



ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MED. SILJA SCHÄFER

*Mein grünes*  
**FAMILIEN  
KOCHBUCH**

Alle an einem Tisch:  
Gesund kochen für  
Klein und Groß

ERNÄHRUNGS-DOC  
DR. MED. SILJA SCHÄFER

*Mein grünes*  
**FAMILIEN  
KOCHBUCH**

Unter Mitarbeit von Inga Pfannebecker



# INHALT

Vorwort

## *Besser-Esser-Wissen*

Der richtige Mix auf dem Teller

### **Bunt ist gesund**

Lieber veggie? Darauf kommt es an

So werden Kinder Gemüsefans

Meine Top 10 für die grüne Familienküche

Selbst kochen lohnt sich

Manchmal ist weniger besser

Ein zuckersüßes Problem

Wasser marsch! So bleibt alles im Fluss

### **Was mache ich, wenn ...**

Gesund essen im Schlaraffenland?

Cleverer Vorrat für die gesunde Küche

Zeit sparen mit Meal Prep

Extrawurstchen für alle

Darf's etwas mehr oder lieber etwas weniger sein?

### **10 Tipps für entspannte Familien-Mahlzeiten**

## *Meine grünen Rezepte*

## **Frühstück**

Saatenbrot – und was soll drauf?

Eine Schüssel voller Porridge

Overnight-Oats mit Varianten

Pancakes: Glück aus der Pfanne

## **Mittagessen**

Lunch im Glas: Bowls für unterwegs

Salat-Hits für jede Saison

Die perfekte Lunchbox

## **Abendesse**

Pasta-Hits mit schnellen Saucen

Raffinierte Partner: Blitz-Beilagen

## **Süßes & Gebäck**

Süße Snacks

## **Snacks & Extras**

Das Team und Adressen

## **TAUSCHEN ERLAUBT**

Die Mittagessen sind so zusammengestellt, dass man sie fast alle gut mitnehmen kann. Sie liefern meist auch etwas mehr Kohlenhydrate als die Abendessen. Trotzdem können Sie

natürlich die Mittagessen-Rezepte am Abend servieren und umgekehrt – ganz so, wie es in Ihren Familienalltag passt.





## *Liebe Leserinnen und Leser,*

als Ernährungsmedizinerin und Mutter liegt mir eine gesunde und ausgewogene Ernährung aller Familienmitglieder am Herzen. Denn Gesundheit ist unser höchstes Gut. Und mittlerweile wissen wir – und können dies auch wissenschaftlich belegen –, wie wichtig eine gute Ernährungsweise in der Wachstumsphase unserer Kinder ist und wie viele Vorteile sie auch für uns selbst hat.

In der heutigen Zeit, in der viele Mütter und Väter berufstätig sind, ist die Zeit oft knapp. Das lässt gute Vorsätze schnell scheitern. Bequeme Alternativen wie Tiefkühlpizzen und Fertiggerichte sind stets verfügbar und verlockende Lösungen, wenn mal wieder schnell etwas auf den Tisch muss. Und Fast-Food-Restaurants gibt es an jeder Ecke. Auf Dauer tut uns das jedoch nicht gut. Deshalb möchte ich Sie dazu ermutigen, sich für das Kochen ganz bewusst Zeit zu nehmen. Es ist machbar und die allerbeste Krankheitsprophylaxe! Denn Essen kann tatsächlich Krankheiten vorbeugen, lindern und sogar heilen. Ich verspreche Ihnen, die Zeit, die Sie in gesunde Ernährung investieren, zahlt sich garantiert aus.

Keine Angst, Sie müssen die Essgewohnheiten Ihrer Familie nicht komplett umkrempeln. Auch mit kleinen Schritten und einfachen Veränderungen können Sie schon viel bewirken. Wenn sich eine neue gesunde Gewohnheit – wie zum Beispiel mehr Rohkost als Snack auf dem Tisch – etabliert hat, können Sie die nächsten Schritte wagen. So werden alle Familienmitglieder von Tag zu Tag fitter und gesünder. Dieses Buch hilft Ihnen mit vielen praktischen Tipps und mehr als 60 alltagstauglichen Rezepten dabei, das im Alltag umzusetzen.

Das Motto meiner Rezepte: Bunt ist Trumpf. Denn eine große Vielfalt an Lebensmitteln erfreut nicht nur das Auge; durch eine bunte Mischung auf dem Teller erhält man auch ein Potpourri aus

vielen gesundheitsförderlichen Aktivstoffen. Die stecken vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Salat, Kräutern, Obst und Hülsenfrüchten. Meine grüne Familienküche ist daher vor allem, aber nicht ausschließlich, vegetarisch und vegan. Damit sich jedes Familienmitglied wohlfühlt und die individuellen Wünsche Berücksichtigung finden, gibt es viele Varianten und Ideen, wie sich die Rezepte nach den eigenen Vorlieben anpassen lassen.

