

# Familienküche

Ganz entspannt:  
Planen, einkaufen, kochen



CLAUDIA KRÜGER

## **Familienküche**

Ganz entspannt:

Planen, einkaufen, kochen

## **Unser Service für Sie**

Wenn neue Gesetze und Verordnungen in Kraft treten oder sich zum Beispiel Förderbedingungen oder Leistungen ändern, finden Sie die wichtigsten Fakten in unserem Aktualisierungsservice zusammengefasst.

Mit dem Klick auf [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/aktuell) sind Sie dann ergänzend zu dieser Auflage des Buches auf dem neuesten Stand. Diesen Service bieten wir so lange, bis eine Neuauflage des Ratgebers erscheint, in der die Aktualisierungen bereits eingearbeitet sind. Wir empfehlen, Entscheidungen stets auf Grundlage aktueller Auflagen zu treffen.

Die lieferbaren aktuellen Titel finden Sie in unserem Shop:

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de)

# Familienküche

Ganz entspannt:

Planen, einkaufen, kochen

CLAUDIA KRÜGER

verbraucherzentrale

**15****Gesunde Ernährung –  
was ist das eigentlich?****89****Essen mit allen Sinnen:  
die Mahlzeiten**

# Inhalt

- 8 Zu diesem Buch
- 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?**
- 17 Unsere Ernährungsgewohnheiten
- 18 Wie Kinder gesund ernährt werden
- 26 Gesunde Ernährung für Erwachsene
- 27 Gesundes Essen für die ganze Familie
- 30 Die Zubereitungsart entscheidet
- 30 Nicht zu viel und nicht zu wenig ...
- 35 Welche Ernährungsweise passt zu uns?**
- 35 Vegetarische Ernährung
- 37 Vegane Ernährung
- 40 Lebensmittelunverträglichkeiten
- 41 Klimabewusst essen mit der Planetary Health Diet
- 46 Wie lernen Kinder, sich gesund zu ernähren?
- 48 Passen ungesunde Lebensmittel in den Familienalltag?
- 51 Sind spezielle „Kinder-Lebensmittel“ sinnvoll?
- 53 Fast Food – oder selbst gekocht?
- 55 Wie gut geplant alles einfacher wird**
- 56 Die Mahlzeitenplanung
- 62 Einkaufen gehen: Die Herausforderung des Alltags
- 68 Lebensmittel einräumen und richtig lagern
- 78 In der Küche: Vorbereiten, Kochen, Aufräumen



## 89 Essen mit allen Sinnen: die Mahlzeiten

- 89 Wir essen gemeinsam
- 94 Das Prinzip der Achtsamkeit

## 97 So schnell ist das Essen fertig!

- 98 Einmal kochen –  
für mehrere Mahlzeiten
- 101 Fertiggerichte clever ergänzen

## 105 Kochen und essen zu Hause, in der Schule und unterwegs

- 105 Mit den Kindern in die Küche
- 105 Kochen lernen für Groß und Klein
- 107 Auch unterwegs gut versorgt

## 110 Rezepte

## 198 Anhang

- 199 Adressen
- 200 Register nach Hauptzutaten
- 204 Stichwortverzeichnis
- 207 Bildnachweis
- 208 Impressum



# Rezepte

111 Gut zu wissen

## 112 Frühstück

- 113 Quarkbrötchen
- 114 Rote-Linsen-Aufstrich
- 115 Kichererbsencreme
- 116 Müsliriegel
- 118 Knuspermüsli
- 119 Guten-Morgen-Müsli
- 120 Kokos-Porridge
- 121 Porridge to go
- 122 Gefülltes Fladenbrot
- 123 Arme Ritter aus dem Ofen

## 124 Suppen

- 125 Gemüsecremesuppe mit Topping
- 126 Toppingideen für Suppen, Salate und Bowls
- 129 Feine Linsensuppe
- 130 Zucchini-Käse-Suppe

