



Kinderernährung leicht gemacht

GESUND & SCHMACKHAFT ESSEN



Inhaltsverzeichnis

- 3 EINLEITUNG
- 5 WIE ERNÄHRUNG DIE GESUNDHEIT DES KINDES BEEINFLUSSEN KANN
- 10 DER EIGENE EINFLUSS
- 14 KINDERN GESUNDES ESSEN VERMITTELN
- 17 PRAKTISCHE UMSETZUNG
- 20 WIE WICHTIG ES IST, NEIN ZU SAGEN
- 22 DER EINFLUSS VON AUßEN
- 23 STRATEGIEN FÜR DAS SCHULESSEN
- 27 DIE REZEPTE
 - 28 FRÜHSTÜCK & DESSERTS
 - 40 SUPPEN & SALATE
 - 51 MAHLZEITEN & BEILAGEN
- 74 SCHLUSSWORT

Eineitung

Pizzaschnecken zum Frühstück und Tiefkühl-
pizza zum Abendessen; wahrscheinlich



nehmen sich die
wenigsten
Eltern vor,
ihr Kind
von
Anfang
an auf
diese
Weise
zu er-
nähren,

dennoch
landen viele genau

an diesem Punkt.

Dass diese schlechte Ernährung mitunter
der Grund dafür sein kann, dass die eigenen
Kinder u.a. mit Konzentrationsstörungen zu
kämpfen haben, was sich auch auf die schuli-
schen Leistungen auswirken kann, wird
von vielen Eltern im ersten Moment vielei-
cht gar nicht erkannt. Gut gemeinte Ratschlä-
ge gesunder Ernährung betreffend, verstehen
viele Eltern evtl. als Angriff auf den eigenen
Erziehungsstil. Manchmal erklären sie sich

aberauch mit den Worten: „Wir haben ja versucht,
mehr Gemüse und gesünder zu essen, es
schmeckt den Kindern aber einfach nicht“.

Ist das nicht ganz normal, dass Kinder et-was
pingelig beim Essen und insbesondere bei
Gemüse sind? Nein, eigentlich nicht. Im Grunde
greifen Kinder nur zu dem, was sie kennen. Auf
diese Weise entwickeln Kinder bereits in ihren
frühen Entwicklungsphasen Gewohnheiten, die
sich später nicht so einfach wieder ablegen lassen.
Die Aufgabe der Eltern liegt also darin, die
Grundlagen für gute oder schlechte
Gewohnheiten zu legen.

Einfachste Lösung: Nichts im Haus haben,
was die Kinder nicht essen sollen!

So einfach ist das jedoch nicht immer. Na-
türlich lieben Kinder Süßigkeiten, und es soll ja
auch nicht darum gehen, Kindern Eis und
Schokolade zu verbieten (schon gar nicht,
wenn man als Eltern selber gerne zu diesen
Dingen greift).

Kritisch wird es aber, wenn Kinder solche
Lebensmittel nicht nur hin und wieder, sondern
konsequent zu sich nehmen.

Um dem entgegenzuwirken, ist es unver-
meidlich, Kindern gesundes Essen nahezu-

Kinderernährung LEICHTGEMACHT

bringen. Dies geschieht am besten, indem man Kinder aktiv am Ernährungskonzept teilhaben lässt, d.h. nicht nur wortlos Gemüse und Salat vorsetzen und darauf bestehen, dass gegessen wird, was auf den Tisch kommt. Vielmehr geht es darum, dem Kind zu erklären, warum gesunde Ernährung wichtig ist und gemeinsam Entscheidungen zu treffen.

Gesunde Ernährung ist natürlich ein breites Feld, das keinesfalls vollständig in einem kleinen Buch abgedeckt werden kann. Das ist auch nicht die Intention dieses Buchs.

In diesem Buch geht es vorrangig darum, Eltern, deren Kinder schon das Grundschulalter erreicht haben, zu zeigen, wie es zu schaffen ist, Kinder aktiv in das Thema gesunde Ernährung einzubinden und Grundlagen zu schaffen, die dafür sorgen, dass Ihr Kind auch außerhalb der eigenen vier Wände, insbesondere in der Schule, gesunde Entscheidungen treffen kann.

Wahrscheinlich wünschen sich alle Eltern, dass ihr Kind ein gesundes und bewusstes Leben führt. Da gehört die Ernährung nun einmal dazu und wer schon in früher Kindheit lernt, dass Obst und Gemüse nicht nur gesund, sondern auch lecker sind, der wird diese Art der Ernährung höchstwahrscheinlich auch im

Erwachsenenalter beibehalten.

Dieses Buch möchte daher als kleiner Ratgeber dazu dienen, Ihnen mithilfe einiger Tipps dabei zu helfen, Ihrem Kind gesundes Essen näher zu bringen und zwar ohne Zwang.

Machen Sie aus Ihrem Kind einen abenteuerlustigen Esser/eine abenteuerlustige Esserin!

Wie Ernährung die Gesundheit des Kindes beeinflussen kann

Die folgende Liste erscheint auf den ersten Blick evtl. etwas einschüchternd, doch sie soll Ihnen einmal vor Augen führen, welche Auswirkungen die Ernährung tatsächlich auf die Gesundheit eines Kindes haben kann:

- Aggression
- Allergien
- Angstzustände
- Autismus
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Depression
- Durchfall
- Erbrechen
- Essstörungen
- Ekzeme
- Gedeihstörung
- Gelenkschmerzen
- häufiges Kranksein
- Hautausschlag
- heisere Stimme
- Jucken im Intimbereich
- Kieferhöhlenvereiterungen
- Kleinwuchs
- Kolik
- Lernschwächen
- Mundgeruch
- Nesselsucht
- Ohrinfektionen
- pingeliges Essverhalten
- Reflux
- Schlafstörungen
- Schlaganfälle
- schlechte Wundheilung
- Stimmungsschwankungen
- Übermüdung
- Ungeschicklichkeit
- unstillbarer Hunger
- Wutanfälle
- Verhaltensstörungen (inklusive oppositionelles Trotzverhalten)
- Verstopfung
- Verzögerungen in der Entwicklung
- Verzögerungen in der Sprachentwicklung
- Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



JA!

Die Säulen einer gesunden Ernährung sind im Prinzip ganz einfach: Vollkorn, biologische Lebensmittel, viel Obst und Gemüse.