Neben dem, was auf den Teller kommt, sind auch der Genuss und das Zusammensein wichtige Elemente, um ein gesundes Essverhalten zu vermitteln. Denn was gibt es Schöneres, als wenn sich die ganze Familie um den Esstisch versammelt und alle gemeinsam ein mit Liebe gekochtes Essen genießen? Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Schäfer'. The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J'.

Gesünder mit Messer und Gabel



# Besser-Esser- WISSEN

**Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein! Hier bekommen Sie alltagstaugliche Tipps und Infos, die aktuelles ernährungsmedizinisches Wissen und praktische Erfahrungen vereinen. Lesen Sie zum Beispiel, was besonders oft auf dem Teller landen sollte, wie Kinder zu neugierigen Essern werden, wie Meal Prep und clevere Vorratshaltung dabei helfen, trotz Zeitmangel gut zu essen, und noch viel mehr.**

# DER RICHTIGE MIX

## *auf dem Teller*

**Eine ausgewogene Ernährung gibt Power für den Alltag, hält Körper und Geist fit und sorgt für gute Laune. Das gilt für die Großen und besonders für die Kleinen, die gesund groß werden sollen.**

Wichtig dafür sind Vitamine und Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und die richtige Mischung an Hauptnährstoffen. Damit Sie mit Ihrer Familie von diesem Power-Mix profitieren können, erfahren Sie hier die grundlegenden Basics: Für die Energieversorgung sind die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zuständig. Sie werden auch Makronährstoffe genannt und sind der Treibstoff für alle lebensnotwendigen Vorgänge in unserem Körper. Damit sie ihre Aufgaben optimal erfüllen können, kommt es vor allem auf die richtige Auswahl und Zusammensetzung dieser Nährstoffe an.

### **Eiweiß – der Sattmacher**

Eiweiß, auch Protein genannt, liefert neben Energie in erster Linie Baumaterial zum Aufbau und zur Reparatur unserer Körperzellen. Außerdem ist es wichtig, um Speicher-, Transport- und Schutzproteine aufzubauen. Auch für Enzyme und Hormone, die lebensnotwendige Aufgaben im Stoffwechsel erfüllen, und Antikörper, die wesentlich für unser Immunsystem sind, wird es benötigt. Eiweiße sind aus unterschiedlich langen Ketten einzelner Aminosäuren aufgebaut. Davon gibt es 20 verschiedene – neun von ihnen sind essenziell, also lebensnotwendig. Das Eiweiß, das wir mit der Nahrung aufnehmen, wird in körpereigenes Eiweiß

umgewandelt. Je ähnlicher das Eiweiß der Lebensmittel unserem Körpereiwweiß ist, desto besser kann es verwertet werden. Tierisches Eiweiß, zum Beispiel aus Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern oder Milchprodukten, hat hier einen Vorteil gegenüber pflanzlichem Eiweiß, zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Vollkorn-getreide. Aber: Durch das geschickte Kombinieren pflanzlicher Lebensmittel lässt sich die biologische Wertigkeit (das Maß dafür, wie viel gegessenes Eiweiß in körpereigenes umgewandelt werden kann) von „grünen“ Proteinen erhöhen. Die Hälfte aller aufgenommenen Proteine benötigen wir für das Muskelgewebe, ein Viertel für das Bindegewebe und ein weiteres Viertel für die inneren Organe und das Blut. Eiweiß liefert 4 kcal pro Gramm. Es hat einen besonders guten Sättigungseffekt und hält den Blutzuckerspiegel niedrig.

## *Meine Empfehlung*

- Zu jeder Mahlzeit Eiweiß einbauen.
- Auch bei Zwischenmahlzeiten an Eiweiß denken, um nicht in einen Heißhungerkreislauf zu gelangen.
- Setzen Sie möglichst oft auf pflanzliche Eiweißquellen. Denn Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte punkten zusätzlich mit Wertvollem wie Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und guten Fetten.
- Milch, Milchprodukte, Eier und Fisch sind ebenfalls gute Eiweißquellen.
- Fettreiche Seefische wie Lachs, Hering oder Makrele liefern dazu noch wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Deshalb sollte man sie bevorzugen.
- Wer Fleisch isst, sollte es etwa einmal pro Woche genießen. Fleisch von Weidetieren liefert besonders hochwertiges Eiweiß. Deshalb lohnt sich hier der finanzielle Mehraufwand.
- Bei Fleischprodukten wie Wurst gilt: je sel-tener, desto besser. Sie enthalten viele gesättigte Fette und schädliche Zusatzstoffe

wie Pökelsalze und Nitrat. Zu viel davon kann das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen erhöhen.

