einen Mix von Lebensmitteln, die sich gegenseitig ergänzen. Wir geben Beispiele, wie sie wirken.*

Für Genießer ist es ein Obstsalat, für die Wissenschaft ein Cocktail gesunder Biostoffe. Zum Beispiel Äpfel: Wer richtig viel davon isst, bringt seine weißen Blutkörperchen auf Trab. Am besten wirken Äpfel mit Schale. Denn wie meist bei Obst und Gemüse sitzen wertvolle Inhaltsstoffe überwiegend in und unter den Randschichten. Bei Äpfeln sind es beispielsweise entzündungshemmende Flavonoide. Wird aus Äpfeln Saft, bleiben etwa 80 % der Biostoffe in den Pressrückständen. Klarer Apfelsaft enthält sogar nur noch 3 % der Ursprungsmenge an Flavonoiden.

Auch bei anderen Säften haben die Inhaltsstoffe gelitten. Fruchtzucker ist aber immer noch reichlich vorhanden und geht aus Saft leichter ins Blut über als aus Obst. Saft ist zum Durstlöschern nicht ideal, zum Müsli aber super. Der Fruchtzucker liefert sofort Energie, die allerdings schnell verpufft. Dann übernehmen die langsamen Kohlenhydrate aus den Vollkornflocken und versorgen am Vormittag gleichmäßig mit Energie.

## GLÜCKSBINGER IM ESSEN

Über die körpereigene Chemie machen wir uns beim Essen kaum Gedanken. Um satt und gesund zu machen, soll es vor allem schmecken. Zum Genuss verhilft

auch ein schön gedeckter Tisch – und eine Kombination aus Fett und Kohlenhydraten. Beide heizen Serotonin an, den Botenstoff, der auch für Glücksgefühle sorgt. Das Paradebeispiel ist Schokolade. Dass Genuss auch gesund sein soll, ist kein Widerspruch. Mit dem Wissen, dass mir, meinen Kindern und der Umwelt gut tut, was auf dem Teller liegt, isst es sich entspannter. Wenn beispielsweise regional gezogenes Gemüse auf den Tisch kommt statt von weither eingeflogenes. Ein weiteres Beispiel ist Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.

## SO GEHT'S GANZ LEICHT

Um sich gesund und glücklich zu essen, reichen ein paar Basics:

**VIEL TRINKEN** Am besten ist Ungesüßtes.

**REICHLICH GEMÜSE UND OBST** Der Löwenanteil der Tagesmenge sollte pflanzlich sein, also Gemüse, Obst, Kartoffeln, Getreide.

**FEINES FETT IN KLEINEN MENGEN** Aufs Brot kommen Butter oder Margarine, ins Essen Pflanzenöl, am besten raffiniertes Rapsöl.

**MILCH UND KÄSE** Bei Lebensmitteln tierischen Ursprungs sollte Milch die Hauptrolle spielen, dazu Käse und Milchprodukte. Fleisch, Fisch und Eier sollten eher Beilage sein.

**MÖGLICHT WENIG VERARBEITET** Bei naturbelassenen Produkten sind die Nährstoffe am besten erhalten.

**SNACKS** Sie sind trotz viel Fett und Zucker in Maßen okay, am besten aber nur einmal pro Tag.



## WIRKSAME WINZLINGE

Wie die Inhaltsstoffe einzeln und miteinander wirken, wird mit Hochdruck erforscht. Das gilt vor allem für die sekundären Pflanzenstoffe wie natürliche Geschmacks-, Duft- und Farbstoffe, die das Immunsystem stärken. Wer zum Beispiel eine Orange isst, nimmt viel Vitamin C auf und profitiert davon, dass die Flavonoide in den weißen Schalentteilen die Wirkung des Vitamins verstärken – da kommt keine Vitamintablette mit. Zwischen 5 000 und 10 000 sekundäre Pflanzenstoffe nehmen wir beim Essen zu uns, tagtäglich etwa eineinhalb Gramm, Vegetarier etwas mehr.

Um größere Mengen geht es bei den Mineralstoffen wie Kalzium. Davon brauchen wir etwa 1 000 mg pro Tag, besonders viel steckt beispielsweise in Milch, Käse oder Grünkohl. Vitamin D hilft, das Kalzium in die Knochen einzubauen. Auch sonst unterstützen sich viele Inhaltsstoffe gegenseitig: Wer Pellkartoffeln mit Quark isst, mixt pflanzliches und tierisches Eiweiß und macht es so für den Körper besonders wertvoll, leicht verdaulich und sättigend.

## JE BUNTER, DESTO BESSER

Je weniger ver- und bearbeitet ein Lebensmittel ist, desto mehr ursprüngliche Nährstoffe enthält es noch. Mit Aromastoffen statt Beeren im Joghurt nimmt man den Kindern die Chance, den Originalgeschmack kennenzulernen und verzichtet auf gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Je abwechslungsreicher das Essen, desto vielfältiger ist der Wirkstoffmix der Biostoffe. Die sind oft farbig, gerade für Obst und Gemüse gilt: Je bunter, desto besser.



