

DAGMAR VON CRAMM

DAS GROSSE GU KOCHBUCH

KOCHEN FÜR KINDER



Über 250 neue Gerichte, die Kinder gerne essen

GU

*Alles, was Sie über gesunde Ernährung
von Babys und Schulkindern wissen müssen*

DAGMAR VON CRAMM

DAS GROSSE GU KOCHBUCH

KOCHEN FÜR KINDER



Über 250 neue Gerichte, die Kinder gerne essen



*Alles, was Sie über gesunde Ernährung
von Babys und Schulkindern wissen müssen*

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Kochen für Kinder

Liebe Eltern,

Kinder verändern nicht nur unser Leben, sondern auch uns Eltern. Gerade in den ersten Jahren müssen wir unglaublich viel lernen. Eine neue Welt voller Windeln, Schnuller, schlafloser Nächte, aber auch voller Sinnlichkeit und Fröhlichkeit tut sich auf. Manches erinnert an die eigene Kindheit, anderes müssen wir neu lernen. Ein ganz großes Fragezeichen im Leben mit Kind ist Essen und Trinken. Nicht zufällig ist Ernährung neben Medizin das wichtigste Fragethema im Internetforum der Zeitschrift Eltern.

Frisch gebackene Eltern sind unsicher – und diese Unsicherheit wird von der Umwelt eher verstärkt. Dabei ist es in unserer Zeit so einfach wie noch nie, Kinder wirklich optimal zu ernähren. Sie müssen »nur« die richtigen Entscheidungen im Riesenangebot an Lebensmitteln treffen – und sie schonend und kindgerecht zubereiten. Genau dabei will ich Ihnen in diesem Buch helfen. Es enthält eine Fülle von Informationen über Kinderernährung von Anfang an. Gleichzeitig gibt es Einkaufshilfen, räumt mit Vorurteilen auf und sagt Ihnen, wie Sie welche Lebensmittel behandeln sollten. Im Glossar werden auch komplizierte Fachbegriffe einfach erklärt. Wichtige Themen wie Übergewicht, Allergie, Essen bei Krankheiten, Diabetes und Essstörungen werden Sie ebenfalls finden. Doch damit dies alles nicht graue Theorie bleibt, finden Sie über 250 neue Rezepte für Babys, Kleinkinder, Kinder, Mutter und Kind und die ganze Familie.

Die Rezepte sind einfach, in höchstens 30 Minuten zu bewältigen und extra für junge Familien entwickelt. Besonders praktisch: Im Register können Sie nach Zutaten, die Sie im Haus haben, Ihren Speisezettel gestalten.

Ohne Kochen gibt's keine wirklich natürliche, gesunde Kinderernährung. Liebe geht durch den Magen und Essen und Trinken hält nicht nur Leib und Seele, sondern auch die Familie zusammen. Kinder erfahren bei den Mahlzeiten gesunden Genuss und Gemeinsamkeit. Und ganz nebenbei tut regelmäßiges, frisch zubereitetes Essen auch den Eltern gut. Noch etwas: Lassen Sie sich durch Mäkelei oder vorübergehende Essmarotten Ihres Kindes nicht irritieren. Steter Tropfen höhlt den Stein und auf Dauer gewinnt der gute Geschmack! Meine Jungs - 14, 18 und 21 - essen mittlerweile alles - sogar Gemüse ...

In diesem Sinne viel Freude an diesem Buch und den Rezepten,

Ihre

A handwritten signature in black ink that reads "Dagmar Hoff v. Cramm". The script is cursive and fluid, with the first name "Dagmar" being the most prominent.

Dagmar von Cramm



Richtig essen mit Kindern

Von Anfang an

Kinder und Essen – ein Riesenthema in jeder Familie. Es beginnt mit dem Stillen, geht weiter mit den ersten Löffelchen für Mami, Papi und den Rest der Welt. Und wenn wir endlich täglich die gesunde Ernährung erfolgreich praktizieren, kommt der Kindergarten mit den Versuchungen der großen weiten Welt. Mit dem ersten Schultag beginnen andere Sorgen wichtiger zu werden: Die Mathearbeit hat Vorrang vor dem Morgenmüsli (warum eigentlich?). Die Essenswünsche richten sich zunehmend nach den Werbespots der Lebensmittelindustrie – alles umsonst?

Keine Sorge: Auf Dauer setzt sich eine bewusste Ernährungserziehung durch, wenn ...