Die Ernährung des Kindes (und auch die eigene) auf diesen Säulen aufzubauen, kann mitunter schon recht kompliziert werden, denn oft scheitern Eltern am wählerischen Essverhalten des Kindes. Darum ist es sehr wichtig, den Kindern bereits in frühester Kindheit konsequent diese Lebensmittel anzubieten, sodass sie

sich daran gewöhnen und der Geschmack dieser Sachen auch für ältere Kinder nichts Außergewöhnliches ist.

Doch auch wenn Ihr Kind sich bereits im schulfähigen Alter befindet, können Sie es immer noch davon überzeugen, dass gesundes Essen nicht schlecht schmecken muss.

Unverarbeitete Lebensmittel sind der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung

Gesund

Es gibt unzählige, pflanzliche Nährstoffe, die unser Immunsystem hilfreich unterstützen können. Werfen wir an dieser Stelle auf ein paar Beispiele.

Folsäure kommt vor allem in Gemüse, Bohnen und Obst vor, besonders hoch ist der Gehalt an Folsäure in grünen Gemüsesorten. Ein Mangel an Folsäure gilt als Mit-Auslöser bestimmter Erkrankungen, darunter Herzerkrankungen und Brustkrebs. Auch die sogenannten Neuralrohrdefekte, die bei ungeborenen Kindern auftreten können, stehen im Zusammenhang mit einem Folsäure-Mangel bei der werdenden Mutter. Aus diesem Grund werden vielen Schwangeren auch Folsäure-Präparate verschrieben. Dabei könnte man einem Mangel viel natürlicher entgegenwirken, indem man in die tägliche Ernährung einfach mehr Obst und Gemüse einbindet.

Vitamin K findet man ebenfalls in grünem Gemüse vor. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein niedriger Vitamin K Wert, bei Müttern und Neugeborenen das Risiko von Gehirnblutungen, kurz nach der Geburt, erhöht.

Vitamin K-Spritzen werden Neugeborenen heutzutage bereits häufig rein prophylaktisch verabreicht, unabhängig davon, ob das Kind tatsäch-

lich einen Mangel aufweist oder aus anderen Gründen zu einer Risikogruppe gehört. Zu den sogenannten Risiko-Babys gehören Frühgeburten, die vor der 37. Schwangerschaftswoche geboren wurden.

Kaiserschnittgeburten oder Babys, die mithilfe einer Saugglocke oder Zange geholt wurden; Babys, die bei der Entbindung verletzt wurden; Babys mit Atemproblemen während der Geburt; Babys mit Leberproblemen oder Babys, die allgemein einen schlechten Gesundheitszustand aufweisen.

Babys, deren Mütter in der Schwangerschaft medikamentös gegen Epilepsie, Tuberkulose oder Blutgerinnsel behandelt wurden.

Eine Vitamin K Prophylaxe kann also durchaus sinnvoll sein. Dennoch kann es auch nicht schaden, während der Schwangerschaft bereits darauf zu achten, genügend Vitamin K zu sich zu nehmen, was ja dem ungeborenen Kind gleichermaßen zu Gute kommt.

Der menschliche Körper benötigt einige Vitamine und Mineralien, um gesund und funktionsfähig zu bleiben. Doch leider verzichten immer mehr Menschen darauf, diese Nährstoffe durch die Nahrung zu sich zu nehmen und greifen immer öfter zu jeweiligen Präparaten.

Kinderernährung LEICHTGEMACHT

Das freut die Industrie, sollte uns aber zu denken geben.

Neben Folsäure und Vitamin K gelten auch Defizite in der Versorgung mit Vitamin B6 und

B12, Niacin (Nikotinsäure), Eisen, Zink und

Selen als Faktoren von Zellschädigungen an unserer

DNA. Nicht nur bei

Kindern, auch

für spätere Erkrankungen (insbesondere bei Herz- und Krebser-

kran-kungen) gilt eine schlechte Vitamin- und Nährstoffversorgung als wesentlicher Faktor.

Kalzium unterstützt den Knochenbau und ist somit besonders für Kinder sehr wichtig

(schließlich befindet sich bei den Kleinen ja noch alles im Wachstum) und daher sollten Sie, neben allen Vitaminen, die Kalziumversorgung Ihres Kindes nicht vernachlässigen. Molkereiprodukte (Käse, Milch und Joghurt) sind hervorragende Kalziumquellen aber lange nicht die Einzigen. Nüsse, Bohnen, Samen und Blattgemüse sind ebenso gute

Kalziumquellen und lassen sich in einfacher Form auch als Schulessen mitgeben.

In den vergangenen Jahren hat sich die Wissenschaft außerdem verstärkt mit Mikronährstoffen, den sogenannten Phytochemikalien beschäftigt und deren Rolle im Kampf gegen den Krebs.

Es wurden über 12,000 solcher Mikronährstoffe in pflanzlichen (unverarbeiteten) Lebensmitteln entdeckt und es hat sich gezeigt, dass diese Nährstoffe entgiftende Eigenschaften gegenüber krebserregenden Verbindungen besitzen; sie regen die Reparaturmechanismen unserer DNA an und deaktivieren freie Radikale.

Diese Phytochemikalien sind also eine wesentliche Unterstützung unseres Immunsystems, die wir unserem Körper ganz einfach über die Nahrung zuführen können. Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein

gesundes Leben. Es spricht auch nichts dagegen, eine gesunde Ernährung mit diversen Vitamin-Präparaten



Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**

zu unterstützen, wenn es Sinn macht. Doch es sollte nicht die Regel werden, natürliche Vitamine und Mineralien, gänzlich durch hergestellte Präparate zu ersetzen (nur weil eine Tablette schneller konsumiert ist, als ein Gemüse, welches man schneiden und garen muss). Zeitersparnis sollte nicht der ausschlaggebende Punkt dafür sein, gesunder Ernährung den Rücken zu kehren.



Eigener Einfluss



Der erste Schritt dem Kind gesundes Essen nahe zu bringen, beginnt bei den Eltern selbst. Kinder lernen von den Eltern und übernehmen Gewohnheiten. Wenn Sie also wollen, dass Ihr Kind sich gesund ernährt, dann müssen Sie damit anfangen.

Falls Sie es noch nicht getan haben, beginnen Sie jetzt damit, nach und nach ungesunde Lebensmittel aus dem Haus zu entfernen und diese durch gesunde Alternativen zu ersetzen.