## NÄHRSTOFFE KURZ GEFASST

### KOHLLENHYDRATE

Günstig sind so genannte langsame Kohlenhydrate wie aus Vollkorn oder Hülsenfrüchten: Sie wandern gemächlich ins Blut und halten lange satt. Die schnellen Kohlenhydrate aus stark verarbeiteten Lebensmitteln (wie weißes Mehl und Zucker) werden umgehend verstoffwechselt. Die Folge: Der Körper will neue, man wird bald wieder hungrig.

**EIWEISS** Den Zellbaustein nutzt der Körper besonders leicht, wenn er aus Fisch, Fleisch oder Eiern kommt. Viel Eiweiß steckt aber auch in Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide und Kartoffeln.

**FETT** Die konzentrierte Energie hat pro Gramm rund 9 kcal, etwa doppelt so viel wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Fett ist aber lebenswichtig: Es speichert fettlösliche Vitamine (wie A und D), liefert wichtige Fettsäuren. Nicht zuletzt: Damit schmeckt es besser.

**VITAMINE** Sie sorgen dafür, dass Stoffwechselprozesse funktionieren – wie Vitamin D beim Knochenbau.

**MINERALSTOFFE** Das sind anorganische Bestandteile wie Kalzium für Knochen und Zähne, Eisen fürs Blut.

### SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Sie sind vor allem gut fürs Immunsystem.



# GROSS UND STARK WERDEN

*Nie wieder ist die Ernährung so wichtig wie während des Wachstums. Was und wie viel brauchen Kinder nach dem Babyalter, um zu stabilen Teenies zu werden? Der Weg ist verblüffend einfach.*

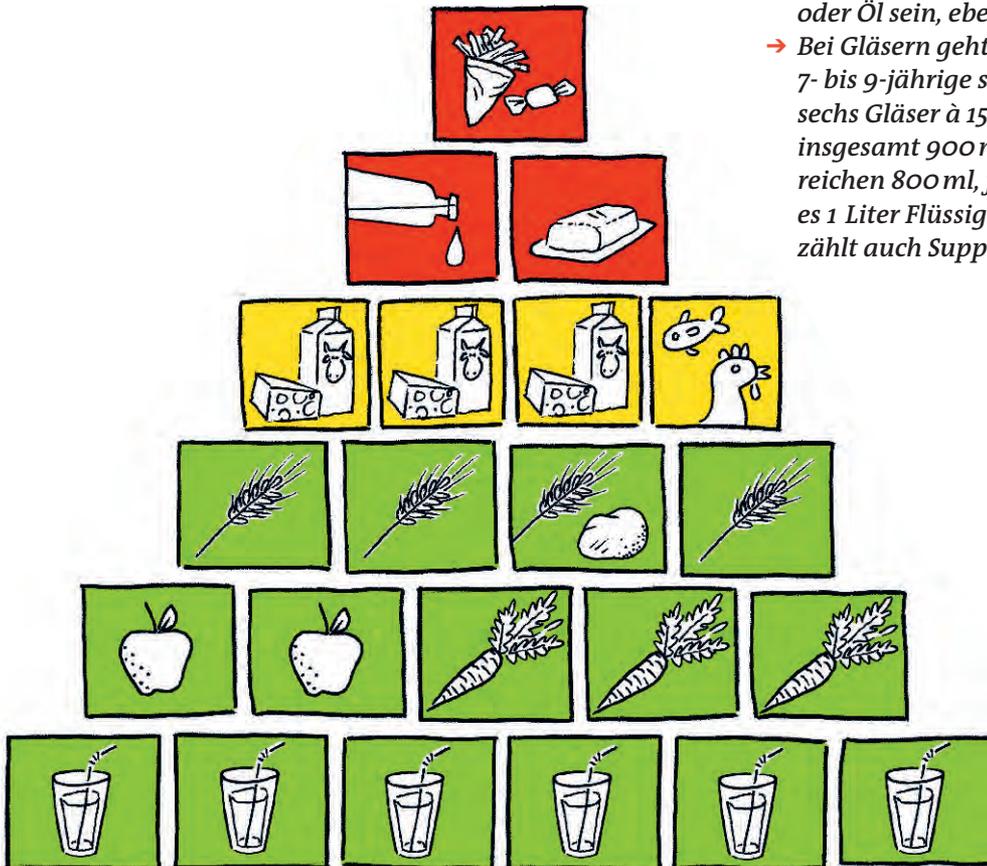
## WAS IST WICHTIG?

Die Ernährungspyramide zeigt, wie viele Portionen wovon verspeist werden sollten. Wichtig ist viel trinken. Beim Essen liegt die Betonung auf Grünzeug. Dabei ist Gemüse wichtiger als Obst und beides zusammen wichtiger als die Sattmacher aus Getreide. Milchprodukte sollte man sparsamer verwenden, Fett erst recht. Und Naschen oder Snacks? Einmal pro Tag sollte reichen. Ausnahmen gibt's aber immer.