- ... Kinder zu Hause die ganze Palette von Lebensmitteln kennen lernen – was sie zeitweise stur ablehnen,
- ... es regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten und Brotzeiten gibt – was Kinder in bestimmten Phasen einfach ätzend finden – und sich gleichzeitig wünschen,
- ... sie ganz praktisch in Einkauf und Zubereitung einbezogen werden, ... dann werden sie als Erwachsene keine Probleme mit Essen und Trinken haben. Sie werden's genießen.

Die Ernährungssituation – wie sieht's aus?

Das Robert-Koch-Institut untersucht gerade erstmalig flächendeckend, was Kinder in Deutschland eigentlich

essen. 20 % der Kinder sind übergewichtig – und zwar mehr Kinder mit mehr Gewicht als früher. Ihre Blutfettwerte sind erhöht, sie haben ein hohes Risiko an Diabetes (s. [>](#)) zu erkranken und ihre Gelenke zeigen erste Verschleißerscheinungen. Außerdem – und das ist noch viel wichtiger – sind die Chancen von übergewichtigen Kindern sehr gering, als Erwachsene schlank zu sein. Andererseits gibt es bei Mädchen Probleme mit Untergewicht und Essstörungen (s. [>](#)). Auch die verschwinden nicht automatisch nach der Pubertät. Und die Kinder mit ganz normalem Gewicht und Essverhalten? Jedes 6. Kind frühstückt nicht, ein Viertel bekommt kein warmes Mittagessen. Kinder essen zu viel → Fett – vor allem tierisches – und zu viel → Eiweiß. Sie bekommen zu wenig Obst, Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte und Fisch – aber zu viel Zucker und Fleisch. Sie trinken zu wenig – und wenn, dann das falsche, nämlich gesüßte Limonaden. Es fehlt ihnen häufig an Jod und Kalzium.

Sie essen zu den drei Hauptmahlzeiten eigentlich ganz vernünftig. Aber zwischendurch verderben schnelle Snacks die gute Essbilanz, wie der Kinderernährungsbericht Baden-Württemberg ergab. Schließlich zeichnet sich ein weiterer Trend ab: Kinder entwickeln zunehmend eine Ess-Monotonie nach dem Motto »Spaghetti, Pommes und sonst nichts«. Das ist riskant, denn es führt zu einseitiger Ernährung.

Warum sind Essen und Trinken für Kinder so wichtig?

Essen, um zu leben, das ist in unserer gut versorgten Gesellschaft selbstverständlich. Aber es geht um mehr, es geht um Gesundheit:

- Gestillte Kinder haben eine größere Chance schlank zu bleiben.
- Kinder, die ausreichend Milch und Milchprodukte bekommen, haben dichtere Knochen.
- Kinder, die ausreichend Obst und Gemüse essen, sind besser gewappnet gegen Umweltbelastungen, Infektionskrankheiten und Darmerkrankungen.
- Kinder, die genug trinken, können sich besser konzentrieren.

In unserer Überflussgesellschaft geht es nicht mehr darum, Kinder vor dem Verhungern zu bewahren. Es geht vielmehr darum, sie an die ganze Palette der Lebensmittel zu gewöhnen, vor allem an Obst und Gemüse, deren wunderbare Wirkung immer mehr entdeckt wird. Es geht auch darum, sie vor einem »Zuviel« zu schützen und ihnen den Umgang mit dem Überfluss beizubringen. Wer einen bunten Mix von Lebensmitteln isst, der ist durch Skandale bei einzelnen Lebensmittel weniger gefährdet: Das Risiko ist dann gestreut.

Die richtige Kinderernährung - gibt's das?

Die Ernährungsforschung untersucht die Wechselwirkungen zwischen Essen/Trinken einerseits und Gesundheit andererseits. Die Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe, aber auch das Essverhalten sind weitere wichtige Gebiete. Daraus entstehen die Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr (DACH), die in Deutschland, der Schweiz und Österreich von den Gesellschaften für Ernährung herausgegeben werden. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) hat daraus die Grundregeln für eine optimale Kinderernährung entwickelt (»optimix«). Weil mit Nährstoffangaben kaum jemand etwas anfangen

kann, sind sie in Lebensmittel, Mahlzeiten und Regeln für den täglichen Gebrauch umgerechnet worden (s. [>](#)).