131 Tomatencremesuppe

132 Brokkoli-Schmand-Suppe

## 133 Salate

- 133 Linsensalat mit roter Bete
- 134 Bulgursalat
- 136 Bowl-Fantasien
- 138 Feldsalat mit Tomaten und Pistazien
- 139 Himbeer-Senf-Dressing
- 140 Bunter Nudelsalat
- 141 Klassischer Kartoffelsalat
- 142 Superschneller Nudelsalat

## 143 Hauptgerichte

- 143 Gefüllte Paprikaschoten auf Tomatensoße
- 144 Gnocchi „rot, grün, weiß“
- 146 Bulgur-Gemüsepfanne
- 147 Italienisches Blech
- 148 Cannelloni mit Gemüsefüllung
- 149 Gefüllte Wraps



- 150 Gefüllte Zucchini mit Thunfisch auf Tomatensoße
- 152 Mediterrane Gemüsepfanne mit Joghurt-Minz-Soße
- 153 Überbackene Schweineschnitzel
- 154 Kartoffel- und Möhrenstifte mit Kräuterquark
- 155 Gemüsenukeln al forno
- 156 Fladenbrot-Calzone
- 158 Italienische Polenta
- 159 Polentaecken mit Ratatouille
- 160 Ofengemüse mit buntem Quarkdip
- 161 Tomatensoße
- 162 Pesto
- 163 Helle Soße
- 164 Zwiebelsoße
- 165 Hackfleischsoße
- 166 Linsenbolognese
- 167 Moussaka
- 168 Pfannkuchen vom Blech
- 169 Reisbratlinge
- 170 Lachsauflauf mit grünem Spargel

- 172 Kartoffel-Spitzkohl-Eintopf
- 173 Gartengemüseauflauf
- 174 Curry-Fisch mit Lauch
- 175 Vegetarisch grillen
- 180 Bratwurstspieße
- 182 Hähnchentopf
- 183 Schlemmerfilet
- 184 Desserts**
- 185 Express-Eissplittertorte
- 186 Erdbeercrumble
- 187 Mangocreme
- 188 Quark-Aprikosen-Auflauf
- 189 Schneller Tassenkuchen
- 190 Zimtschnecken
- 192 Vanillesoße
- 193 Fruchtsoße
- 194 Quarkküchlein
- 195 Vanillehörnchen
- 196 Haferflockenknusperkekse
- 197 Mandelmuffins

## Zu diesem Buch

Genug Bewegung, ausreichend Schlaf, nicht so viel Zeit am Computer oder Fernseher und natürlich auch eine gesunde Ernährung – so sollte unser Alltag aussehen. Eltern wie auch Kinder wissen über eine gesundheitsfördernde Lebensweise heute viel mehr als noch die Generationen vor ihnen. In den Medien, in Kindertagesstätten und Schulen und auch an vielen Arbeitsplätzen wird dies kommuniziert. Und doch hapert es häufig an der Umsetzung: Es wird wenig frisch gekocht, der Medienkonsum steigt, es mangelt an genug Bewegung, der Lebensalltag wird oft als stressig empfunden und viele Erwachsene und Kinder haben Gewichtsprobleme.

Die erste Hürde ist sicher der notwendige Schwung. Mit einfachen und umsetzbaren Ideen können Sie ein genügendes Maß an Bewegung in den Alltag integrieren und mit hilfreichen Regeln den Medienkonsum begrenzen, ganz individuell für Ihre Familie.

Und auch für eine gesunde Ernährung zu sorgen, trotz stressigem Alltag, ist möglich: Mit einfachen und gesunden Rezepten und vielen Tipps und neuen Anstößen für die Umsetzung vor Ort in der Küche, die Planung, den Einkauf und die Vorratshaltung: Dabei möchte Sie dieses Buch unterstützen.