## WAS IST EINE PORTION?

In Portionen zu rechnen ist praktischer als Kalorienzählen. Ein gutes Maß für eine Portion ist die Hand. Ein Erwachsener hat größere Hände, das jüngste Kind die kleinsten:

- Auf eine Hand beziehungsweise in zwei gewölbte Hände passt eine Portion Reis, Nudeln, Kartoffeln, Obst oder Gemüse.
- Eine Handfläche entspricht etwa einer Scheibe Brot, einem Stück Fleisch oder Fisch.
- Nur daumengroße Portionen sollten es bei Butter, Margarine oder Öl sein, ebenso bei Süßem.
- Bei Gläsern geht die Rechnung so: 7- bis 9-jährige sollten pro Tag sechs Gläser à 150 ml trinken, insgesamt 900 ml. Für Kleine reichen 800 ml, für größere sollte es 1 Liter Flüssigkeit sein. Dazu zählt auch Suppe oder Melone.



nach aid infodienst; Idee: S. Mannhardt

## VEGETARISCHE ERNÄHRUNG FÜR KINDER?

Ohne Fleisch geht's auch, Kinder sollten aber wenigstens Milch und Eier bekommen. Veganer lehnen das ab, doch damit wird die Nährstoffversorgung schwierig. In der Praxis könnten dem Nachwuchs wichtige Nährstoffe fehlen.

**EISEN** Wenn Fleisch als Lieferant ausfällt: Pflanzliches Eisen steckt vor allem in Hülsenfrüchten, Hirse, Haferflocken, Vollkorn und Gemüse wie Fenchel. Der Körper nimmt es aber schlechter auf. Da hilft Vitamin C, viel Obst ist schon deswegen wichtig.

**EIWEISS** Vor allem Hülsenfrüchte und Vollkorn enthalten pflanzliches Eiweiß. Kombiniert mit tierischem aus Milch und Eiern ist es besonders hochwertig. Also ran an Kartoffeln mit Quark, Bratkartoffeln mit Ei und Pfannkuchen.

**JOD** Klassischer Lieferant ist Fisch, den manche Vegetarier ja auch essen. Wenn nicht: Milch enthält mehr Jod als früher. Zusammen mit dem Jod aus Speisesalz reicht das.



© aid infodienst.

## AUCH KETCHUP IST GEMÜSE

Mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag bedeutet für 4-jährige insgesamt 400 g Obst und Gemüse, für 12-jährige 500 g, für Erwachsene 650 g. Das klingt mehr als es ist: In Portionen aufgeteilt macht das für einen Schulanfänger beispielsweise eine Mandarine, ein paar Apfelschnitze, dazu eine Tomate (auch als Ketchup oder Sauce), eine kleine Möhre und 3 Esslöffel (75 g) Mais oder Erbsen. Ersatzweise gilt auch mal ein Glas Obst- oder Gemüsesaft als Portion.

## WIE VIELE KALORIEN DÜRFEN ES SEIN?

Die drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) sollten je etwa ein Viertel dessen ausmachen, was man pro Tag zu sich nimmt. Je ein Achtel bleibt für die beiden Zwischenmahlzeiten. Für eine 6-jährige sind das 175 kcal. Eine Milchschnitte enthält schon zwei Drittel davon. Joghurt mit etwas Obst auch, bringt jedoch mehr Biostoffe und ist sättigender.

## JEDER ISST INDIVIDUELL

Kalorien taugen allenfalls als Richtschnur. Die Praxis zeigt: Kinder haben individuelle Essrhythmen. Sie essen eine Zeit lang mal mehr (wie im Wachstumsschub), mal weniger (wenn Kleine den Babyspeck abbauen). Auch Erwachsene essen nicht immer gleich. Wer tagsüber wenig isst, braucht abends größere Portionen. Gleichberechtigung gibt es bei den Kalorien nicht: Mädchen verbrauchen weniger als Jungen. Die haben mehr Muskeln – und damit einen höheren Grundumsatz. Das ist der Basisbedarf an Kalorien fürs Funktionieren von Körper und Gehirn. Ganz wichtig ist Bewegung: Auf Spielplätzen (ver-)braucht man mehr Energie als vor dem Monitor. Und dann gibt es da noch die guten Futterverwerter: Ihr Stoffwechsel nutzt jeden Bissen und jede Kalorie intensiver. Schlechtere Futterverwerter dagegen können mehr Kalorien füttern, ohne Fettzellen anzulocken.



## KALORIENBEDARF PRO TAG IN KCAL

Alter	weiblich	männlich
0–3 Monate	450	500
4–12	700	750
1–3 Jahre	1000	1100
4–6	1400	1500
7–9	1700	1900
10–12	2000	2300
13–14	2200	2700
15–18	2500	3100
19–24	2400	3000
25–50	2300	2900
51–64	2000	2500
65 und älter	1800	2300

# VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

*Es gibt viele wunderbare Lebensmittel zu kaufen, auch in Bio-Qualität. Manches taugt aber weniger, vor allem bei Fertigprodukten lohnt sich genaues Hinsehen. Ein kurzer Leitfaden durch den Dschungel des Supermarkts.*

## ZUSATZSTOFFE – DIE KLEINEN HELFER

Europaweit sind rund 300 Zusatzstoffe geprüft und zugelassen, Unverträglichkeiten schließt das nicht immer aus. Rund 50 Zusatzstoffe sind auch in Biolebensmitteln erlaubt, künstliche Stoffe wie bestimmte Farb- und Süßstoffe jedoch nicht. So zum Beispiel die sechs Azo-Farbstoffe. Sie müssen den Hinweis tragen, dass sie Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen könnten. Tatsächlich werden solche Farbstoffe seltener, Gummibärchen öfter mit Pflanzenkonzentraten gefärbt.