## Fett – besser als sein Ruf

Mit fast doppelt so vielen Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß – etwa 9 kcal pro Gramm – ist Fett ein effektiver Energielieferant. Zudem unterstützt es die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen, dient den Körperzellen als Baustoff, Wärmeschutz und Polster und speichert in Form von Körperfett Energie, die nicht direkt gebraucht wird. Fette sind Geschmacksträger, binden Aromastoffe und sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl. Es gibt unterschiedliche Arten von Nahrungsfett:

**GESÄTTIGTE FETTE** sind nicht essenziell, da sie vom Körper selbst hergestellt werden können. Sie sind bei Raumtemperatur fest und stecken in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst oder Butter, tropischen Ölen wie Palmkernfett sowie in industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln. Nehmen wir zu viele gesättigte Fettsäuren zu uns, kann das zahlreiche Krankheiten mitverursachen.

**EINFACH UNGESÄTTIGTE FETTE** sind bei Raumtemperatur flüssig und ebenfalls nicht lebensnotwendig, da der Körper sie selbst herstellen kann. Diese Fettsäuren kommen vor allem in Pflanzenölen wie Olivenöl vor und können sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken: Sie halten den Fettstoffwechsel in Balance und reduzieren Mikroentzündungen.



**Ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüssen, Samen oder Avocado tun gut.**

**MEHRFACH UNGESÄTTIGTE FETTE** sind bei Raumtemperatur flüssig sowie hitze- und lichtempfindlich. Sie kommen in Ölen, Nüssen, Samen, Kernen und Avocados vor, ebenso in fettreichen Seefischen, Algen und teilweise auch in Fleisch und Milchprodukten. Sie werden auch essenzielle Fettsäuren genannt, weil unser Körper sie nicht selbst herstellen kann. Vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind für unsere Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Idealerweise sollten wir sie im Verhältnis von etwa 1:2,5 zu uns nehmen. Erhöht sich im Verhältnis der Anteil der Omega-6-Fettsäuren, zum Beispiel durch die Verwendung von Sonnenblumen- oder Distelöl, kann das Entzündungen fördern. Die wertvollen antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren stammen aus pflanzlichen Quellen wie Leinsamen und -öl, Walnüssen und Chiasamen sowie marinen Quellen wie Fisch, Fischöl, Algen und Algenöl. Sie sind äußerst wichtig für die Hirnentwicklung bei Kindern und Jugendlichen in der Pubertät und unterstützen die Ausbildung der Feinmotorik. Sie können auch die soziale Entwicklung positiv beeinflussen und haben eine lindernde Wirkung bei Verhaltensauffälligkeiten wie ADS und ADHS.

**TRANSFETTE** entstehen vor allem bei der Herstellung von industriell stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Backwaren, Chips und Co., sie stecken aber auch in manchen Margarinesorten. In Zutatenlisten sind sie als „gehärtete Fette“ oder „teilweise gehärtete Fette“ zu erkennen. Diese Fette dürfen Sie getrost links liegen lassen. Sie können übrigens auch in der eigenen Küche entstehen, wenn die ungesättigten Fettsäuren von Pflanzenölen etwa beim Braten oder Frittieren zu stark erhitzt werden.

### *Meine Empfehlung*

- Setzen Sie vor allem auf pflanzliche Fette sowie mehrfach ungesättigte Fette und schränken Sie dafür den Verzehr von tierischen, gesättigten Fetten und Transfetten ein. Ein guter Schritt in diese Richtung: Fertigprodukte, fertige Backwaren und Snackprodukte wie Chips meiden und möglichst oft selbst kochen. Dabei Oliven- und Rapsöl, Butterschmalz oder natives Kokosöl verwenden, für die kalte Küche zusätzlich Leinöl und Nussöle.
- Greifen Sie bei tierischen Produkten wie Butter, Käse, Milch und Fleisch möglichst zu Bio-Ware oder Produkten von Tieren aus Weidehaltung. Diese weisen ein günstigeres Fettsäuremuster auf.
- Bringen Sie ein- bis zweimal pro Woche fetten Seefisch wie Lachs auf den Tisch.
- Und regelmäßig Nüsse, Kerne, Samen, Oliven oder auch mal Avocado essen.

### **Kohlenhydrate – die Länge macht's**

Eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten ist im Trend. Für alle, die nicht abnehmen wollen, kommt es aber weniger auf die absolute Menge, als vielmehr auf die Qualität der Kohlenhydrate

an. Denn es gibt verschiedene Arten, die in ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit unterschiedlicher nicht sein könnten. Kohlenhydrate unterteilen sich in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker, pro Gramm liefern sie etwa 4 kcal an Energie.