Aller Alltag ist schwer

Wie gesund Ihr Kind heranwächst, hängt von Ihrem Lebensstil ab – der Art und Weise, wie Sie als Familie essen, trinken, schlafen, lachen, leben. Dabei kommt es weniger auf Kleinigkeiten an – es geht um das große Ganze. Denn auch der zarte Kinderkörper ist von Natur aus höchst anpassungsfähig und kann viele Ernährungsfehler auffangen. Also kein Grund zur Panik! Lebensmittelskandale weisen zwar auf Missstände hin, die bekämpft werden müssen. Aber wichtiger ist die ganz normale Alltagskost. Sie prägt die Gesundheit unserer Kinder und erfordert von jungen Eltern Energie, Ausdauer und Kreativität. Es sind auch nicht die Pommes im Urlaub oder die Sahnetorte zu Omas Geburtstag, die Ihrem Kind

zu schaffen machen – es sind die täglichen Kekse, das ständige Naschen, die regelmäßige Limo, die Ihrem Kind schaden. Verzetteln Sie sich also nicht mit Diskussionen an Nebenschauplätzen – konzentrieren Sie sich auf die große Linie.

Wie Kinder unseren (S)Alltag auf den Kopf stellen

Essen ist für kinderlose Paare kein Problem – schließlich gibt's jede Menge Möglichkeiten, sich fix etwas zuzubereiten. Mit der Geburt des ersten Kindes ändert sich das schlagartig: Es ist auf eine regelmäßige Versorgung angewiesen. Wenn die Mutter stillt – die beste Ernährung für ein Baby –, ist eine gesunde Ernährung auch für sie entscheidend.

Im Lauf des 1. Lebensjahres dreht sich der Tagesablauf eigentlich nur ums Essen und Trinken des heranwachsenden Babys, bis mit Anfang des 2. Lebensjahres das Kind nach und nach am Familientisch mitessen kann. Es stellt den lockeren Tagesablauf auf den Kopf – und das wird lange so bleiben. Je besser das klappt, desto leichter hat es die Familie.

S-Trends in unserer Gesellschaft und ihre Folgen fürs Kind

Bis einschließlich des 2. Lebensjahres ist die Ernährung der meisten Kinder vorbildlich – das ergaben Untersuchungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Doch je älter die Kinder werden, desto ungünstiger entwickelt sich ihre Ernährung. Der Kinderernährungsbericht Baden-Württemberg bringt es auf den Punkt:

- Zeitmangel beeinträchtigt die gemeinsame Familienmahlzeit. Deshalb werden immer mehr Fertigprodukte verwendet, die teuer sind und oft nicht so gesund wie frische, einfache Zutaten.
- Mütter sind heute zunehmend berufstätig. Ihre Doppelbelastung wird von den Vätern selten aufgefangen – das macht eine gesunde Versorgung schwer. Das gleiche gilt für den zunehmenden Anteil an allein Erziehenden.
- Kochen und Ernährung sind in Familie und Schule kaum ein Thema – was Eltern und Lehrer nicht wissen, das können Kinder erst recht nicht lernen.

Gleichzeitig hat Werbung einen enormen Einfluss aufs tägliche Essen und Trinken, verheißt Kochen ohne Anstrengung und Essen ohne Risiko. Die Folge ist langfristig: Abhängigkeit von Fertigprodukten – und das ist teuer.

Aber es gibt auch positive Tendenzen: Das Abendessen wird die Familienmahlzeit Nr. 1. Das ist übrigens nicht ungesund oder schädlich. Wichtig ist vor allem, was wir essen – nicht wann. Am Wochenende sind Sonntagsbraten und Kuchenschlacht out, beim gemeinsamen Frühstück, das zum Brunch werden kann, trifft sich die ganze Familie. Kinder lieben das – die Mehrzahl isst am liebsten mit der ganzen Familie.

Aspekte des Essens

Es geht um mehr als Essen und Trinken

Die reine Versorgung mit Nährstoffen ist nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist die Liebe, die durch den Magen geht, das zum Fressen gerne haben, der Kammerspeck - Begriffe, die wir ständig benutzen. Sie benennen die andere Seite des Essens: Zuwendung und Zuneigung. Die erste Essbeziehung im Leben ist das Stillen bzw. Gestilltwerden. Mit der mütterlichen Milch wird aber nicht nur der Hunger gestillt, sondern gleichzeitig Nähe, Wärme, Fürsorge gegeben - und angenommen. Oder auch nicht.

Essen und Trinken hat nicht nur mit Liebe zu tun - es bestimmt auch unser Zusammenleben. Gemeinsame Mahlzeiten halten die Familie zusammen. Hier treffen sich alle, hier wird geredet und organisiert, werden Informationen ausgetauscht. Kinder wachsen in die Familienrunde hinein, lernen Regeln und bekommen eine Menge mit vom Leben der Erwachsenen. Das gibt ihnen Sicherheit.