**WAS ZUSATZSTOFFE KÖNNEN** Sie ermöglichen, dass wir Fertigprodukte in immer gleicher Qualität bekommen. Da sorgen zum Beispiel Gelier- und Verdickungsmittel für die Konsistenz (wie in Ketchup oder Tütensuppen), Konservierungsstoffe für längere Haltbarkeit. Mit Zusatzstoffen wird das Essen auch

billiger: Einen Joghurt mit nur 10% Fruchtanteil lassen Farbstoffe nach mehr aussehen, dank Aromastoffen schmeckt er auch nach mehr. Die sorgen auch im Vanillepudding aus der Tüte für Geschmack, färbendes Betakarotin bringt das appetitliche Gelb.

*Meist gilt:  
Je länger die  
Zutatenlisten und je  
mehr Zusatzstoffe, desto  
stärker wurde das Produkt  
industriell bearbeitet.  
Auch die Aromastoffe  
sind ausgewiesen.*

## WO DAS AROMA HERKOMMT

„Frei von künstlichen Aromastoffen“ heißt nicht, dass keine Aromastoffe drin sind. Oft sind es „natürliche Aromen“. Solche Aromen müssen aber nicht aus der Frucht kommen, sie müssen nur aus natürlichem Material hergestellt sein. Für die teure Vanille ist beispielsweise Reis eine Aroma-Basis, für Erdbeere Zimtrinde. Was wirklich aus der Beere oder Schote kommt, heißt beispielsweise „Erdbeer-Aroma“ oder „Vanille-Aroma“.

## WANN BIO SICH LOHNT

Bio hat Stärken und Schwächen, zeigt der letzte test-Vergleich von 1020 konventionellen und 217 Bio-Produkten. In beiden Gruppen verteilten sich die Noten ähnlich übers ganze Spektrum, mit leichten Vorteilen für die konventionelle Ware. Bio ist besser bei ethischen Kriterien wie dem Tierschutz. Beim Geschmack gibt es keinen Vorteil.



**OBST UND GEMÜSE** Hier ist Bio klar im Vorteil, weil meist frei von Pflanzenschutzmitteln. Bei konventioneller Pflanzenkost kann man da nicht sicher sein. Wenn, dann war sie aber meist nur „gering“ oder „sehr gering“ belastet.

**FERTIGPRODUKTE** Da gelangte Bio eher ins Hintertreffen. Ein – seltenes – Problem waren beispielsweise Keime oder auch mal der Geschmack. Möglicher Grund: Bio produziert weitgehend ohne Konservierungsmittel oder andere Zusatzstoffe.

**BIO ERKENNEN** „Kontrollierter Anbau“ besagt nichts, ebenso wenig „naturnah“. Nur wenn „Bio“ oder „Öko“ auf der Verpackung steht, ist Bio drin. Deshalb trägt jedes Bioprodukt einen Kodex auf dem Etikett, der die Kontrollstelle angibt.

**KLIMAFREUNDLICH** Bio ist nicht automatisch auch regional. Bei regionalen Produkten ist die Klimabilanz in der Regel besser – falls die Äpfel nicht monatelang im Kühlhaus gelagert wurden. Und auch nur, wenn wir nicht mit dem Auto zum Supermarkt fahren. Am besten wären Obst und Gemüse bio, regional und saisonal.

*Verzichten Sie nicht auf Obst und Gemüse. Es nützt der Gesundheit weit mehr als ein gewisses Quantum an Pestiziden schadet. Entscheidend ist, dass die Kinder sich viel bewegen und ausgewogen essen. Übeltäter einer ungesunden Ernährung sind vor allem zu viel Fett und Zucker.*



### **PFLICHTLEKTÜRE**

Vorne auf der Verpackung oder dem Glas steht groß der Name wie „Johannisbeer Apfelmark“. Was wirklich drinsteckt, sagt die Produktbezeichnung, meist auf der Rückseite. Beispielsweise steht dort „Apfelmark mit schwarzem Johannisbeerpüree“ – also doch mehr Apfel als Beere. Dann gibt's unter anderem noch Angaben zum Anbieter, Los- oder Charge-Nummern.

**ZUTATENLISTE** Sie enthält alle Zutaten der Menge nach in absteigender Folge. Bei diesem Bio-Produkt verdeutlicht sie: knapp 80 % Apfel, rund 20 % Beere. Denn wenn eine Zutat per Bild oder Wort hervorgehoben wird, muss die Menge beziffert werden. Allergene Zutaten, die am häufigsten Allergien auslösen, müssen angegeben werden, auch wenn es nur Spuren sind.