Falls Sie bisher noch nicht so streng auf eine gesunde Ernährung geachtet haben und erst langsam mit einer Umstellung anfangen, achten Sie darauf, dass Sie auch Ihrem Kind eine gewisse Zeit für die Umstellung zugestehen. Es ist unwahrscheinlich, dass Ihr Kind von heute auf morgen alte Gewohnheiten ändert (das werden Sie selbst wahrscheinlich auch nicht schaffen). Versuchen Sie daher nicht, irgendetwas zu erzwingen. Falls Ihr Kind den Teller nicht leer essen will, ist das okay. Bieten Sie als Alternative aber weiterhin gesunde Optionen an. Ihr Kind wird sich schon durchprobieren und mit der Zeit wird es sich an die neuen Lebensmittel und deren Geschmack

schon gewöhnen.

Essen sollte weder Strafe noch Belohnung sein. Vermitteln Sie Ihrem Kind nicht die Ansicht, dass Süßigkeiten die Belohnung für gutes Benehmen sind. Bauen Sie lieber gesunde Leckereien in den ganz normalen Ernährungsalltag ein.

Wenn Sie sich als Familie mal eine etwas „klassischere“ Leckerei gönnen, sollten Sie Ihrem Kind diese Ausnahme nicht damit erklären, dass der Kuchen eine Belohnung für etwas ist. Kinder, die mithilfe von Keksen oder Eis getröstet oder belohnt werden, entwickeln im Alter häufig eine emotionale Abhängigkeit zu solchen Lebensmitteln. Ein Kuchen oder Eisbecher sollten als Ferien-Spezialität oder Restaurant-Ausnahme bezeichnet werden, nicht als Preis oder Verdienst für etwas.

Das Wichtigste, was Sie bei der Ernährung beachten sollten ist: Regeln sollten nicht nur für Kinder gelten! Falls Eltern nicht bereit sind, sich an gewisse Regeln zu halten, sollte das auch nicht von Kindern verlangt werden. Streiten Sie mit Ihrem Kind nicht darüber, was es essen und was es nicht essen sollte. Reden Sie in Ruhe darüber und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie Wert da-

darauf legen, dass es lieber einen Apfel, anstatt Chips isst.

Falls Sie die Regel aufstellen, dass ein ungesundes Essen pro Woche für Ihr Kind in Ordnung sei, dann gilt diese Regel auch für Sie.

Als Eltern müssen Sie entscheiden, welche Maßstäbe in Ihrem Haus gelten sollen. Informieren und besprechen Sie sich und treffen Sie dann Ihre Entscheidungen. Sie sollten aber auch die Kinder in diese Entscheidungen mit einbeziehen. Entscheiden Sie gemeinsam, was Sie zuhause essen, was Sie einkaufen und was Ihr Kind mit in die Schule nimmt.

Gleiche Regeln für alle

Damit unsere Kinder auch außerhalb des eigenen Zuhause wissen, wie Sie einen gesunden Lebensstil führen können, benötigen Sie die Eltern als Vorbild. Es bringt nichts, den Kindern Regeln zu nennen und selbst andere zu befolgen. Damit verwirren Sie Ihr Kind höchstens. Es wird denken, dass eine Regel ja so wichtig gar nicht sein kann, wenn die eigenen Eltern sie nicht befolgen. Sie können Ihrem Kind schlecht glaubhaft erklären, dass Limonade ungesund ist, weil es zu viel Zucker enthält, dick macht und schlecht für die Zähne ist, wenn Sie selbst 1-2 Liter Limonade täglich konsumieren. Sachen

im Haus zu haben, die Sie den Kindern verbieten wollen, selbst jedoch regelmäßig zu sich nehmen, spornt Kinder lediglich dazu an, Mittel und Wege zu finden, eben an diese Dinge heranzukommen. Kinder gesundes Verhalten beizubringen und selbst ungesund zu leben, diesen Widerspruch erkennen sogar Grundschul Kinder.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Niemand ist perfekt und auch Eltern ist es gestattet, Fehler zu haben und zu machen, darum geht es hier auch nicht. Viele Eltern sind vielleicht selbst in einem Haushalt groß geworden, indem gesundes Essen keine große Rolle gespielt hat und müssen den gesunden Lebensstil auch erst selbst lernen.

In diesem Fall lassen Sie Ihr Kind ruhig wissen, dass es auch Ihnen manchmal schwer fällt, einen gesunden Lebensstil konsequent durchzuhalten. Gerade in stressigen Zeiten kann das eine wahre Herausforderung sein.

Ihr Kind wird dadurch aber auf jeden Fall Ihre Bemühungen erkennen und bereits das kann eine wichtige Lektion für Ihr Kind sein, da es sieht, wie wichtig Ihnen ein gesunder Lebensstil ist. Diese Einstellung können Sie Ihrem Kind vermitteln und es wird lernen, dass es auch in schweren Momenten möglich

ist, gesunde Entscheidungen zu treffen.

Wie bereits erwähnt kann es für Kinder eher schwierig sein, sich gesundes Essverhalten anzueignen, wenn innerhalb der Familie kein einheitliches Essverhalten gilt. Für Kinder ist eine klare Struktur wichtig (und das bezieht sich nicht nur auf einen geregelten Tagesablauf). Daher ist es wichtig, dass Sie innerhalb der Familie an einem Strang ziehen und sich gewissermaßen einem gesunden Essverhalten verpflichten. Sie können evtl. eine Art Vertrag aufsetzen, in dem sich alle Familienmitglieder dazu verpflichten, gesundes Essen als Priorität zu verstehen. Auf diese Art sieht Ihr Kind, dass es Ihnen ernst ist und dass für die Erwachsenen dieselben Regeln gelten, wie für Kinder.

Platzieren Sie den Vertrag anschließend für jedermann sichtbar (beispielsweise am Kühlschrank), so wird die Familie regelmäßig an ihr Versprechen erinnert.

Die richtigen Worte finden

Viele Kinder im Grundschulalter essen leider noch immer nicht das, von dem Ihre Eltern möchten, dass sie es essen. Es kommt nicht selten vor, dass Eltern ihr Kind als „pingeligen“ Esser bezeichnen. Dabei befinden sich Kinder in diesem Alter noch immer in einem Lernprozess bezüglich neuer Lebensmittel und

müssen mit diesen noch regelmäßig konfrontiert werden. Grundschul Kinder sind bereits sehr sensibel für die Sprache, die in ihrer Gegenwart benutzt wird und sind durchaus in der Lage, dementsprechend zu agieren. Das heißt, ein Kind, das häufig als „pingelig“ bezeichnet wird, lernt auch, sich „pingelig“ zu verhalten.