Strukturen sind ein Halt

So sehr früher starre Strukturen als Belastung im Familienleben empfunden wurden, so sehr wird uns heute ihr Verschwinden bewusst. Wenn Sie erst jede Mahlzeit verabreden müssen, dann wird ein gemeinsames Essen zur seltenen Anstrengung.

Sorgen Sie deshalb für Strukturen:

- feste Essenszeiten;

- eine Stunde vorher keine Snacks außer Obst oder Knabbergemüse;
- gemeinsamer Beginn und Ende;
- Zeitung, TV, Radio und SMS sollten solange außen vor bleiben.

Wenn Sie sich Mühe bei der Vor- und Zubereitung geben, dann können Sie das auch beim Essen erwarten.

Die Grundlagen sind wichtig

Ernährungserziehung ist nur ein – wenn auch wichtiger – Teil der gesamten Erziehung. Es geht um mehr als um die richtige Haltung bei Tisch. Es geht um den Stil, den die Familie im Umgang miteinander und mit den anderen pflegt. Es geht um die Rahmenbedingungen und um die innere Einstellung. Mit ein paar Regeln ist es deshalb nicht getan.

- **Setzen Sie sich Ziele:** Wie möchten Sie mit Ihrem Kind leben? Was ist Ihnen wichtig? Was wollen Sie anders machen als Ihre Eltern? Es ist gut, das grundsätzlich zu überlegen – je früher, desto besser. Beim Essen betrifft das z.B. den Grundsatz: vollwertige Ernährung ja oder nein?

- **Zum Erziehen gehören zwei**

Vater und Mutter sind die Schlüsselpersonen in der Erziehung – selbst wenn sie getrennt sind. Sie müssen an einem Strang ziehen, wenn sich Ihr Kind orientieren soll. Wenn Sie z.B. möchten, dass Ihr Kind jedes Essen zumindest probiert, sollte Ihr Mann diese Regel nicht aussetzen.

- **Regeln und Riten**

Sie können nicht täglich alles ausdiskutieren. Bestimmte Regeln erleichtern das Familienleben und geben Orientierung. Dazu gehören die festen Mahlzeiten, aber auch die Zu-Bettgehzeit, das Zähneputzen, das Tischgebet, das Helfen rund ums Essen, der geliebte Geburtstagskuchen, das Sonntagsfrühstück und die Gans am ersten Weihnachtstag.

- **Ihr Vorbild wirkt**

Sie können sich den Mund fusselig reden – Ihr Kind beobachtet Sie genau und zieht seine Schlüsse. Wenn Sie mit vollem Mund sprechen und die Ellbogen aufstützen,

wird Ihr Kind das begeistert nachmachen. Wenn Sie Fisch nicht mögen, wird sich Ihr Kind auch nicht dafür begeistern.

- **Konsequenz**

Sie kostet die meisten Nerven, schont aber langfristig die Kräfte. Deshalb vor einem Verbot immer kurz nachdenken: Muss ich das verbieten (z.B. kurz vor dem Essen zu naschen)? Kann ich das durchhalten (z.B. keine Selbstbedienung am Kühlschrank – das wird bei einem Schulkind schwer durchzuziehen sein)? Wenn eine Regel eingeführt wurde, dann eisern bleiben.

- **Rechte und Pflichten**

Sie gehören zusammen: Eltern haben nicht nur Pflichten, sie haben auch Rechte. Kinder ebenfalls – aber auf kindgerechtem Niveau. Ihr Kind muss nicht alles aufessen, was auf den Tisch kommt. Aber es sollte auch nicht bestimmen, was gekocht wird. Es darf natürlich Wünsche äußern, die bei Ihrer Planung berücksichtigt werden. Aber: Machen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Kindes; das tut beiden Seiten nicht gut.

- **Gemeinsamkeit pflegen**

Ohne gemeinsame Mahlzeiten, Unternehmungen, Alltag verlieren Sie den Kontakt zum und den Einfluss aufs Kind. Die Formen des Zusammenlebens müssen ja mit lebendigem Inhalt gefüllt sein. Alle Tätigkeiten rund ums Kochen, Essen und Trinken sind eine ideale Gelegenheit zur Gemeinsamkeit.

- **Andere reden mit**

Je älter Ihr Kind ist, desto mehr Einfluss gewinnen Kindergarten, Schule, Freunde und später die Medien. Deshalb sollten Sie an diesen Kontakten teilhaben und sich einbringen, um Fehlentwicklungen gegenzusteuern. Im Kindergarten helfen allgemeine Regeln wie den Tee selber zu kochen und »Hausverbot« für Riegel; in der Schule Engagement für Kiosk und Cafeteria.