**NÄHRWERT** Der ist immer häufiger nachzulesen: Außer Kalorien auch Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und Kochsalz, und zwar jeweils pro 100 g. Dann gibt es noch die Angaben pro Portion mit dem Anteil am Tagesbedarf. Das klingt gut, aber: Hersteller nehmen oft recht kleine Portionen – wer ist schon mit 30 g Cornflakes oder Chips wirklich zufrieden? Außerdem: Berechnungsgrundlage ist der Bedarf von Erwachsenen. Das lässt den Anteil geringer erscheinen, als er für kleinere Kinder wirklich ist.



# GELIEBTE LUXUSKALORIEN



*Zwischendurch und nebenbei wandert meist mehr in den Magen, als man meint. Pommes, Burger, Würstchen und Co. sind ok, aber nur ab und zu. Sonst werden sie zu Dickmachern.*

Auch in der Ernährung geht es um Bilanzen. Von Kalorien und Nährstoffen braucht man bestimmte Mengen, nicht zu wenig und nicht zu viel. Zu viel wird es leicht: Zwar schlägt 1g Zucker – wie alle Kohlenhydrate – nur mit 4 kcal zu Buche, 1g Fett aber gleich mit 9. Das Problem: Beide sind schnell weggeputzt, vor allem beide zusammen wie in Eiscreme, Kindersüßigkeiten, Muffins oder einer großen Streusel-schnecke. Die macht satt, trägt aber außer rund 1 200 kcal zu einem gesunden Tag nicht viel bei.

## LEERE SÜSSE KALORIEN

Den Fruchtzucker in Obst verspeist man mit allem Gesunden, was sonst noch in Äpfeln, Bananen und Erdbeeren steckt, also auch den Vitaminen. Zucker zum Süßen liefert nur Geschmack und Kalorien ohne wertvolle Nährstoffe – leere Kalorien. Auch Fett hat seine Tücken. Es hebt Aromen, vieles schmeckt damit besser. Doch was den Gaumen erfreut, trübt schnell die Tagesbilanz: Wenig wertvolle Nährstoffe, aber viele Kalorien.

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) sieht das nüchtern: Etwa 90% der täglichen Kalorienmenge sollten von den wichtigsten Nährstoffträgern kommen, 10% dürfen Luxuskalorien sein – als Extra ohne großen Gesundheits-

wert. Allzu viel ist das nicht: Eine Schulanfängerin müsste pro Tag mit einer Portion Nuss-Nugat-Creme und einer Kugel Eis zufrieden sein, alles in allem rund 140 kcal.

## FASTFOOD

Das Essen auf die Schnelle ist ab und zu okay. Ein Cheeseburger sieht mit 13g Fett und 250 kcal auch gar nicht schlecht aus, macht aber kaum satt. Kommen Pommes und eine kleine Limo dazu, summiert sich das schnell auf über 600 kcal. Als Hauptmahlzeit geht das noch, aber nur, wenn die Zwischenmahlzeit ausfällt. Auf ähnliche Zahlen kommt ein Döner, der sogar mehr Gemüse enthält. Fazit: Nicht eben mal nebenbei wegputzen.

## KINDERPRODUKTE

Von Bärchenwurst bis Kinderjoghurt – was speziell für die Junioren angeboten wird, ist meist überflüssig, oft zu süß und fett. Zum Beispiel ein Milchdrink mit Erdbeergeschmack: pro Trinkpäckchen (200 ml) 117 kcal ohne Erdbeeren, aber mit Farb- und Aromastoffen, mehr als 20g Zucker und entrahmter Milch, die Experten für Kinder nicht empfehlen, weil sie zu wenig wichtige fettlösliche Vitamine enthält. Oder Kakao-Getränkpulver: Es ist praktisch, besteht aber oft nur zu etwa 20% aus Kakao, der Rest ist Zucker.



### FETT UND KALORIEN

	Fett (g)	kcal
Pizza Salami (320 g)	36,8	872
Burger (300 g)	25	672
Pommes frittiert (150 g)	18	400
Pommes Backofen (150 g)	12	279
Fischfrikadelle (165 g)	9,7	337
Kartoffelchips (30 g)	9	156
Schokoeiscreme (1 Kugel)	6	124
Süßer Riegel (21 g)	7,3	118
Geflügelwürstchen (42 g)	8,1	84
Nuss-Nougat-Creme (1 EL)	4,7	80
Nürnberger (21,4 g)	6,8	75

Quelle: eigene Erhebungen und „Kalorien im Griff“, Elmadfa/Meyer

# „Kinder fremdeln auch mit Brokkoli“

Interview mit Martina Ernst, Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin für Kinder- und Jugendliche im Sozialpädiatrischen Zentrum an der Charité Berlin.