### Ganz einfach gesund ernährt

Im Infoteil finden Sie viele praktische Informationen über eine ausgewogene Ernährungsweise, die auch unserem Planeten guttut. Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel für die gesunde Familienernährung geeignet sind, wie eine sinnvolle Bevorratung aussieht und wie Sie stressfrei planen können, was wie auf den (Ess-)Tisch kommt. Dabei haben wir darauf geachtet, dass sich die gewählte Ernährung im Familienalltag auch mit einem engen Zeit- und Kostenbudget umsetzen lässt.

Der große Rezeptteil enthält mehr als 60 familientaugliche Rezepte ohne viel Schnickschnack, Grundrezepte zum Abwandeln, schnelle Gerichte mit Zutaten aus dem Vorrat und jede Menge Ideen für Toppings und Variationen. So können Sie jeden Tag wieder aus unkomplizierten, gesunden, wohlschmeckenden und ganz und gar nicht langweiligen Essensvorschlägen auswählen. Und damit ganz entspannt einen gesunden Familienalltag erleben und genießen.

# Die wichtigsten Fragen und Antworten

→ Jährlich beantworten wir in unseren bundesweit rund 200 Beratungsstellen Hunderttausende von Fragen und helfen bei der Lösung von Problemen, die Verbraucherinnen und Verbraucher an uns herantragen. Aus dieser täglichen Praxis wissen wir, wo der Schuh drückt und wie konkrete Unterstützung aussehen muss.

Diese Erfahrungen sind Grundlage unserer Ratgeber: mit präzisen, verbraucherorientierten Informationen, zahlreichen Tipps und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis.

Während unsere Ratgeber die besten Empfehlungen für Sie zusammenfassen, finden Sie auf unserer Website Kommentare und Kritiken zu aktuellen Trends und Themen.

Sollte für eine individuelle Frage weiterer Besprechungsbedarf bestehen, hilft unsere Beratung weiter. Eine Übersicht über unser umfassendes Angebot finden Sie unter:

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

Profitieren Sie von unserer Beratungspraxis!

**Unsere Kinder essen in Kita und Schule mittags warm. Dürfen wir trotzdem abends noch für alle kochen?**

Nur weil es „Abendbrot“ heißt, bedeutet dies nicht, dass abends nicht gekocht werden darf. Und auch, wenn die Schule bis in den Nachmittag geht und die Eltern berufstätig sind, ist eine warme Mahlzeit nur am Abend umsetzbar. In anderen Ländern ist es durchaus üblich, mehr als einmal am Tag warm zu essen. Solange Sie mit viel Gemüse kochen, spricht nichts gegen eine warme Abendmahlzeit oder gegen eine zweite warme Mahlzeit am Abend. Und auch wenn die Küche einmal kalt bleibt, stellt das kein Problem dar. An einem heißen Sommertag hat vielleicht weder jemand Lust zu kochen, noch steht der Familie der Sinn nach einem deftigen warmen Essen.

→ **Seiten 23, 26, 46 f.**

**Mein Sohn möchte kein Fleisch mehr essen, der Rest der Familie aber schon. Sind die pflanzlichen Alternativen aus dem Supermarkt empfehlenswert?**

Viele Fleischersatzprodukte sind hochverarbeitet und können Aromen und Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker und Farbstoffe enthalten. Schauen Sie deshalb genau auf die Zutatenliste. Ähnlich wie Fleisch und Fisch für die Nicht-Vegetarier sollten auch Fleischersatzprodukte nur gelegentlich verzehrt werden. Erhöhen Sie den Gemüseanteil, ergänzen Sie Ihre Gerichte jeweils mit einer Portion Hülsenfrüchte und/oder bieten Sie doch einen Salat dazu an, dann sind die Mahlzeiten auch ohne Fleisch oder Fisch sättigend. Viele Rezepte ohne Fleisch, die bestimmt auch dem Rest der Familie schmecken, finden Sie im Rezeptteil des Buches.