Sie sollten sich daher bemühen, andere, positivere Worte zu finden, um das Essverhalten Ihres Kindes zu beschreiben. Anstatt „pingelig“, sollten Sie vielleicht erklären, dass Ihr Kind noch „experimentiert“ oder „lernt“. Auf diese Weise bekommt Ihr Kind ein Gefühl dafür, dass sich Geschmack und Vorlieben mit der Zeit auch ändern können. So können Sie noch unbeliebte Lebensmittel von Zeit zu Zeit (und auch anders zubereitet) immer wieder anbieten und Ihr Kind diesem „Lernprozess“ aussetzen, ohne dass es ein Essen von vornherein ablehnt. Wecken Sie in Ihrem Kind die Neugierde indem Sie ihm erklären, dass sich der Geschmack im Laufe der Zeit verändert und etwas, das letzten Monat noch abgelehnt wurde, kann heute schon ganz anders empfunden werden.

Worte haben einen wichtigen Einfluss darauf, wie Kinder auf Essen reagieren. Erklä-

ren Sie Ihrem Kind daher auch, dass man bestimmte Worte in Bezug auf Essen nicht verwendet. Erklären Sie z.B., dass man das Essen anderer nicht als „eklig“ bezeichnet oder Dinge wie „Igit“ und „Bäh“ zum Essen anderer sagt. Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es unhöflich ist, anderen das Essen schlecht zu reden. Erklären Sie Ihrem Kind, dass man Formulierungen benutzen soll, wie z.B.: „Das schmeckt mir nicht“, oder „Ich finde das nicht so lecker.“ In solchen Fällen können Sie Ihrem Kind noch-mal erklären, dass man dieses Essen evtl. auch anders zubereiten kann und dass es Ihrem Kind vielleicht auf andere Weise besser schmecken wird, was Sie beizeiten einmal ausprobieren werden. Wie gesagt, wecken Sie in Ihrem Kind die Neugierde und machen Sie ihm klar, dass ein Lebensmittel verschieden schmecken kann.

Kindern gesundes Essen vermitteln

Wenn möglich, sollte sich die ganze Familie an der Zubereitung des Essens beteiligen. Auf diese Weise können Sie mit Ihren Kindern Fragen und Probleme, bezüglich Lebensmittel und Ernährung klären. Lassen Sie Ihre Kinder aktiv bei Zubereiten der Mahlzeiten helfen; lassen Sie sie Obst zerdrücken oder den Salat zerpflücken und die Soße umrühren. Kinder entwickeln so eine Beziehung zu ihrem Essen und es ist wahrscheinlicher, dass sie Dinge probieren, die sie auch selbst zubereitet haben.

Gerade in den ersten zehn Lebensjahren ist die Ernährung eines Kindes besonders wichtig. Gibt man ihnen in dieser Zeit die Chance, Obst und Gemüse kennen zu lernen, ist es sehr wahrscheinlich, dass sie diese Lebensmittel auch im weiteren Verlauf ihres Lebens zu schätzen wissen.

Denken Sie daran, hier geht es nicht darum einer bestimmten Diät zu folgen. Es geht darum, dass Sie und Ihre Familie eine dauerhafte, gesunde Ernährungsweise beibehalten und neben gesundheitlichen Vorzügen Freude am Essen haben. Arbeiten Sie gemeinsam an dieser Lebensweise und genießen Sie es.

Es bedarf dabei eigentlich keiner großen Disziplin; Essen zu finden, das nicht nur gut schmeckt, sondern auch gut für Sie und Ihre

Familie ist, ist keine harte Arbeit, sondern pure Freude!

Falls Ihr Kind mal das Bedürfnis verspürt, sogenanntes „Junk Food“ zu konsumieren, lassen Sie es. Geben Sie Ihrem Kind nicht das Gefühl, das es etwas tut, wofür es sich schämen muss oder ein schlechtes Gewissen haben sollte. Sie können schließlich nicht 24 Stunden, 7 Tage die Woche überprüfen, was Ihr Kind isst. Konzentrieren Sie sich in erster Linie darauf, dass Sie zuhause für gesunde Ernährung sorgen und Ihrem Kind täglich gute Lebensmittel servieren. Immerhin nimmt Ihr Kind ja den Großteil seiner Mahlzeiten am heimischen Tisch zu sich.



Folgen Sie dem Leitsatz: Kontrollieren Sie das, was Sie kontrollieren können aber versuchen Sie nicht das zu kontrollieren, was Sie nicht kontrollieren können.

Immerhin soll Ihr Kind sich gesund ernähren, weil es das möchte. Es geht nicht darum, dass Ihr Kind nur etwas tut, weil Sie es so wollen. Sie müssen also auch die Entscheidungen Ihres Kindes respektieren. Es ist schließlich ganz normal, dass Kinder, wenn Sie älter werden, selbständiger werden und eigene Entscheidungen treffen.

Sie können dabei nur die Grundlagen legen und dabei versuchen, diese Grundlagen Ihrem Kind so zu vermitteln, dass es den Sinn und den Wert dahinter erkennt und diesen Weg auch für sich selber beibehält, weil es das ist, was es selber will.

Einen Regenbogen essen

An dieser Stelle möchte ich Ihnen ein Konzept vorstellen, mit dem Sie und Ihr Kind gesundes Essen als Spiel gestalten können. Es geht darum, täglich mindestens 5 Farben des Regenbogens in Form von Obst und Gemüse zu essen:

- **Rot (u.a. Tomate, Paprika, Apfel, Erdbeeren, Himbeeren):**

unterstützt das Herz und die Gelenke.

- **Gelb (u.a. Zitrone, Banane, Mais, Paprika):** diese Sorten sind gut für die Haut und unterstützen die Verdauung.
- **Grün (u.a. Paprika, Brokkoli, Zucchini, Weintrauben):** unterstützt den gesamten Körper und stärkt das Immunsystem. Das macht weniger anfällig für Erkältungen.
- **Orange (u.a. Orangen, Mandarinen, Möhren, Kürbis, Paprika):** großartige Vitamin C-Quelle und unterstützt die Sehkraft.
- **Blau/Violett (u.a. Weintrauben, Pflaumen Brombeeren, Heidelbeeren, Aubergine):** großartig für das Gehirn! Unterstützt das Gedächtnis und besitzt krebsvorbeugende Eigenschaften.

Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**

Es ist erwiesen, dass mit dieser Zusammenstellung der tägliche Bedarf eines Kindes an allen nötigen Nährstoffen und Vitaminen abgedeckt wird.

Als gutes Vorbild, nehmen Sie an diesem Spiel natürlich teil.

Erstellen Sie einen Plan mit den Namen aller Familienmitglieder und verteilen Sie Sticker für jeden Tag, an dem Sie einen Regenbogen gegessen haben (z.B. eine Sonne oder einen Regenbogen) und Sticker für jeden Tag, an denen es Ihnen nicht gelungen ist (z.B. Wolken oder Regen).



Praktische Umsetzung

Ihr Kind ist alt genug um zu verstehen, warum gesunde Ernährung wichtig ist. Reden Sie also mit Ihrem Kind und erklären Sie Ihre Wahl beim Einkauf und Kochen, anstatt ihm einfach nur etwas vorzusetzen.

Kommunikation ist in diesem Bereich sehr wichtig, denn Ihr Kind soll schließlich verstehen, dass es Ihnen um gesunde und ausgewogene Ernährung geht und warum das so ist. Vermeiden Sie den Eindruck, dass Sie Ihrem Kind Tiefkühlpizza und Co. einfach nur verbieten wollen. Das führt im schlechtesten Fall nur dazu, dass Ihr Kind sich diese Art zu essen angewöhnt, sobald es die Möglichkeit dazu bekommt.

Nehmen Sie sich die Zeit, ihrem Kind zu erklären, wo die täglichen Lebensmittel herkommen und warum die einen gut für uns sind und die anderen weniger.

Lehrreiche Touren durch den Supermarkt

Eltern wissen, dass einkaufen mit den Kindern nicht immer ein Vergnügen ist. Die Kleinen langweilen sich, nörgeln und der Gang vorbei an den Regalen mit Süßigkeiten, wird häufig zu einem Geduldsspiel bei dem Kinder am liebsten alles aus den Regalen mitnehmen wollen, während die Eltern entnervt versuchen dagegen zu steuern.

Dennoch sollten Sie Ihr Kind mit in den Supermarkt nehmen, denn hier sieht und lernt es die Unterschiede zwischen den Lebensmitteln. Damit der Besuch im Supermarkt für Ihr Kind aber zu einer interessanten Erfahrung wird, sollten Sie es nicht einfach nur mitnehmen und die Regale ablaufen, veranstalten Sie stattdessen eine Art Schnitzeljagd oder Schatzsuche und geben Sie Ihrem Kind eine Aufgabe.

Gehen wir einmal davon aus, dass Sie



Kinderernährung LEICHTGEMACHT

auf eine zuckerarme Ernährung achten. Dann kennen Sie natürlich die Problematik mit den versteckten Zuckern in verarbeiteten Lebensmitteln und versuchen beim Einkauf natürlich auch darauf zu achten. Das bedeutet, Sie gehören zu den Menschen, die sich die Nährwertangaben auf den Lebensmitteln etwas genauer ansehen.

Genau diese Strategie sollten Sie Ihrem Kind bereits vor dem Einkauf erklären, damit es später versteht, nach welchen Kriterien Sie Lebensmittel kaufen oder eben nicht. Das bedeutet auch, dass Sie Ihr Kind mit den Nährwerttabellen auf den Verpackungen vertraut machen sollten.

Im Supermarkt selbst können Sie Ihrem Kind dann einfache Aufgaben stellen wie z.B. Frühstücksflocken finden, die weniger als 5 g Zucker pro Portion enthalten.

Sie können Ihrem Kind auch Rätselähnliche Aufgaben stellen, z.B. eine runde Frucht suchen, die man schälen kann.“ Lassen Sie sich überraschen, wie viele, verschiedene Obstsorten Ihr Kind finden wird.

So wird nicht nur der Ehrgeiz Ihres Kindes geweckt, eine Aufgabe „richtig“ zu lösen, es lernt auch dabei und entwickelt bestimmte Gewohnheiten.

Der Einkauf als Gemeinschaftserlebnis

Regel Nummer 1, wenn Sie Ihr Kind mit gesunder Ernährung vertraut machen wollen, lautet: Nehmen Sie sich Zeit und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie sich für oder gegen etwas entscheiden.

Wie oben bereits angesprochen, erklären Sie Ihrem Kind die Nährwerttabellen auf den Lebensmittelverpackungen. Erklären Sie Ihrem Kind auch, dass manche Zutaten dem Körper und Gehirn Energie liefern, während andere Zutaten dazu führen, dass wir uns schlapp oder vielleicht sogar krank fühlen.

Machen Sie das Einkaufen zu einem Gemeinschaftserlebnis zwischen Ihnen und Ihrem Kind, das bereits bei der Vorbereitung beginnt.

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, gesunde Rezepte aus, anhand derer Sie Ihre Einkaufsliste zusammen stellen. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich bei jedem Einkauf eine neue Obst- oder Gemüsesorte auszusuchen, die es probieren will.

Neben dem Supermarkt lohnt sich auch ein Besuch



Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**

auf einem Markt, auf dem vor allem regionales Obst und Gemüse angeboten wird. So lernt Ihr Kind die heimischen Lebensmittel besser kennen, die häufig auch besser schmecken als importierte. Darüber hinaus können Sie Ihrem Kind auf Märkten ein besseres Verständnis dafür vermitteln, wo unsere Lebensmittel eigentlich herkommen.

Pflanzen Sie auch eigenes Gemüse im Garten oder auf dem Balkon an. Für Ihr Kind wird es mit Sicherheit eine tolle Erfahrung sein, mit eigenen Augen zu sehen, wie Gemüse heranwächst und die erste eigene Ernte wird garantiert ein aufregendes Erlebnis.

Wie wichtig es ist, NEIN zu sagen

Nein zu sagen und standhaft zu bleiben, ist nicht immer ganz so einfach. Gerade wenn man selbst gestresst ist und mit einem nörgelnden Kind versucht, den Wocheneinkauf hinter sich zu bringen, kann man schon mal an seine Grenzen stoßen.

Vergessen Sie aber nicht, es geht darum, das Kind zufrieden zu stellen und trotzdem gute und gesunde Entscheidungen zu treffen.