## Was kann man tun, wenn 3-Jährige sich weigern, Gemüse zu essen?

Die Ruhe bewahren. Kinder in diesem Alter fremdeln leicht mit Essen. Wichtig ist, etwas immer mal wieder anzubieten und möglichst probieren zu lassen. So kommen Kinder meist mit der Zeit auf den Geschmack. Und: Nur überzeugte Eltern sind überzeugend. Kinder ahmen Vater und Mutter eigentlich gerne nach, auch beim Essen. Später werden auch die Freunde Vorbilder. Dann essen Kinder plötzlich das, was sie zu Hause ablehnen.

## Warum ist gerade Gemüse oft ein Problem?

Das liegt an den Bitterstoffen, die Erwachsene zum Teil gar nicht bemerken. Bitter signalisiert in unserem evolutionären Programm: Vorsicht, das kann unverträglich sein. Die Vorliebe für kalorienreiches Süßes war in frühen Zeiten mit unsicherer Versorgung nur günstig.

## Weshalb futtern 1-jährige dann manchmal auch gerne Oliven und Knoblauchquark?

Wenn Kinder noch ganz eng mit der Mutter verbunden sind, probieren die meisten unter ihrer Obhut vertrauensvoll, was ihnen in die Finger und in den Mund kommt. Später werden sie sinnvollerweise erst einmal skeptischer, mit 10 Jahren etwa aber wieder experimentierfreudiger.

## Was taugt Süßes als Belohnung?

Nachtisch ist Nachtisch, man sollte ihn einfach genießen. Ihn als Belohnung einzusetzen, macht Gemüse erst recht schlecht.

## Gibt es Tricks für Gemüsemuffel?

Gemüse gilt als das gesunde Nahrungsmittel schlechthin. Eltern sollten sich da nicht unter Druck setzen lassen, sonst wird „gesund“ auch für Kinder zum Schimpfwort. Holen Sie die

Kinder in die Küche, lassen sie Gemüse schnippeln oder Kräuter schneiden – das wirkt manchmal Wunder. Kinder essen oft auch einseitig, was sie geschmacklich gerade entdeckt haben, also vielleicht wochenlang nur Kürbissuppe. Tritt die sensorische Sättigung ein, folgt das nächste Geschmacks-Experiment. Schauen Sie, auf welcher Welle ihr Kind gerade surft und bleiben entspannt. Vorübergehende Einseitigkeit ist noch keine Mangelernährung.

## Und was ist mit Süßigkeiten?

Verbote bringen gar nichts. Sinnvoll sind ein paar Regeln. Kindern kann man auch gut ein Gefühl für Portionen vermitteln, indem man ihnen beibringt, ihre eigenen Hände als Maß einzusetzen.

## Wie wichtig sind Regeln?

Kinder brauchen Strukturen, auch gemeinsame Mahlzeiten. Mindestens eine pro Tag wäre günstig, das ist oft am Abend. Dann sollte „Genuss“ die Überschrift sein. Also alle an einem Tisch, ohne Fernseher, keine Konfliktgespräche und nicht einfach weglaufen, wenn man mit dem Essen fertig ist. Ein gemeinsames Frühstück verhilft zu einem guten Start. Kinder können lernen, dass sie regelmäßig Energie tanken müssen. Dazu gehört auch mal Hunger, damit man sich übers Sattwerden freut. So bekommen sie ein Körpergefühl.

## Was tun mit kleinen Daueressern?

Heute können wir überall essen, an jeder Ecke einen Snack kaufen. Das ist nicht einfach zu steuern. Stabile Familienstrukturen mit bestimmten Essenszeiten helfen. Auch Kinder essen aus Kummer oder Langeweile. Eltern können nur versuchen, die Ursache für Kummerspeck zu beseitigen und dafür sorgen, dass die Kinder durch Sport, Spiel und Freunde beschäftigt sind. Patentrezepte gibt es nicht.





# GUTEN MORGEN

*Abwechslung tut gut, auch schon früh morgens beim Frühstück. Hier finden Sie alles für einen Power-Start in den Tag, vom Müsli bis zum Smoothie. Auch an kleine Frühstücksmuffel ist gedacht.*



# GEHALTVOLL UND VITAMINREICH

Milch gehört zum Frühstück, oft auch Saft, ob im Glas oder im Müsli. Als Kalziumquelle ist Milch ideal, als Durstlöcher aber zu gehaltvoll. Saft bringt schnell Vitamine und wichtige Biostoffe, eignet sich aber besser als gelegentlicher Obstersatz, weniger gegen den Durst.

## WARUM IST MILCH SO WICHTIG?

Mit ihr kommen alle am schnellsten und einfachsten zu dem Knochenbaustoff Kalzium. Für Schulanfänger sollten es etwa 350 ml pro Tag sein, für 10-jährige etwa 400 ml, das sind 2 große Gläser. Der Rest des benötigten Kalziums kommt aus anderen Lebensmitteln wie Gemüse (siehe Tabelle links).

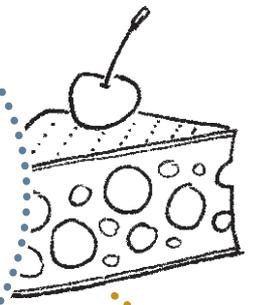
## MUSS ES VOLLMILCH SEIN?