→ **Seiten 38, 110 ff.**

**Unser Kind engagiert sich für den Klimaschutz und möchte gerne mehr vegane Gerichte essen. Worauf muss ich achten?**

Wenn unterschiedliche Mahlzeiten vegan gestaltet werden, spricht überhaupt nichts dagegen, allerdings rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ohne die Substitution bestimmter Nährstoffe von einer veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen ab. Einzelne Gerichte des Tages vegan zu gestalten, ist jedoch eine gute Idee. Wählen Sie für gemeinsame Mahlzeiten Gerichte mit Hülsenfrüchten. Auch Backen lässt sich problemlos vegan. Kaufen Sie für Ihr Kind Milchersatzprodukte, greifen Sie zu solchen, die mit Kalzium angereichert sind.

→ **Seiten 37 ff., 41 ff.**

**Mich nervt das ständige Einkaufen. Gibt es Tipps, was man in welcher Menge am besten immer vorrätig hat?**

Wer gezielt einkauft und einen guten Überblick über die Vorräte hat, spart deutlich Zeit und Nerven. So genügt bei guter Planung ein Wocheneinkauf, einzig frisches Gemüse, Obst und Brot muss eventuell noch einmal nachgekauft werden. Was im Vorratsschrank vorhanden sein sollte, erklären wir auf Seite 66, ebenso bieten wir Ihnen eine Vorlage für Ihre Einkaufsliste: 67. Werden Vorräte immer an der gleichen Stelle aufbewahrt und nach Verfallsdatum sortiert, hilft das den Überblick zu behalten und Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

→ **Seiten 62 ff., 72 f.**

**Einer mag keine Tomaten, die andere keinen Brokkoli: Wie bringe ich meine Kinder dazu, Neues zu probieren?**

Wenn Sie alle Lebensmittel streichen, die ein Familienmitglied nicht mag, wird Ihr Speiseplan schnell sehr eintönig. Und ja, viele Kinder sind wählerisch. Bieten Sie die unterschiedlichen Gemüsesorten immer wieder an, denn die Vorlieben der Kinder ändern sich. Wenn Freunde eingeladen sind oder die Kinder vielleicht auch bei der Zubereitung helfen, wird das bislang ungeliebte Gemüse möglicherweise plötzlich doch gegessen. Bleiben Sie gelassen! Und es ist kein Drama, wenn ein Kind bei einer Mahlzeit mal nur die Nudeln oder Kartoffeln pur isst.

→ Seite 18 f.

**Das viel zitierte Stichwort „Meal Prep“ klingt vielversprechend, aber wie verringere ich den Kochaufwand denn im Alltag?**

Vorkochen heißt das Zauberwort und auch hier ist eine Investition in die Planung gefragt: Wer bei den Pellkartoffeln die doppelte Menge kocht, kann am nächsten Tag Kartoffelsalat servieren. Der zeitliche Aufwand für einen Eintopf wird nicht viel größer, wenn Sie die doppelte Menge zubereiten und einen Teil einfrieren. Mehr Tipps finden Sie unter „Einmal kochen – für mehrere Mahlzeiten“ und auch in unseren Rezepten ab → Seite 110

### **Mixer, Sandwich-Maker, Reiskocher ... welche Spezialgeräte brauchen wir in der Küche wirklich?**

Diese Frage lässt sich nur individuell für jede Familie beantworten. Ernährungsvorlieben und auch der vorhandene Stauraum sind entscheidend. Vielleicht lässt sich das ein oder andere Spezialgerät, das Sie selbst nur selten nutzen würden, bei Freunden oder Nachbarn ausleihen? Was zur Grundausstattung gehört, erläutern wir auf

→ [Seite 79](#)

### **Unser Kühlschrank ist riesig und irgendwie immer proppevoll. Wo lagert was am besten, damit es lange haltbar bleibt?**