NEIN!

Die folgenden Punkte sollen Ihnen dabei helfen, diese Linie beizubehalten:

„Nein“ sagen und geduldig bleiben:

Geduld ist die Grundlage, wenn Sie Ihrem Kind gesundes Essen näher bringen wollen. Denn wahrscheinlich werden Sie immer wieder an

den Punkt kommen, an dem Ihr Kind eine tolle, bunte Packung erblickt, von der Sie gar nicht begeistert sind. Einfach nur „Nein“ sagen, reicht da nicht.

Häufig vermitteln Verpackungen den Eindruck, dass es sich um „gesunde“ Süßigkeiten handelt (so wird mitunter frisches Obst auf den Verpackungen abgebildet, während der Inhalt so gar nichts Frisches oder Obsthaltiges bereit hält). Erklären Sie Ihrem Kind, dass es sich lediglich um Farb- und Geschmacksstoffe handelt, damit die Bonbons nach Obst schmecken, mit Obst aber nichts zu tun haben.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass Zutaten wie Fruktose, Stärke oder Farbstoffe ungesunde Auswirkungen haben können und dass es für Sie wichtig ist, diese Zutaten so gut es geht zu vermeiden.

„Nein“ sagen mit dem passenden Gegenangebot:

Bieten Sie Ihrem Kind eine Alternative zu dem, was es gerade will. Sie können evtl. anmerken, dass die Kekse lecker aussehen, Sie aber ein

Rezept für ähnliche Kekse haben, die sogar noch etwas besser schmecken. Schlagen Sie Ihrem Kind vor, diese Kekse gemeinsam zu backen.

Entschieden „Nein“ sagen:

Machen Sie sich vor dem Einkauf eine Einkaufsliste und halten Sie sich daran!

Erklären Sie Ihrem Kind vor dem Einkauf, dass nur gekauft wird, was auch auf der Liste steht (so eine Liste spart außerdem Zeit und Geld). Schreiben Sie Ihrem Kind auch eine kleine Liste, mit drei oder vier frischen Lebensmitteln, die einfach zu finden sind und lassen Sie Ihr Kind dann im Supermarkt eigenständig diese Dinge suchen.

Konsequent „Nein“ sagen:

Legen Sie bestimmte Regeln fest und bleiben Sie konsequent. Sie können Ihrem Kind beispielsweise klar machen, dass keine Süßigkeiten, die an den Kassen stehen, gekauft werden. Wahrscheinlich wird Ihr Kind das eine oder andere Mal versuchen, diese Regel zu brechen und es wird Tage geben, an denen es Ihnen schwer fällt, konsequent zu bleiben

(Sie sind gestresst, haben Kopfschmerzen, das Kind bekommt einen Wutanfall, weil es keine Süßigkeiten bekommt, etc.). Gerade in solchen Momenten ist es wichtig, konsequent zu bleiben. Erinnern Sie Ihr Kind an die Regel: „Es werden keine Süßigkeiten gekauft, die an der Kasse stehen.“ Mit der Zeit wird Ihr Kind diese Regel verinnerlichen und Sie müssen sich diesem Kampf nicht mehr stellen. Denken Sie auch daran: Inkonsequenz setzt sich genauso schnell durch. Geben Sie dem Drängen Ihres Kindes auch nur hin und wieder nach, so lernt es, dass es eine Chance hat, die Regel zu brechen und im schlechtesten Fall werden Süßigkeiten an der Kasse dann irgendwann zur Regel.

Spielerisch „Nein“ sagen:

Belohnen Sie Ihr Kind mit einer nicht essbaren Kleinigkeit, für die Hilfe beim Einkaufen. Zeigen Sie Ihrem Kind zudem, dass Sie die gemeinsame Zeit genossen haben und dass der gemeinsame Einkauf für Sie etwas Besonderes war.

Der Einfluss von außen

Je älter ein Kind wird, desto stärker nimmt auch der Einfluss von außen zu. Bereits im Kindergarten werden die eigenen Kinder mit den Gewohnheiten und Gepflogenheiten anderer Kinder und deren Eltern konfrontiert, natürlich auch, was das Essen angeht. Im Schulalter nimmt dieser Einfluss natürlich noch stärker zu. Die Kinder können ab einem gewissen Alter schon über eigenes Taschengeld verfügen und die meisten Schulwege führen an irgendwelchen kleinen oder großen Läden oder Büdchen vorbei, an denen sich dieses Taschengeld hervorragend in Süßigkeiten verwandeln lässt!

Natürlich kann man sein Kind nicht rund um die Uhr kontrollieren und die Welt geht ja auch nicht direkt unter, wenn der eigene Sohn/die eigene Tochter ab und zu mal einen Schokoriegel isst. Wie bereits zu Beginn des Buches erwähnt, es geht darum, dem Kind beizubringen, was die Ausnahme und was die Regel sein sollte.

Die Selbstständigkeit Ihres Kindes sollen Sie also nicht einschränken oder behindern,

es geht vor allem darum, dem Kind frühzeitig nahe zu bringen, gute und gesunde Entscheidungen zu treffen, wenn es um das Thema Essen geht.

Sie müssen also die Grundlagen schaffen und Ihrem Kind das Verständnis für gesunde Lebensmittel vermitteln. Das geht zuhause, im Supermarkt und überall sonst, wo Sie und Ihr Kind mit Essen konfrontiert werden.

Strategien für das Schulessen

Machen Sie nicht den Fehler, die Schulmensa mit der Kantine eines Arbeitsplatzes zu verwechseln, in der sich Erwachsene ruhig zum Essen hinsetzen und sich dabei nebenbei etwas unterhalten. Für viele Kinder bedeuten Frühstück- oder Mittagspausen in erster Linie Zeit, in denen Sie mit Freunden herumalbern und reden können, was Sie ja in den Unterrichtsstunden nicht konnten. Essen wird da oft nur zu einer Nebensache. Schulmensen sind laut und chaotisch und nicht selten gibt es dort Essen, das den Kindern nicht schmeckt oder wenig ausgewogen ist.

Wie soll man als Eltern da sicher gehen, dass das Kind satt wird und auch etwas Gesundes zu sich nimmt, um auch genug Energie für den restlichen Schultag zu haben?