Nein. Vollmilch kommt auf mindestens 3,5 % Fett, das ist günstig für etwas schmalere Kinder. Wer schon früh zu Rundungen neigt, sollte teilentrahmte Milch mit 1,5 % Fett bekommen, um Kalorien zu sparen. Nicht geeignet ist entrahmte Milch, sie hat zu wenig von den fettlöslichen Vitaminen A und D. Das Plus für Bio-Milch von glücklichen Kühen von der Weide: Sie enthält etwas mehr günstige Fettsäuren.

### SO VIEL KALZIUM STECKT DRIN

	mg pro 100 g
Parmesan	1 178
Gouda	820
Mandeln	252
Petersilie	245
Grünkohl	212
Rukola	160
Milch, Joghurt	120
Fenchel	109
Magerquark	92
Brokkoli	87

Wenn Kinder Milch nicht mögen: Kakao zum Frühstück ist ok, Joghurt ein guter Ersatz. Milch lässt sich auch untermogeln, zum Beispiel in Pfannkuchen und Kartoffelpüree, in Saucen und Suppen. Auch Nüsse, Kräuter und bestimmte Gemüse haben viel Kalzium.



Am wichtigsten ist aber: Schicken Sie den Nachwuchs an die frische Luft. Um Kalzium in die Knochen einzubauen, braucht der Körper Bewegung und Vitamin D. Das bildet sich dank der UV-Strahlung über die Haut. Und bringen Sie viel Obst und Gemüse auf den Tisch, das fördert den Knochenstoffwechsel.

## WANN IST H-MILCH IN ORDNUNG?

Eigentlich immer. H-Milch ist praktisch, sie hält sich mindestens fünf Monate im Vorrat. Beim Hoherhitzen verliert sie etwa 20 % an Vitaminen, das hält sich in Grenzen und ist selbst für Babys noch okay. Bei normaler Frischmilch sind es etwa 10 %. Um Keime abzutöten, wird sie ebenfalls erhitzt (pasteurisiert), und zwar 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 °C. Frischmilch hält sich im Kühlschrank ein paar Tage, so genannte „Länger Haltbare“ Milch sogar bis zu drei Wochen. Dafür wurde sie aber auch länger erhitzt und hat dabei etwas mehr Vitamine einbüßen müssen. Nicht geeignet ist Rohmilch, denn sie kann Krankheitskeime enthalten. Daher muss sie zu Hause abgekocht werden, wobei mehr Vitamine zerstört werden als durch das kurze Pasteurisieren.



## WAS BRINGEN JOGHURT, QUARK UND KÄSE?

Joghurt ist, was Kalzium angeht, ein guter Milchersatz. Viele Kinder lieben ihn, vor allem mit Fruchtgeschmack. Aber: Der Fruchtgehalt ist oft minimal, dafür stecken Aroma- und andere Stoffe drin. Mixen Sie Joghurts lieber selbst, dann wissen Sie, was wirklich drin ist. Und mit einem Teelöffel unserer Marmelade kommt das auf gerade mal rund 90 Kalorien pro 100g, mit fettarmem Joghurt sogar nur auf rund 70. Auch Quark macht stark, allerdings weniger durch Kalzium als vor allem reichlich Eiweiß. Ein richtiger Kalziumkracher ist Käse, je trockener und härter, desto inhaltsreicher (siehe Tabelle). 25g Gouda entspricht beim Kalzium einem Glas Milch.

## WO GIBT'S AM MEISTEN FRUCHT?

Nur wenn Saft draufsteht, können Sie mit 100% Fruchtgehalt rechnen. Bei Säften aus Konzentrat werden die Früchte gepresst, das Wasser entzogen und Aromen aufgefangen. Später kommt alles wieder zusammen. Direktsaft kommt direkt aus der Fruchtpresse in die Flasche. Multivitamin säfte enttäuschten bei test-Untersuchungen: Nur selten waren vollwertige Fruchtsäfte dabei, umso öfter synthetische Vitamine. Babysäfte werden besonders streng kontrolliert. Schadstoffe waren aber auch sonst bei test-Untersuchungen von Apfel- und Orangensäften kein Problem. Naturtrüber Apfelsaft hatte mehr gesunde sekundäre Pflanzenstoffe als klarer.

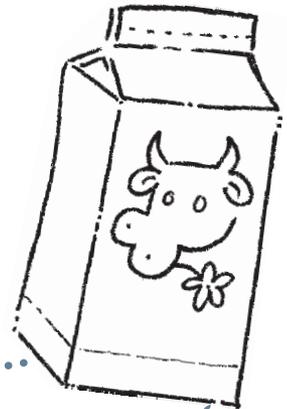


## IST FRUCHTNEKTAR BESONDERS WERTVOLL?

Ganz klar nein. Er enthält je nach Frucht nur 25 bis 50% Fruchtsaft, der Rest ist Wasser und zugesetzter Zucker. Für Fruchtsaftgetränke reicht noch weniger Fruchtsaft. Für Nektar und Fruchtsaftgetränke wichtig: Studieren Sie Etikett und Zutatenliste, dort muss auch der Fruchtsaftanteil stehen. Taucht Glukose- oder Glukose-Fruktose-Sirup auf, wurde nicht mit Zucker gesüßt, sondern mit Billigzuckerstoffen aus Mais- oder Weizenstärke.