Für den Kühlschrank gilt das Gleiche wie für die Vorratsschränke: Stellen Sie die gleichen Produkte zusammen immer an die gleiche Stelle. Produkte mit kürzerem Haltbarkeitsdatum nach vorn, Unangebrochenes nach hinten. Wer ein 0-Grad-Fach hat, lagert dort Fleisch, Fisch und Aufschnitt, das Gemüse gehört ins Gemüsefach, Milchprodukte fühlen sich in der Kühlschrankmitte wohl, eingelegtes Gemüse wie Oliven und Gewürzgurken kommen ganz nach oben. In die Kühlschranktür stellen Sie Getränke. Alle weiteren Lagerungstipps finden Sie ab → [Seite 69](#)



# Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

Wollen wir nicht alle möglichst lange gesund und fit leben? Und wünschen wir uns nicht genau das auch für unsere Kinder? Fakt ist: Die körperliche und geistige Entwicklung und Fitness wird durch eine vollwertige Ernährung und eine gesunde Lebensweise gefördert.

**W**ie wir uns ernähren, das hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Allein mit Fast Food werden wir dick und krank, das weiß jeder. Wenn wir uns dagegen ausgewogen, abwechslungsreich und nährstoffreich ernähren, bekommt unser Körper alle Inhaltsstoffe, die er benötigt. Nicht in jeder einzelnen Mahlzeit, aber doch in der Summe all der Lebensmittel, mit denen wir unseren „Essalltag“ gestalten. Eine gesunde Ernährung kann uns zudem vor der Entstehung ernährungsmitbedingter Erkrankungen wie zum Beispiel Adipositas (krankhaftes Übergewicht) oder Diabetes mellitus Typ 2 schützen. Doch was genau ist denn eine „gesunde Ernährung“?

Wir haben uns umgeschaut. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) definiert sie so:



## DEFINITION

„Eine gesundheitsfördernde Ernährung bildet die Basis für bedarfsgerechtes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit eines Menschen ein Leben lang zu fördern beziehungsweise zu erhalten. Auf Nährstoffebene ist vollwertiges Essen und Trinken charakterisiert durch ausreichend Flüssigkeit und einer dem Bedarf entsprechenden Energiezufuhr. Die energieliefernden Nährstoffe stehen dabei in einem ausgewogenen Verhältnis. Eine vollwertige Ernährung liefert außerdem Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.“

Essen ist dabei aber auch immer individuell, nicht jedem schmeckt dasselbe. So unterschiedlich wie die persönlichen Essensvorlieben variieren natürlich auch die Portionsgrößen je nach Lebensphase und individuellem Grundumsatz. So benötigt ein 17-jähriger Teenager deutlich mehr Kalorien als eine 71-Jährige oder ein Mann mittleren Alters. Familienküche muss allerdings für alle gleichermaßen passen, ohne dass viel gerechnet werden muss.

In einer Familie regelt sich das meistens ganz von selbst, wenn jeder selbst bestimmt, wie viel von welchen Lebensmitteln oder Gerichten gegessen wird. Nur bei einseitiger Ernährung bekommen wir Probleme.

Eine ausgewogene Ernährung stellt dem Körper alle Makro- und Mikronährstoffe, die er benötigt, in ausreichender Menge zur Verfügung. Zudem enthält sie präventiv wirksame Substanzen und beugt so Krankheiten vor. Wichtig ist dabei, dass eine bedarfsgerechte Ernährung nicht für jeden gleich aussieht, sondern individuell verschieden ist und sich zudem im Laufe des Lebens verändert.

Der Energiebedarf ist ein gutes Beispiel für solche individuellen Veränderungsprozesse. Er steigt sich im Laufe der Kindheit und erreicht sein Maximum bei jungen Erwachsenen. Mit steigendem Lebensalter sinkt er langsam wieder ab, weil sich der Körper mit der Zeit verändert. Aber auch Lebens-

stil und körperliche Bewegung haben einen großen Einfluss, sodass die Veränderungen individuell sehr verschieden sein können. Für eine bedarfsgerechte Ernährung spielen sowohl die tägliche Lebensmittelauswahl als auch die Wahl geeigneter Portionsgrößen eine Rolle.