**EINFACH- UND ZWEIFACHZUCKER** wie Traubenzucker, Haushaltszucker und Fruchtzucker müssen bei der Verdauung nicht bzw. kaum gespalten werden und gelangen so rasch vom Darm in den Blutkreislauf. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt rasant an. Das bewirkt eine Ausschüttung des Hormons Insulin, das wichtig für den Transport des Zuckers in die Körperzellen ist. Daraufhin sinkt der Blutzuckerspiegel genauso schnell wieder ab, wie er angestiegen ist. Ein Alarmsignal für unseren Körper: „Achtung, Energie wird knapp!“ Wir bekommen Heißhunger und verlangen nach schneller Energie, was uns zu noch mehr Lebensmitteln mit schnellen Kohlenhydraten greifen lässt. Das ist umso problematischer, je weniger wir uns bewegen. Es entsteht ein Teufelskreis, der auf Dauer dick machen kann. Die Folgen können ständig erhöhte Blutzuckerwerte sein, die zu Vorstufen von Diabetes und schließlich zu Diabetes Typ 2 sowie Leberschäden führen. Das fördert eine Gewichtszunahme vor allem im Bauchbereich, was schädliche Entzündungen im ganzen Körper begünstigt.

**MEHRFACHZUCKER** wie Ballaststoffe und Stärke bestehen aus längeren Kohlenhydratketten, die der Körper bei der Verdauung erst aufspalten muss. Sie stecken vor allem in Vollkorngetreide und -produkten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Gemüse, Salat und Obst. Sie werden auch langsame Kohlenhydrate genannt, weil sie im Gegensatz zu den schnellen kurzkettigen Kohlenhydraten ihre Energie nur langsam freigeben. Deshalb sättigen sie besser, halten den Blutzuckerspiegel stabil und verhindern starke Insulinausschüttungen und Heißhunger. Ballaststoffe sind – obwohl ihr Name das zunächst vermuten lässt – alles andere als Ballast. Vielmehr haben diese unverdaulichen Stoffe viele positive Effekte auf den Körper. Sie verleihen Speisen ein hohes Volumen,

liefern aber keine verwertbaren Kalorien. Das hilft dabei, ohne Hungern in Form zu bleiben. Ballaststoffe bringen außerdem die Verdauung auf Trab und sind bestes Futter für gute Darmbakterien. Das fördert ein gesundes Mikrobiom, das außerordentlich wichtig für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch für unsere gute Laune ist. Ein besonderer Ballaststoff ist die resistente Stärke. Sie entsteht, wenn man stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis nach dem Garen mindestens zwölf Stunden abkühlen lässt. Resistente Stärke verbessert unser Mikrobiom und senkt den Kaloriengehalt der Lebensmittel: ideal zum Abnehmen. Selbst durch erneutes Erhitzen wird die resistente Stärke nicht zerstört. Deshalb der Tipp: Gerne öfter Nudeln und Kartoffeln vorkochen, abkühlen lassen und dann als Salat oder Auflauf zubereiten.



**Kartoffeln sind mit langsamen Kohlenhydraten und reichlich Ballaststoffen echte Sattmacher.**

## Meine Empfehlung

- Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für die Vollkornvariante von Getreide-produkten, essen Sie mindestens drei Portionen Gemüse am Tag, bringen Sie häufig Hülsenfrüchte auf den Tisch und genießen Sie Kartoffeln, Nudeln und Reis häufiger abgekühlt oder wieder aufgewärmt. So bleiben Sie lange satt, halten den Blutzucker in Balance und sichern sich die positiven Effekte der Ballaststoffe.
- Raffinierten Zucker und andere Süßungs-mittel wie Honig, Ahornsirup und Co., zuckerreiche Getränke, Süßigkeiten, süßes Gebäck, Desserts sowie reine Weißmehlprodukte sollten Sie dagegen möglichst selten wählen.

## WIE GROSS IST EINE PORTION?

Das lässt sich im Alltag gut mit der Hand abmessen: Kleine Kinder haben kleine Hände (entspricht einer Kinderportion), bei größeren passt mehr rein und bei Erwachsenen noch mehr (ergibt eine Erwachsenenportion). Bei Gemüse oder Salatblättern dürfen es pro Portion zwei Handvoll sein. Eine Brotscheibe sollte so groß sein wie die Handfläche. Fleisch, Fisch und dünn geschnittene Wurst oder Käse dürfen den Handteller bedecken. Höchstens daumengroße Portionen sollten es bei Fett wie Butter oder Öl sein – und bei Süßigkeiten.