- **Was Hänschen nicht lernt ...**

Ihr Kind lernt von seiner ersten Lebensminute an. Aber nur das, was ihm gezeigt wird. Natürlich kann ein Kindergartenkind noch nicht perfekt essen – aber es kann sich bemühen. Es kann warten, bis alle anfangen zu essen und zumindest während der Mahlzeit sitzen bleiben. Umso leichter fällt es ihm später, sich gut zu benehmen.

- **Geduld**

Erwarten Sie keine Blitzerfolge: Steter Tropfen höhlt den Stein. Es dauert manchmal Jahre, bis Sie ganz plötzlich feststellen: Es klappt. Und oft genug machen uns andere darauf aufmerksam. Wenn unsere Kinder z.B. eingeladen sind und wir später vom Gastgeber nur Gutes hören. Da wenden sie nämlich an, was wir ihnen tagtäglich (scheinbar) vergebens predigen.



Was Kinder gerne essen

»Die Kinder« gibt's ebenso wenig wie »die Erwachsenen«. Schon innerhalb einer Familie sind Vorlieben und Abneigungen schon sehr unterschiedlich. Seien Sie also kritisch mit Klischees und versuchen Sie lieber mit Ihrem Kind herauszufinden, was ihm schmeckt und schmecken könnte.

Vorlieben

Die Markt- und Verhaltensforschung hat allerdings schon einige typische Vorlieben herausgefunden:

- Angeboren ist Kindern eine Vorliebe für Süßes, verbunden mit einer Ablehnung von bitteren, starken Geschmacksnoten. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Auch Saures oder Scharfes schätzen viele.
- Das Mundgefühl ist wichtig. Wenn's knuspert und knistert, wenn es spielerische Berührungsreize im Mund gibt, dann schmeckt es Kindern.
- Kein Chaos auf dem Teller: Kinder lieben unterschiedliche Komponenten, aber immer schön getrennt. Mischen wollen sie selbst.
- Kinder schmecken, riechen und fühlen empfindsamer und vielfältiger als Erwachsene: Sie wollen auf allen Kanälen etwas geboten bekommen.
- Kinder sind detailverliebt. Deshalb haben es → Vollkornprodukte, Obst oder Gemüse mit Macken schwer bei ihnen: Wenn eine Kleinigkeit nicht stimmt, lehnen sie es ab.

Im Ernährungsbericht 2000 der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wurden Kinder nach ihren

Ernährungsinteressen gefragt. Zwei Drittel interessieren sich sogar für gesunde Ernährung, nur einem kleinen Teil ist das egal. Darauf können Sie aufbauen! Aber Vorsicht:

- Ältere Kinder kennen auch schon Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung. Aber das hat keinen Einfluss auf das, was sie essen.

Versuchen Sie also nicht, Ihrem Kind mit »das ist so gesund« ein Essen anzupreisen: Das funktioniert nicht. Kinder erwarten negative Folgen, wenn sie sich ungesund ernähren – und zwar schnell. Wenn innerhalb von Wochen und Monaten nichts passiert (»ich habe 1 Tafel Schokolade gegessen und bin nicht dick geworden«), wird die Drohung nicht für wahr genommen und spielt keine Rolle mehr. So ist es kein Wunder, dass Gesundheits-Argumente keinen Einfluss aufs Essen und Trinken haben.

- Das Vorbild der Eltern, laut Studien v.a. der Mutter, hat für die Essvorlieben immer noch den höchsten Stellenwert

- gefolgt von den Freunden. Leider hat Ablehnung eine besondere Vorbildwirkung. Gerade Väter richten mit Ablehnung z.B. von Gemüse («Karnickelfutter») da oft Verheerungen an. Und wo ist die Mutter, die Schokolade hasst?

- Kinder lieben Essmärchen. Überlassen Sie das Feld nicht den Kunstgestalten der Werbung - erzählen Sie die Geschichte der Lebensmittel selbst. Das ist echt aufregend!

Kinderprodukte sind überflüssig

Viele Vorlieben von Kindern wurden erst von der Lebensmittelindustrie so richtig durchleuchtet, da diese ihre kleinen Kunden und deren Gewohnheiten kennen lernen möchte. Denn Kinder bestimmen beim Einkauf mit. Außerdem kann man sich auf diese Weise treue Kunden von Klein auf heranziehen. Die Lebensmittelindustrie bringt deshalb immer mehr Kinderprodukte auf den Markt, meist Süßes. Sie sind witzig und kindgerecht verpackt, enthalten oft kleine Geschenke und Hinweise auf Gewinnspiele im Internet.