Sollte der Mensaaltag ihres Kindes den oben beschriebenen entsprechen und Sie wollen sicher gehen, dass Ihr Kind sich auch in der Schule gesund ernähren kann, dann gibt es ein paar einfache Lösungen, um Ordnung in dieses Chaos zu bringen.

Brottdose packen

Die Brottdose als Schaufenster:

Kinder müssen ein Lebensmittel vielleicht erst einmal öfter zu Gesicht bekommen, bevor sie überhaupt daran denken, es auch zu probieren. Das bedeutet, sie sollten mit diesen Lebensmitteln nicht nur zuhause, sondern auch in der Schule konfrontiert werden. Verabschieden Sie sich von der Einstellung: „Dies oder das isst er/sie eh nicht, darum brauche ich es auch nicht einpacken“. Machen Sie den Anblick dieser Lebensmittel vielmehr zu einer Gewohnheit für Ihr Kind und packen Sie es wieder und wieder in die Brottdose Ihres Kindes. Lebensmittel können auch einen Lerneffekt nach sich ziehen, wenn sie nicht gegessen werden und Sie müssen ja auch keine großen Mengen dieser Lebensmittel einpacken. Denken Sie daran, es geht in erster Linie darum, dass Ihr Kind diese Lebensmittel kennenlernt, auch außerhalb des eigenen Zuhauses.

Beziehen Sie Ihr Kind mit ein:

Packen Sie nicht einfach die Brotdose Ihres Kindes, sondern lassen Sie Ihr Kind an diesem Vorgang teilhaben. Kinder im Grundschulalter sind bereits in der Lage, für kleine Dinge Verantwortung zu übernehmen und das sollten Sie auch unterstützen. So wird es für das Kind auch eine schönere Erfahrung, wenn es in der Pause seine/ihre Brotdose mit dem selbst zusammengestellten Essen auspacken kann. Beraten und entscheiden Sie also gemeinsam, was in die Brotdose kommt. Kinder können sich Ihr Essen selbst aussuchen, solange Sie als Eltern dafür sorgen, dass genügend, gesunde Lebensmittel in ausreichender Menge vorhanden sind. Denken Sie immer daran, der Schritt ins Geschäft führt über das ansprechende Schaufenster!

Ein Favorit ist erlaubt aber nicht zu viel davon:

Natürlich wird Ihr Kind zuerst das Lieblingsstück aus der Brotdose holen (das würden wir alle tun, oder?), daher ist es wichtig, dass dieser Favorit in einer Menge vorkommt, die ausreicht, damit das Kind nicht hungern

muss, gleichzeitig aber nicht dazu führt, dass die übrigen (vielleicht nicht ganz so beliebten) Inhalte der Brotdose vollständig ignoriert werden können.

Kein Kommentar, bitte!

Greifen Sie sich nicht sofort die Brotdose, wenn Ihr Kind aus der Schule kommt, um nachzusehen, was es gegessen hat und was nicht. Geben Sie sich und Ihrem Kind erst einmal eine Atempause und kommen Sie erst einmal zuhause an. Wenn Sie sich dann später der Brotdose widmen, tun Sie dies kommentarlos. Spülen Sie die Dose einfach aus, so dass sie für den nächsten Tag wieder einsatzbereit ist. Ihr Kind soll nicht unter Druck wegen seines/ihrer Essverhaltens geraten und jeglicher Kommentar, egal ob positiv oder negativ, könnte dazu führen, dass sich bei Ihrem Kind die Vorstellung festsetzt, dass es in Ihrem Augen nichts Wichtigeres gibt als das Essen. Denken Sie daran, dass der Schultag Ihres Kindes aus wesentlich wichtigeren Dingen besteht als Essen, und danach sollten Sie auch zuerst fragen und nicht nach der Brotdose.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind etwas Neues gegessen hat, sagen Sie nicht: „Siehst du, ich wusste, dass dir das schmecken wird“. Auch wenn Sie es nicht böse meinen, Ihr Kind könnte das als: „Siehst du, ich hatte recht und du nicht.“ interpretieren. Sagen Sie stattdessen etwas positives, was Sie an dem jeweiligen Lebensmittel mögen. Beispielsweise: „Ich mag Granatäpfel. Die knacken so schön, wenn man drauf beißt und sind trotzdem saftig.“

5 Kategorien einer Brotdose:

Eine ausgewogene Brotdose sollte Lebensmittel der 5 folgenden Kategorien enthalten: Eiweiß, Vollkorn, Milchprodukte, Obst und Gemüse. In der unten aufgeführte Tabelle finden Sie zu jeder Kategorie Vorschläge. Sie sollten immer für ausreichend Vorrat dieser Lebensmittel zur Hand haben, frisch und tiefgekühlt. Sie können mithilfe einer Brotdose, die in kleine Fächer unterteilt ist (z.B. Bentobox, Yumbox, jedem Fach eine Kategorie zuordnen, so hat Ihr Kind, wenn es in der Schule Zeit zum Essen ist, eine aufgeräumte und übersichtliche Brotdose, mit Portionen,

die nicht zu groß oder zu klein sind und in die Ihr Kind ganz einfach hineingreifen kann.

Table: Die 5 Kategorien einer Brotdose

Obst:

- getrocknete Früchte aller Art
- Rosinen
- Weintrauben
- Beeren
- Apfel
- Melone

Vollkorn:

- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Quinoa
- gefüllte Vollkorn-Pitabrote
- Müsli

Gemüse:

- Karotten (in Stifte geschnitten)
- Sellerie (in Stifte geschnitten)
- Paprikaschoten (in Stifte geschnitten)

Kinderernährung LEICHTGEMACHT

- Kirschtomaten
- Brokkoli/Blumenkohlröschen

Eiweiß:

- mageres Fleisch
- Eier
- Fleischbällchen
- Hummus
- Milchprodukte:
- Joghurt
- Quark
- Käse

Apfel oder Kiwi dabei hat. Sie können Ihrem Kind die Obst- und Gemüseerfahrung aber noch etwas interessanter gestalten, indem Sie besagtes Obst oder Gemüse in außergewöhnliche Formen und Figuren schneiden. Versuchen Sie, die Gurke einmal in Sterne anstatt nur in Scheiben zu schneiden. Lassen Sie bei der Gestaltung Ihr Kind mitmachen, so kann es am nächsten Tag in der Schule davon berichten, wie viel Spaß es gemacht hat, die Karotten in Dreiecke, oder Ähnliches, zu schneiden.