## Eat the Rainbow

# BUNT IST GESUND

**Je farbenfroher es auf dem Teller zugeht, desto besser für die Gesundheit. Denn Gemüse in allen Farben des Regenbogens liefert jede Menge wertvolle Nährstoffe.**

Egal, zu welcher Gemüsesorte Sie greifen – hier können Sie nichts falsch machen! Denn keine andere Lebensmittelgruppe ist so vollgepackt mit Wertvollem wie Gemüse. Es versorgt uns mit einer ganzen Batterie an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Dazu hat es kaum Kalorien, aber einen hohen Ballaststoff- und Wassergehalt. Das bringt viel Volumen auf den Teller und macht auf leichte Art satt. Die Ballaststoffe liefern dazu den guten Darmbakterien jede Menge Futter und fördern so die Darmtätigkeit. Besondere Superkräfte hat Gemüse aber vor allem durch seine sekundären Pflanzenstoffe. Dazu gehören Polyphenole, Carotinoide, Phytoöstrogene oder Glucosinolate. Man vermutet, dass in unserer Nahrung 5000 bis 10 000 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe stecken – und wahrscheinlich hat man viele noch gar nicht entdeckt. Den Pflanzen dienen diese Stoffe zur Abwehr von Schädlingen oder zum Anlocken von Insekten. Im menschlichen Organismus haben sie viele gesundheitsfördernde Effekte, beispielsweise schützen sie unsere Körperzellen, indem sie freie Radikale mit ihrer antioxidativen Wirkung unschädlich machen. Sie sind vermutlich dafür verantwortlich, dass eine gemüsereiche Ernährung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Übergewicht und Adipositas mindern kann.

### Aller guten Dinge sind drei

Um die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Stoffe zu nutzen, sollten Sie möglichst täglich mindestens drei Portionen Gemüse

essen. Eine Portion entspricht dabei einer Handvoll. Dabei gilt als Faustregel: immer wieder für Abwechslung sorgen und möglichst bunt essen. Denn jede Gemüsesorte enthält ihre eigenen gesunden Inhaltsstoffe. Auch bei der Zubereitung sollte man variieren: Manche Stoffe wie Vitamin C sind in rohem Gemüse besonders reichlich enthalten, werden beim Kochen aber stark abgebaut. Hier lohnt sich das Knabbern von Rohkost. Bei anderen Wirkstoffen, wie Lycopin aus Tomaten, verbessert das Garen sogar die Aufnahme.

## **UND WAS IST MIT OBST?**

Wie Gemüse sind auch Früchte reich an Vitaminen, Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Wer viel Obst isst, kann jedoch Verdauungsprobleme wie Bauchweh und Durchfall bekommen. Denn nicht jeder verträgt den im Obst enthaltenen Fruchtzucker gut. Wer abnehmen möchte oder Probleme mit dem Blutzucker hat, sollte bei maximal zwei Portionen Obst täglich – idealerweise als Nachtisch zu einer Mahlzeit und nicht zwischendurch – bleiben. Mein Tipp: Obst möglichst in seiner natürlichen Form genießen. Dann bremsen Ballast- und Faserstoffe den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Ein No-Go sind dagegen Fruchtzuckerbomben wie Smoothies oder Fruchtsäfte.

## **GRÜN**

Grünkohl, Spinat, Mangold oder auch Blattsalate sind besonders reich an Nähr- und Vitalstoffen und arm an Kohlenhydraten. Sie sollten daher möglichst oft auf den Tisch kommen. Die Faustregel: je dunkler die Blätter und je herber der Geschmack, desto höher der Vitalstoffanteil. Der grüne Farbstoff Chlorophyll kann freie Radikale abfangen und wirkt belebend. Besonders die herben Sorten enthalten Bitterstoffe, die der Verdauung guttun, den Stoffwechsel ankurbeln und so entgiftend wirken und als natürliche Appetitbremse fungieren. Besonders wertvoll sind

Kräuter und Wildkräuter: Giersch, Löwenzahn oder Brennnessel punkten als Vitamin- und Nährstoffbomben. Mein Tipp: Nutzen Sie eine Wildkräuterführung als Familienausflug – das macht Spaß und jeder lernt etwas dabei!

## **ROT**

Gemüse wie Tomaten und rote Paprika liefern viel Vitamin C und Carotinoide wie Lycopin. Allein schon die Farbe Rot auf dem Teller lässt sofort gute Laune aufkommen. Aus psychologischen Gründen sollten Sie zum Essen immer etwas Rotes mit servieren.

## **VIOLETT**

Rotkohl, rote Zwiebeln, Rote Bete, Auberginen und andere lilafarbene Gemüsesorten sind besonders gute Lieferanten für Anthocyane. Diese sekundären Pflanzenstoffe wehren freie Radikale ab, schützen so unsere Zellen und halten uns jung. Sie senken außerdem den Cholesterinspiegel und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## **GELBORANGE**

Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln oder bunte Paprika sind absolut spitze in Sachen Beta-Carotin. Daraus wird Vitamin A gebildet, welches als Antioxidans unsere Sehkraft stärkt und die Haut strahlen lässt.

## **WEISS BIS HELLGRÜN**

Zwiebeln, Knoblauch und Co. punkten mit Schwefelverbindungen, die antibakteriell und entzündungswirksam wirken. So beugen sie viralen und bakteriellen Infektionen wie Erkältungen oder Grippe vor.