In ihrer Zusammensetzung sind sie aber alles andere als maßgeschneidert - das ergab eine Untersuchung des Forschungsinstituts für Kinderernährung. Kinderprodukte sind meist besonders süß und stark mit → Aromastoffen angereichert. Außerdem werden Nährstoffe zugegeben von Kalzium bis Vitamin C, ohne den tatsächlichen Bedarf der Kinder zu berücksichtigen. Keiner weiß bis heute, ob das nicht auch negative Folgen haben kann.

Mit Kinderlebensmitteln strapazieren Sie also nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern riskieren auch eine extreme Überversorgung bei einzelnen Nährstoffen. Eine ganz normale Kost mit Grundnahrungsmitteln versorgt Ihr Kind

dagegen sicher mit allen lebensnotwendigen Substanzen (s. Ernährungskreis \geq).

Wissen Sie eigentlich, was Ihr Kind wirklich gerne isst?

»Na klar«, werden Sie sagen. Aber eine Studie kam auf ganz andere Ergebnisse. So mochten manche Kinder zum Frühstück lieber Vollkornbrot, Quark und Müsli, jedoch nur die Hälfte bekam diese gesunden Dinge auch.

Andersherum aßen manche Nuss-Nougat-Creme, obwohl sie sie sich gar nicht wünschten.

Werbung und Klischees beeinflussen Kinder und Mütter: Kinder mögen Spaghetti, Nuss-Nougat-Creme, Limonade ... Diese Vorurteile werden gerne aufgegriffen. Aber sie stimmen nicht immer.

Außerdem ändern Kinder ihren Geschmack - und wir Erwachsenen bekommen das oft gar nicht mit. Führen Sie mit Ihrem Kind ein Interview - und versuchen Sie mit ihm herauszufinden, was es wirklich mag. Sie werden wahrscheinlich alle beide staunen. Und noch ein Tipp: Notieren Sie die Wünsche und wiederholen Sie Ihr Quiz in einem halben Jahr ... Wenn es zu lange dauert, picken Sie einfach einige Punkte heraus.

Was isst du gerne?

Stell dir vor, du bist im Schlaraffenland – hmmm. Was müsste es da alles geben? Denke ruhig ein bisschen nach und stell dir das Essen vor.

1. Was trinkst du am liebsten zum Frühstück? Milch? Kakao? Milchkaffee (Caro)? Oder Saft?

2. Magst du diese Getränke lieber warm oder kalt?

3. Isst du morgens gerne Müsli/Frühstücksflocken? Soll es knusprig oder weich sein? Was sind deine Lieblingsarten?

4. Brötchen, Graubrot, Toast, Vollkornbrot oder Croissant: was hast du gerne zum Frühstück?

5. Tust du Konfitüre, Honig, Nuss-Nougat-Creme oder Schokostreusel aufs Brot? Oder findest du Wurst oder Käse toll? Welche Sorte?

6. Wie sieht dein Lieblings-Kindergarten(Schul)brot aus?

7. Was trinkst du gerne, wenn du so richtig durstig bist? Wasser, Saft, Limo, Milch, Früchtetee, Eistee, Schorle ...

8. Isst du zwischendurch lieber einen Apfel oder Banane oder anderes Obst? Was ist dabei deine Lieblingsart?

9. Magst du gerne was Süßes zum Mittagessen wie Pfannkuchen oder Arme Ritter?

10. Was isst du am liebsten: Nudeln, Reis, Klöße, Kartoffeln?

11. Wie magst du Kartoffeln am liebsten? Zum Pellen, gebraten, als Pommes, als Puffer, als Brei?

12. Magst du Fleisch? Und welche Sorte: Würstchen, Schnitzel, Hähnchen, Frikadelle/Hamburger, Fleisch bzw. Braten mit Sauce?

13. Isst du gerne Salat?

14. Welches Obst und welches Gemüse magst du gar nicht? Welches nur so eben? Magst du es roh zum Knabbern oder gekocht?

15. Isst du Fischstäbchen? Und auch anderen Fisch?

16. Würdest du nachmittags lieber Kuchen essen oder Joghurt?

17. Findest du Nachtisch wichtig?

18. Findest du Sonntagsfrühstück mit der ganzen Familie toll oder würdest du lieber länger schlafen?

19. Probierst du gerne mal Dinge, die du noch nie gegessen hast?

20. Macht dich sauer lustig?

21. Schau dir die Bilder in diesem Buch an. Was würdest du gerne mal probieren?

Kochen für Kinder

Selber kochen lohnt sich

Natürlich braucht Kochen etwas mehr Überlegung und Zeit, als ein Fertigprodukt zu wärmen. Aber Sie gewinnen eine Unmenge Vorteile dabei:

- Sie wissen, was auf den Tisch kommt und stellen es nach eigenem Urteil und Geschmack zusammen. Dabei können Sie auf Eigenheiten, Unverträglichkeiten und Vorlieben aller Familienmitglieder eingehen. Sie können auf → Zusatzstoffe verzichten und hochwertige Zutaten verwenden.
- Sie können eine Menge Geld sparen.
- Sie können Macht als Verbraucher ausüben. Wer vorwiegend Fertigprodukte kauft, darf sich nicht wundern, wenn schlichte Grundnahrungsmittel nach und nach von → Convenience-Produkten verdrängt werden. Wer die Qualität von Kartoffeln, Mehl oder Gemüse mangels Erfahrung nicht mehr beurteilen kann, kann auch nicht mehr kritisch einkaufen.
- Sie können → Bioprodukte kaufen und damit den Biobauern unterstützen. Sie können Freiland-Eier und Bio-Fleisch kaufen und damit den Tierschutz stärken. Sie können regionale Produkte bevorzugen und damit Ihr Umland stärken und Transporte vermeiden helfen. Selber zu kochen bedeutet auch, den Markt kritisch zu beeinflussen.
- Kinder brauchen Nähe, Kommunikation, Anregung für alle Sinne. Es tut Kindern gut, Lebensmittel kennen zu lernen, zu betasten und zu beobachten, wie sie sich bei der Zubereitung verändern. Sie lieben es, in der Küche zu

helfen. Das alles entfällt, wenn die TK-Pizza in den Ofen geschoben wird.

- Wir Eltern sind die ersten Lehrer und Vorbilder unserer Kinder. Sie ahmen uns nach, fragen uns Lächer in den Bauch und möchten es uns recht machen. Beim Einkauf, in der Küche und beim Essen können wir dieses Geben und Nehmen leben. Es sind Tätigkeiten, die ein Gespräch nebenbei ermöglichen. Das ist befriedigend für beide Seiten und eine gute Grundlage für die Zeiten, wenn größere Kinder lieber auf Abstand gehen. Das bedeutet nicht das Ende der Fertigprodukte, die ihren Platz in unserem »Ess-Leben« haben. Eine gut gefüllte Tiefkühltruhe ist sinnvoll und praktisch, Instant-Gemüsebrühe ebenfalls. Nichts gegen Tomaten aus der Dose, Fertigpudding oder Tortellini aus dem Kühlregal. Wer regelmäßig kocht, kann mit den Angeboten jonglieren und wird sie nutzen, wo es sinnvoll ist.

Einkauf

Gesund kochen beginnt beim Einkaufen. Auf den nächsten Seiten sind die Lebensmittel entsprechend ihrer Stellung im Ernährungskreis (s. [>](#)) geordnet.

Selber kochen lohnt sich!

	Fertigprodukt	Halbfertig-Produkt	Frisch zubereitet
Nudeln mit Tomatensauce(2-3 Portionen)	Spaghetti mit Tomatensauce (Trockenprodukt) 1,69 €	Spaghettisauce (Trockenprodukt) 1,79 € Spaghetti 0,60 €	400 g Tomaten (Dose) 0,25 € Spaghetti 0,60 € Gewürze 0,30 € Zwiebel 0,10 € Olivenöl 0,10 €
Preis	Gesamt: 1,69 €	Gesamt: 2,39 €	Gesamt: 1,35 €
Geschmack	Säuerlich, nach Tomatenmark	Etwas ungewürzt, sehr süß	Fruchtig-tomatig, einfach lecker
Zubereitungszeit	15 Min.	15 Min.	15 Min.
Was ist drin?	Zucker, Speisewürze, Rote-Bete-Pulver	Zucker, Hefe- und Gewürzextrakt	Keine Konservierungs- oder Aromastoffe
Fazit: Am billigsten sind die Spaghetti mit der selbst gemachten Sauce. Hier bestimmt man den Geschmack selber. Dosentomaten enthalten alle wertvollen Inhaltsstoffe der frischen Tomaten, das Lycopin ist sogar besser verfügbar. Zwiebel und Olivenöl werten die Sauce auf.			
Pizza (Blech für 4 Personen)	Tiefgekühlte Salami-Pizza 3 × 2,12 €	Pizza-Fertigteig mit Sauce (Kühlregal) 1,99 € 100 g geriebener Käse 0,49 € 100 g geriebener Käse 0,49 €	100 g Salami 0,79 € 100 g Salami 0,79 € Tomaten (Dose, 400 ml) 0,29 € Mehl (500 g) 0,49, Hefe (1 Pck.) 0,05 0,10 Gewürze, 0,10 Olivenöl
Preis	Gesamt: 6,42 €	Gesamt: 3,27 €	Gesamt: 2,21 €