**Vielfalt** ist ein guter Grundsatz für alle, die sich ausgewogen ernähren wollen. Und wer will schon jeden Tag dasselbe essen? Im Alltag gefällt und schmeckt uns eine bunte Mischung an zubereiteten Gerichten mehr – und ist auch sehr viel gesünder – als ewig gleiche Nudeln mit Tomatensoße (auch die lassen sich wunderbar variieren → Seite 161).

Das besondere Weihnachts- oder Silvesteressen macht uns nicht krank, auch wenn es deutlich anders ist als das Alltagsessen, und ein Geburtstagsessen darf sich gerne vom Alltagsessen abheben. Zu besonderen Situationen und zu Tagen, die es zu feiern gilt, gehören möglicherweise auch ganz besondere Lebensmittel und Speisen als Genuss dazu. Alles kein Problem, weder für Erwachsene noch für Kinder und Jugendliche, wenn eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Lebensalltag die Basis bildet.

## Unsere Ernährungsgewohnheiten

Neben unseren Vorlieben für bestimmte Speisen und Gerichte bringen wir auch Ernährungsgewohnheiten mit, die von den Eltern und Bezugspersonen geprägt und von Lebensbeginn an die Kinder weitergegeben werden. Wir lernen schon als Säuglinge und Kleinkinder durch Beobachtung von vielen Situationen, in denen gegessen oder Essen zubereitet wird. Wir haben Vertrautheit erlebt, während wir gestillt oder gefüttert wurden. Denn mit der Nahrungsaufnahme werden nicht einfach nur „Nährstoffe“ weitergegeben, sondern auch Wärme und Nähe.

Wir Erwachsenen sind Vorbild für das Ernährungsverhalten unserer Kinder. Natürlich vermitteln später auch Freunde und soziale Medien günstige, möglicherweise aber auch ungünstige Ernährungsweisen.

Tatsächlich sind unsere Ernährungsgewohnheiten von zahlreichen Faktoren abhängig: Welche Ernährungsformen haben unsere Eltern in ihrer Kindheit gelernt? Welche kulturellen oder religiösen Hintergründe spielen eine Rolle? Können die Eltern kochen und tun sie das auch? Wird gemeinsam am Tisch gegessen? Auch die zeitlichen und finanziellen Ressourcen beeinflussen den Lebensstil und den Essalltag.

## Von gemeinsamen Mahlzeiten profitieren alle

Sie haben es in der Hand, gesundheitsförderliche Ernährungsgewohnheiten in Ihrer Familie umzusetzen: So profitiert die gesamte Familie zum Beispiel von gemeinsamen Mahlzeiten. Regelmäßiges gemeinsames Essen an einem Tisch stärkt das Familienleben, ist ein Ausdruck von Zusammengehörigkeit und bildet eine gute Plattform für Gespräche.

Ein weiterer wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung ist die Auswahl dessen, was auf den Tisch kommt. Die Qualität und die Quantität der Lebensmittel spielt ebenfalls eine große Rolle. Viele Dinge sind dabei zu beachten, wenn Sie gute, gesunde Lebensmittel essen und mit ihnen kochen wollen: Wie sind die Lebensmittel hergestellt, wie kann ich sie richtig lagern, welche Mengen brauchen wir überhaupt und wie werden sie richtig und schonend zubereitet, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben? Und was kann ich tun, damit das Essen sowohl für die alltäglichen Mahlzeiten zu Hause als auch unterwegs in der Kita, in der Schule oder am Arbeitsplatz passt? Und – ganz wichtig: Was können wir tun, damit das alles nicht in absoluten Stress ausartet – für Eltern wie für die Kinder?

Eins sollte ein ausgewogener Essalltag auf jeden Fall nicht sein: eine zusätzliche Last im ohnehin schon überladenen Alltag. Die-

ses Buch will zeigen, wie Sie gesunde Ernährung leicht umsetzen können, und wie sich dies positiv auf die Lebensqualität Ihrer Familie auswirken kann.