# LIEBER VEGGIE?

## *Darauf kommt es an*

**Sie möchten Ihre Familie vorwiegend oder nur pflanzlich ernähren? Kein Problem! Wichtig ist, dass Sie eine möglichst bunte Vielfalt auf den Tisch bringen – und ein paar Gesundheitstipps und Regeln beachten.**

Immer oder immer häufiger vegetarisch zu essen, liegt im Trend. Allerdings stellen sich viele Eltern die Frage: Wie sieht es dann mit der Nährstoffversorgung aus? Gut, lautet die Antwort, denn viele Studien zeigen, dass Vegetarier meist sogar besser essen als der durchschnittliche Fleischkonsument: Sie nehmen weniger ungesunde Fette, aber mehr wertvolle Ballast- und Bioaktivstoffe zu sich. Allerdings reicht es nicht, Fleisch und Fisch einfach nur wegzulassen und sich keine Gedanken zu machen, wie man an die fehlenden Nährstoffe kommt. Sonst wird man schnell zum „Pudding-Vegetarier“. So werden leicht spöttisch diejenigen genannt, die sich fleischlos, aber nicht besonders gesund ernähren. Im Prinzip unterscheiden sich die Ernährungsempfehlungen für Vegetarier nicht wesentlich von denen für Allesesser. Denn mehr Vollkorngetreide, Gemüse, Hülsenfrüchte und pflanzliches Fett tun allen gut. Da tierische Eiweißquellen ganz oder teilweise wegfallen, kommt es bei einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung aber umso mehr auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten an.

### **So bekommen Sie die volle Pflanzenpower**

→ Setzen Sie auf Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, die mit reichlich pflanzlichem Eiweiß, dem Mineralstoff Zink, B-

Vitaminen und Ballaststoffen punkten. Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen oder Erbsen, aber auch Produkte daraus wie beispielsweise Tofu liefern viel pflanzliches Eiweiß.

- Eiweiß aus pflanzlichen Nahrungsmitteln ist für unseren Körper schlechter verwertbar als tierisches Eiweiß. Wird es jedoch geschickt kombiniert, erhöht sich die biologische Wertigkeit des Pflanzeneiweißes und ist es genauso wertvoll wie das berühmte „kleine Steak“. Echte Power-Kombis sind Kartoffeln mit Ei oder Kartoffeln mit Milchprodukten (z. B. Kartoffelbrei), Getreide mit Milchprodukten (z. B. Müsli oder Porridge) oder die vegane Kombination aus Getreide mit Hülsenfrüchten (z. B. Gemüsepfanne mit Quinoa) und/oder Nüssen.
- Nüsse, Saaten, Kerne und pflanzliche Öle liefern gesunde Fettsäuren. Besonders empfehlenswert sind natives Olivenöl (extra nativ) und Leinöl.
- Damit Mineralstoffe nicht zu kurz kommen, empfiehlt es sich, Jodsalz zu verwenden und regelmäßig Milchprodukte auf den Tisch zu bringen, um die Kalziumversorgung zu sichern. Dieser Mineralstoff ist für Kinder im Wachstum von besonderer Bedeutung. Kalzium steckt auch in grünen Gemüsesorten wie Brokkoli sowie in Kräutern und Saaten. Wer vollständig auf Milchprodukte verzichtet, sollte außerdem auf kalziumreiches Mineralwasser (mehr als 150 mg/l Kalzium) setzen.
- Für die Eisenversorgung sind Produkte aus Vollkorngetreide, grünes Blattgemüse (auch Spinat!), Rote Bete oder Sesam eine gute Quelle. Ein Trick, damit der Darm pflanzliches Eisen besser verwerten kann: Kombinieren Sie es mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln, indem Sie beispielsweise ein paar Beeren zum Vollkornmüsli geben oder Paprikagemüse zum Getreidebratling servieren. Auch Obst als einfacher Vitamin-C-

haltiger Nachtisch ist eine gute Möglichkeit, um die Eisenaufnahme zu verbessern.

- Zink ist wichtig für das Wachstum und das Immunsystem. Durch den regelmäßigen Verzehr von Nüssen, Kernen, Hülsenfrüchten und Eiern sind auch Vegetarier (und Veganer) bestens mit dem Mineralstoff versorgt.
- Sojaprodukte sind eine wichtige pflanzliche Eiweißquelle. Auf Dauer mehrmals täglich Sojaprodukte zu essen, ist für Kinder jedoch nicht empfehlenswert. Sojaprodukte enthalten natürliche Pflanzenhormone, die den Hormonhaushalt von Kindern durcheinanderbringen können. Ein- oder zweimal Tofu in der Woche, ab und zu ein Sojapudding oder ein ungesüßter Sojadrink sind dagegen kein Problem. Wenn Ihr Kind auf Milch und Milchprodukte verzichten will oder muss, verwenden Sie besser andere pflanzliche Kuhmilchalternativen auf Mandel-, Reis-, Kokos-, Hafer-, Erbsen- oder Lupinenbasis.
- Vegetarische und vegane Fertigprodukte wie Veggie-Schnitzel oder -Würstchen sind in immer größerer Vielfalt erhältlich. Nicht alle sind empfehlenswert, denn oft enthalten sie viel Unerwünschtes wie Salz, Zucker, Zusatzstoffe, Aromen, gesättigte oder gehärtete Fette. Hier lohnt es sich, die Etiketten zu studieren und auf möglichst kurze Zutatenlisten zu achten.