## WAS TAUGEN SMOOTHIES?

Die gemixten Früchte in flüssiger Form sollen außer Kernen die ganze Frucht enthalten. Fertigprodukte tun das aber häufig nicht. Oft sind darin auch Säfte und Konzentrate enthalten, zum Teil auch Gemüse. Und manche Smoothies aus dem Regal sind sehr süß. Wir machen Smoothies selbst (siehe Seite 30). Smoothies und auch Saft können gelegentlich eine Portion Obst ersetzen. Frisches Obst ist aber besser, auch für die Zähne.



*In Säften steckt ähnlich viel Zucker wie in Limos. Der ist zwar fruchteigen, aber auch kalorienreich. Ein Glas Orangensaft hat kaum weniger Kalorien als eine Cola. Mixen Sie zum Durstlöschen am besten eine Schorle aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser. Das bietet mehr gesunde Inhaltsstoffe als Fertigmixe, ganz sicher aber weniger Zucker, löscht den Durst also besser.*



# MILCHBRÖTCHEN

*Die saftig-weichen Brötchen sind nur auf den ersten Blick ein wenig umständlich zuzubereiten. Sie brauchen zwar etwas Zeit, um aufzugehen – es lohnt sich aber.*

➊ Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. Die Milch leicht erwärmen, mit Hefe und Honig mischen und in die Mulde gießen. Mit einer Gabel die Mischung mit etwas Mehl zu einem dünnen Vorteig rühren, nach 30-40 Min. alles miteinander verkneten. Das Ganze mit einem Handtuch abdecken und 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen, der Teig soll sich etwa verdoppeln.

➋ Die Butter schmelzen, gemeinsam mit dem Salz unter den Teig mischen. Alles mit bemehlten Händen glattkneten, evtl. noch etwas Mehl dazugeben, erneut mit einem Handtuch abgedeckt etwa 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

➌ Teig kurz durchkneten, zu einer Rolle formen, anschließend in 10 gleichgroße Stücke teilen. Diese dann zu Kugeln formen und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Mit einem Messer in jede Kugel ein tiefes Kreuz ritzen. 10 bis 15 Min. goldbraun backen. Auf einem Rost abkühlen lassen.

FÜR 10 STÜCK

**500 g Weizenmehl, Type 550**

**240 ml Milch**

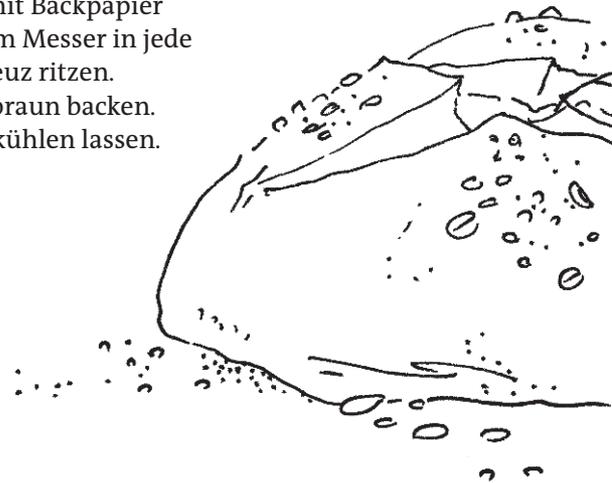
**1 Würfel Backhefe**

**(oder 2 Tütchen Trockenhefe)**

**1 ½ EL Honig**

**40 g Butter**

**1 TL Salz**



# DINKELKROSSER

*Den kleinen Vollkornbrötchen mit knackiger Kruste geben mitgebackene Keimlinge den saftig-nussigen Biss. Selbst Morgenmuffel können sie noch vor dem Frühstück backen: Einfach alle Zutaten verkneten, etwas warten und ab in den Ofen.*

➊ Alle Zutaten in einer großen Schüssel zu einem recht festen Teig verkneten. Mit einem Handtuch zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. gehen lassen, das Teigvolumen soll sich etwa verdoppeln.

➋ Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Arbeitsfläche und Hände leicht mit Mehl bestäuben, den Teig zu einer dünnen Rolle formen und in etwa 3 cm x 3 cm dicke Kugeln schneiden. Auf dem Backblech verteilen, leicht über Kreuz einritzen und mit Wasser oder Milch bestreichen. Etwa 25 Min. im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten backen. Die Krosser schmecken mit süßem Aufstrich, aber auch herzhaft.

FÜR ETWA 25 STÜCK

**250 g Dinkelmehl**

**250 g Dinkel-Vollkornmehl**

**100 g Keimlinge, z. B. Erbsen- oder Mungosprossen (oder gehackte Nüsse)**

**1 Würfel Backhefe**

**200–250 ml Wasser**

**2 EL Rapsöl**

**1 ½ TL Salz**

**1 EL Zuckerrübensirup (oder Honig)**