### **Kinder und „gesunde Ernährung“ – geht das überhaupt?**

Viele Eltern wissen, dass es nicht leicht ist, Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. Meist hilft es gar nichts, Kindern zu erklären, wie gesund bestimmte Speisen oder grünes Gemüse sind. Und die Bereitschaft, mal etwas Neues zu probieren, hält sich oft auch in Grenzen.

So ist es nicht leicht, bei allen Arbeiten rund um das Essen immer gut gelaunt zu sein, wenn das Kochen nur als eine lästige Pflicht erscheint. Versuchen Sie, eine positive Einstellung zur gesunden Ernährung zu entwickeln. Die Ernährungserziehung ist eine wichtige Aufgabe, die für die ganze Familie einen Gewinn bedeutet. Wenn Sie als Eltern hier an einem Strang ziehen, dann überträgt sich genau das auch auf die Kinder. Denn Kinder lernen durch Nachahmung.

Eine (meistens) positive Stimmung beim Kochen und Zubereiten der Speisen, gemeinsame (turbulente) Mahlzeiten, das Kennenlernen neuer Speisen und Getränke sowie eine gemeinsame Mahlzeitenplanung führen automatisch dazu, dass die Kinder eine positive Essatmosphäre erleben, sich wohlfühlen und gern mitgestalten.

Mit etwas guter Planung kann das auch in einem anstrengenden Lebensalltag möglich sein, in dem Beruf, Haushalt, Kindererziehung, unterschiedliche Arbeits- und Betreuungszeiten koordiniert werden müssen.

### **Wie Kinder gesund ernährt werden**

Kinder brauchen eine altersgemäße Ernährung, die ihnen auch schmeckt. Dazu gehören zunächst die richtigen Lebensmittel in der altersgemäßen Menge. Diese sollten vielfältig, gesund und lecker zubereitet sein und sich im Tagesverlauf in mehreren Mahlzeiten wiederfinden.

Auch Snacks und kleine Genüsse sind Teil einer solchen Ernährung. Das können Lebensmittel und Speisen sein, die wegen ihrer Inhaltsstoffe nicht unbedingt in die tägliche gesunde Familienernährung passen. Das hört sich komplizierter an, als es in Wirklichkeit ist: Viele Kinder essen gerne Pommes und Chicken Nuggets, aber frittierte Speisen sind wegen des hohen Fettgehalts nicht für die tägliche Ernährung geeignet. Pommes und Co. können aber durchaus ein Highlight zu besonderen Gelegenheiten werden.

Ähnliches gilt für das riesige Angebot an Frühstücksflocken und Fertigmüslis, die zu großen Teilen Zucker enthalten. Sie entspre-



chen von den Inhaltsstoffen eher einer Süßigkeit als einem gesunden Frühstück und sind damit nicht alltagstauglich. Ein selbstgemachtes Müsli oder ein leckeres Porridge mit geringem Zuckergehalt passt dagegen schon besser auf den Frühstückstisch. Die entsprechenden Rezepte finden Sie in unserem Rezeptteil → Seite 112.

Gesund essen gelingt ganz ohne Zauberei. Mit einem Blick auf die Ernährungspyramide können Sie sehen, wie einfach es sein kann. Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel in welchen Portionsgrößen für die Ernährung an einem einzelnen Tag angemessen sind.

### Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide sortiert die Lebensmittel in Lebensmittelgruppen nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip. In jeden einzelnen Essstag passen:

- **6** Portionen energiefreie Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee, sie sorgen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- **5** Portionen Gemüse (inklusive Hülsenfrüchte) und Obst (3-mal Gemüse und 2-mal Obst) enthalten genügend Vitamine und Mineralstoffe und natürlich füllen sie auch den Teller und machen satt.
- **4** Portionen Brot, Getreide (vornehmlich Vollkornvarianten) und/oder Kartoffeln liefern die Kohlenhydrate, die wir für die