**Im Mix mit Vitamin-C-reichem Obst kann das Eisen aus Getreide besser aufgenommen werden.**

## **VEGGIE FÜR KIDS – (K)EIN PROBLEM?**

Wenn die Ernährung ausgewogen zusammengestellt ist, tut auch Kindern Veggie-Kost gut. Vor allem in Phasen mit großen Veränderungen, also im Kleinkindalter und später in der Pubertät, ist ein guter Mix auf dem Teller wichtig. Weil der Körper in diesen Zeiten schnell wächst, ist er auf eine gute Nährstoffversorgung für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung besonders dringend angewiesen. Bei Vollzeit-Veggie-Kids ist es sinnvoll, den Eisen- und Vitamin-B12-Status regelmäßig checken zu lassen. Wichtig: Damit eine rein vegane Ernährung Kinder gut versorgt, ist fundiertes Ernährungswissen erforderlich. Hierzu sollten Sie sich möglichst von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft beraten lassen.

## *So werden Kinder*

# **GEMÜSEFANS**

**Haben Sie einen Grünzeug-Verweigerer am Tisch sitzen? Oder eine Erbsen-zählerin, die geduldig jedes noch so kleine Stück Gemüse aus dem Essen pickt? Mit diesen Tipps kann es gelingen, den Appetit auf Gemüse zu wecken.**

Brokkoli, Spinat und Co. stehen bei vielen Kindern nicht weit oben auf der Beliebtheitsskala. Ein Grund dafür ist der oft etwas herbe Geschmack der Gemüse, den Kinder mit ihrem noch feinen Geschmackssinn stärker wahrnehmen als Erwachsene. Da Gemüse aber zu den gesündesten Lebensmitteln gehört und mit einer Batterie an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und Bioaktivstoffen wichtig ist für eine gesunde Entwicklung und ein gutes Immunsystem, lohnt es sich, es Kindern schmackhaft zu machen.

### *Steter Tropfen höhlt den Stein*

Geben Sie nicht zu schnell auf: Studien zeigen, dass Kinder ein Lebensmittel oft bis zu 15-mal probieren müssen, bis es ihnen schmeckt. Wissenschaftlich spricht man vom „Mere-Exposure-Effekt“. Denn Kinder sind konservativ und misstrauisch gegen-über allem, was sie nicht kennen. Gegen diesen Urinstinkt, der unsere Vorfahren vor giftigen Pflanzen schützen sollte, hilft nur Probieren, um den Geschmackssinn weiterzuentwickeln. Manchmal dauert es Jahre, bis diese Strategie aufgeht. Aber es lohnt sich, am Ball zu bleiben! Fangen Sie schon möglichst früh an. Im Alter bis zu drei Jahren sind Kinder oft noch aufgeschlossener als im Kindergarten- und Schulalter, wenn Freunde etwas „bäh“ finden. Gut zu wissen:

Schon im Mutterleib wird der Geschmack des Kindes geprägt. Etwa ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat entwickeln Babys bereits ihren Geschmackssinn. Die verschiedenen Aromen dessen, was die Mutter isst, kommen über das Fruchtwasser beim Ungeborenen an und beeinflussen seinen Geschmack. Beim Stillen geht die Geschmacksprägung weiter: Alles, was die Mutter zu sich nimmt, findet sich in der Muttermilch wieder. Deshalb hat die Ernährungsweise in Schwangerschaft und Stillzeit einen großen Einfluss auf das Essverhalten des heranwachsenden Kindes. Je abwechslungsreicher sich die Mutter ernährt, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Kind genauso aufgeschlossen beim Essen ist. Auch in der Beikostzeit, wenn Babys mit fester Nahrung beginnen, sollte man möglichst viele verschiedene Gemüsesorten anbieten und so den Geschmackshorizont erweitern.

### *Probieren geht über Studieren*

Machen Sie den Probierlöffel zur Regel. Das heißt: Was auf den Tisch kommt, wird probiert. Wer es nicht mag, muss es nicht essen, beim nächsten Mal aber wieder probieren. So gewöhnen sich Kinder an neue oder ungeliebte Lebensmittel. Ihr Geschmack ändert sich im Laufe der Zeit. Wer nach dem ersten „Mag ich nicht!“ aufgibt, nimmt seinem Kind die Chance, Neues zu entdecken.