Geschmack	Boden ist knusprig und fettig; schmeckt nach Tomatenmark.	Boden säuerlich: wenig Tomatensauce; gute Würze	Saftig-frisch; Teigkonsistenz nach Vorlieben
Zubereitungszeit	30 Min.	30-35 Min.	1 Std. 30 Min.
Was ist drin?	Milchsäure, Stärke und Würzmittel. Als Hauptmahlzeit eher zu fett!	Viele Zuckerarten, Aromen und bearbeitete Zutaten	Einfache Zutaten. Der Fettgehalt kann selber bestimmt werden, ebenso die Mehllart

Fazit: Pizza lässt sich aus wenigen gesunden Zutaten leicht zubereiten – es braucht nur etwas Zeit, dass der Teig geht.

Getränke sind Durstlöcher

Sie sollen in erster Linie den Flüssigkeitsbedarf decken. Deshalb ist Wasser der ideale Durstlöcher. **Trinkwasser** aus der Leitung ist ein streng kontrolliertes Lebensmittel – es kann in Deutschland ohne Einschränkung empfohlen werden.

Eine Einschränkung gilt nur für alte Wasserleitungen aus Blei (die es so gut wie nicht mehr gibt) und Wasser aus dem eigenen Hausbrunnen. In diesen Fällen sollte das Wasser untersucht werden (Gesundheitsamt).

Kalt schmeckt Wasser besonders gut. Wer es gerne sprudelig mag, kann in Trinkwasser mithilfe eines Sprudlers Kohlensäure einbringen. Das ist gerade für Familien praktisch: Man braucht keine Flaschen zu schleppen, kann den Sprudelgrad individuell einstellen und spart darüber hinaus auf die Dauer Geld. Das kohlenstoffhaltige Wasser am besten im Kühlschrank aufbewahren. Angst vor Keimen ist überflüssig: Kohlensäure wirkt antibakteriell.

Mineralwasser wird aus tieferen Erdschichten gewonnen und enthält in der Regel mehr Mineralstoffe – es ist eine

gute Alternative. Besonders geeignet ist natriumarmes (unter 20 mg Na) und kalziumreiches (über 200 mg Ca) Wasser.

Und **Saft?** Reiner Fruchtsaft enthält Energie in Form von Fruchtzucker – deshalb sollte er verdünnt werden, damit man nicht unbemerkt zu viele Kalorien zu sich nimmt. Die beste Qualität hat frisch gepresster Saft, gefolgt von Direktsaft, der zur Haltbarmachung pasteurisiert wird. Saft aus Konzentrat wird erst konzentriert und nach dem Transport rückverdünnt – empfindliche Substanzen leiden dabei. Nektar (25–50 % Saft) Fruchtsaftgetränke (6–30 % Saft), und Limonaden (bis 0 % Saft) enthalten nur geringe Teile Saft, dafür viel zahnschädigende Zitronensäure als geschmacklichen Gegenpol zum zugesetzten Zucker, außerdem → Farb- und → Aromastoffe.

Koffein hat in der Kinderernährung nichts zu suchen.

Deshalb sind **Kaffee** und schwarzer **Tee** (auch fruchtig aromatisierte Tees basieren oft auf Schwarztee) ebenso wie Eistee und koffeinhaltige **Limonaden** tabu.

Getreidekaffee auf Malz-, Getreide- oder Zichorienbasis mit viel Milch, **Kakao** mit möglichst wenigen → Zusatzstoffen, schwach oder ungesüßte **Früchte- und Kräutertees** dagegen sind für Kinder geeignet.

Gewöhnen Sie Kinder an Wasser gegen den Durst, kühlen Sie es im Sommer im Kühlschrank vor.



Brot ist die Grundlage

Brot spielt in unserer Esskultur als kalte Mahlzeit eine große Rolle. Doch Brot ist nicht gleich Brot. Nur → Vollkorn enthält alle → Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen sowie Vitamine wie Vitamin B1 und B6, außerdem die → Ballaststoffe, → Eiweiße und hochwertigen → Fette, die sich in den Randschichten des Korns befinden. Deshalb sollte mindestens die Hälfte des täglichen Brotes aus Vollkorn bestehen.

Mit bloßem Auge ist weißes Brot zu erkennen. Bei Vollkorn kann der Schein trügen: Es kann fein gemahlen und hellbraun sein. Körner können ganz, aber poliert und