### *Vorleben*

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt ist Ihr eigenes Essverhalten. Kinder orientieren sich an ihren Eltern und registrieren ganz genau, wenn diese zwar Gemüse anpreisen, selbst aber nicht zulangen. Auch fatal: Wenn ein Elternteil oder ältere Geschwister abwertend über bestimmte Lebensmittel sprechen und etwa Salat als „Hasenfutter“ bezeichnen. Das macht die Kids misstrauisch und

voreingenommen. Also besser das, was Sie Ihrem Kind an Ratschlägen mitgeben, auch vorleben und auf negative Kommentare verzichten.

### *Immer wieder anders*

Sorgen Sie für Abwechslung – nicht nur bei den Gemüsesorten, sondern auch bei der Zubereitung. Viele Kinder mögen Gemüse roh zum Knabbern lieber als gekocht. Auch leicht knuspriges Ofengemüse kommt oft besser an als gekochtes oder gedünstetes Gemüse. Fragen Sie nach, wenn Ihr Kind ein Gemüse ablehnt: „Warum magst du es nicht?“ Oft ist nämlich gar nicht der Geschmack, sondern die Konsistenz der Haken. Erfahrungsgemäß sind süßliche Sorten wie Kürbis, Pastinaken, Süßkartoffeln, Erbsen, Cocktailtomaten oder Mais bei Kindern beliebter als herbe Sorten wie Kohl oder Spinat.

### *Selbst anpacken*

Lassen Sie Ihr Kind mithelfen, Möhren zu raspeln, Tomaten zu vierteln oder Paprikastreifen zu schneiden. Was man selbst gemacht hat, isst man eher. Oder lassen Sie Ihr Kind beim Einkaufen entscheiden, welches Gemüse im Einkaufswagen landet. Vielleicht eins in seiner Lieblingsfarbe?

### *Belohnung*

Schwierige Esser können Sie eventuell mit einer kleinen Prämie zum Probieren von Gemüse animieren. Wer sich traut, etwas Neues zu probieren, bekommt einen Sticker – und bei zehn Stickern dann ein kleines Geschenk, zum Beispiel ein Comicheft, das Vorlesen einer Gutenachtgeschichte oder eine Radtour am Wochenende. Was Sie besser nicht machen sollten: Mit süßen

Belohnungen locken à la „Nachtisch gibt's nur, wenn du den Brokkoli aufisst“. Dann ist für Ihr Kind Süßes die tolle Belohnung und Gemüse das notwendige Übel.



**Beim Kochen zu helfen macht den meisten Kindern Spaß und fördert ihre Neugier auf gesundes Essen.**

### *Hokuspokus ...*

... und weg ist das Gemüse. Verstecken ist eine gute Möglichkeit, mehr Gemüse in die Ernährung einzubauen, auch von mä-keligen Essern. Kartoffelpüree, Pastasaucen, Gemüsepudding, Gratins, Pfannkuchen, Brotaufstriche, herzhafte Muffins und mehr sind prima Gemüseverstecke. Für Aufstriche, Saucen und Co. wird das Gemüse püriert, so ist es perfekt getarnt. In Puffer, Gratins, Pfannkuchenteig, Muffins oder Frikadellen kann man Gemüse klein gehackt oder geraspelt dazugeben. Setzen Sie aber nicht nur auf Verstecken, denn der Geschmack verändert sich – und Ihr Kind weiß dann gar nicht, dass es Gemüse eigentlich mag ...

*Meine Top 10 für die*

## **GRÜNE FAMILIENKÜCHE**

**Bitte zugreifen, und das möglichst oft! Diese zehn Richtigen bieten viele Vorteile für die Gesundheit und halten die ganze Familie fit.**

### *Äpfel*

Der Klassiker schmeckt Jung und Alt und trumpft mit mehr als 50 vitalisierenden Nährstoffen auf. Er liefert unter anderem Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure und an-dere B-Vitamine, Vitamin E, Niacin sowie reichlich Mineralstoffe wie Kalium und Eisen. Besonders wertvoll sind Äpfel wegen ihrer Ballast- und sekundären Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen im Körper und Krebs vorbeugen können. Bei Verdauungsstörungen hilft ein geriebener Apfel. Wichtig: die Schale dranlassen, denn direkt unter der Schale stecken bis zu siebenmal mehr Nährstoffe als im Fruchtfleisch. Allergiker können Äpfel oft gut vertragen, wenn sie zu alten Sorten greifen, die man in Bio-Läden oder auf Märkten findet.

### *Beeren*

Egal, ob frisch oder tiefgekühlt – sie sind echte Nährstoffbomben und dabei im Gegensatz zu anderen Obstsorten arm an Fruchtzucker. Beeren wie Him-, Erd- oder Johannisbeeren versorgen uns mit viel Vitamin C, pflanzlichem Eisen und Flavonoiden. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen im Körper entgegenwirken und unsere Blutgefäße schützen. Am