Das Highlight der Brotdose

Erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Schulzeit, bzw. an die Frühstückspause? Ich wette, Sie wissen noch, dass immer zuerst mit den Freunden verglichen wurde, was man in der Brotdose hatte. Da ging es Nutella- gegen Käsebrot. Brötchen mit Leberwurst oder Milchschnitte. Da muss man es erst einmal hinkriegen, dass das Gemüse interessanter wird als ein Knoppers.

Wenn Ihr Kind gerne Obst isst, wird es auch kein Problem sein, dass es voller Überzeugung und Freude mitteilt, dass es einen

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Die Rezepte

Auf den nun folgenden Seiten erwarten Sie einfache, leckere und gesunde Rezepte, durch die vor allem Ihr Kind lernen soll, dass gesundes Essen nicht langweilig oder eintönig schmecken muss. Sie werden sehen, dass vorrangig Obst und Gemüse zum Einsatz kommen und auch ein paar Klassiker, nur etwas anders zubereitet, als Sie und Ihr Kind es vielleicht kennen.

Bei allen Rezepten sind zudem die Nährwerte pro Portion angegeben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und Guten Appetit!

Frühstück & Desserts	28
Suppen & Salate	40
Mahlzeiten & Beilagen	51

Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**



Frühstück & Desserts

Grüner Bananenpudding	29	Gebackener Apfel mit einer Cashew-Rosinen	
Blaubeerjoghurt	30	Soße	35
Haferflocken-Riegel	31	Bananen-Nuss Cookies	36
Reispudding mit Bananen & Aprikosensoße	32	Melonen-Sorbet	37
Buntes Pita-Sandwich	33	Pfirsichsorbet	38
Apfel-Walnuss Überraschung	34	Erdbeeren mit Sahne	39



Grüner Bananenpudding

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG											
150 g	Babyspinat	<p>Alle Zutaten in einen Mixer/eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen, Puddingähnliche Masse verrühren, fertig!</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>181</td> <td>19 g</td> <td>4 g</td> <td>12 g</td> </tr> </tbody> </table>				KCAL	KH	EW	FETT	181	19 g	4 g	12 g
KCAL	KH					EW	FETT						
181	19 g					4 g	12 g						
200 g	Romanasalat												
2	Bananen												
1	Avocado												
8	Medjool Datteln												
2 EL	Feigenessig (optional)												

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Blaubeerjoghurt

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
200 g	frische oder TK Blaubeeren	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten im Mixer/in der Küchenmaschine glatt verrühren. 2. Den Joghurt vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen. 			
150 ml	Sojamilch				
1 EL	gemahlene Leinsamen				
3	Medjool Datteln				
		KCAL	KH	EW	FETT
		68	11 g	2 g	2 g

Haferflocken-Riegel

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
60 g	getrocknete Äpfel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Äpfel, Rosinen und Datteln über Nacht in der halben Menge Sojamilch im Kühlschrank einweichen. 2. In der restlichen Milch die Haferflocken und Leinsamen ebenfalls über Nacht im Kühlschrank einweichen. 3. Am nächsten Tag die Früchte im Mixer/in der Küchenmaschine mit der Nussbutter verrühren. 4. Die Haferflocken-Leinsamen-Masse mit den Früchten vermengen und die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. 5. Bei 100°C, für 30 Minuten in den Backofen geben. 6. Die fertige Masse anschließend in gleichgroße Riegel teilen und genießen. 								
75 g	Rosinen									
90 g	Datteln, entkernt und zerkleinert									
350 ml	Sojamilch (Vanille)									
100g	Haferflocken									
3 EL	gemahlene Leinsamen									
1 EL	rohe Erdnussbutter									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>317</td> <td>35 g</td> <td>9 g</td> <td>5 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	317	35 g	9 g	5 g
KCAL	KH	EW	FETT							
317	35 g	9 g	5 g							

Reispudding mit Bananen & Aprikosensaße

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
200 g	getrocknete Aprikosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aprikosen und Rosinen, zusammen mit der Sojamilch in ein verschließbares Gefäß geben und über Nacht im Kühlschrank einweichen. 2. Am nächsten Tag die Sojamilch (ohne Rosinen und Aprikosen) aus dem Gefäß in einen Mixer/eine Küchenmaschine füllen. 3. Eiweiße, Datteln, Zimt und Vanille zugeben und verrühren. 4. Den Reis mit den Rosinen vermengen und in eine Auflaufform füllen. 5. Den Reispudding bei 120°C, für 30 Minuten in den Backofen geben. 6. Vor dem Servieren kalt stellen. 7. Währenddessen die Banane mit den Aprikosen und der Sojamilch-Masse verrühren und über den gekühlten Reispudding geben.
150 g	Rosinen	
450 ml	Sojamilch	
3	Eiweiß	
10	Datteln	
1 EL	Zimt	
1 TL	Vanille	
500 g	brauner Reis, gekocht	
1	Banane	

KCAL	KH	EW	FETT
499	50 g	14 g	4 g

Buntes Pita-Sandwich

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
200 g	getrocknete Mango	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die getrocknete Mango über Nacht in der Soja-milch einlegen. 2. Die Sojamilch am nächsten Tag in den Mixer/die Küchenmaschine füllen (ohne Mango). Banane, Avocado und Mandeln zugeben und alles miteinander verrühren. 3. Die Masse in ein ofenfestes Gefäß füllen und bei 100°C, für 30 Minuten in den Backofen stellen, um sie etwas dicker werden zu lassen. 4. Jeweils eine Seite der Pitataschen mit der Masse bestreichen und die Mango hineinkleben. 5. Die Pitataschen, kurz im Ofen erwärmen und anschließend servieren. <p>TIPP: Sie können die warme Pita auch in Alufolie einwickeln und sie so als Mittagessen Ihrem Kind mit in die Schule geben.</p>								
230 ml	Sojamilch									
1	Banane									
1	Avocado									
35 g	Mandeln									
4	Vollkorn Pitataschen	<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>366</td> <td>49 g</td> <td>6 g</td> <td>16 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	366	49 g	6 g	16 g
KCAL	KH	EW	FETT							
366	49 g	6 g	16 g							

Apfel-Walnuss Überraschung

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
150 g	Rosinen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Rosinen mit dem Wasser in ein verschlossenes Gefäß geben und über Nacht im Kühlschrank einweichen. 2. Das Rosinenwasser (ohne die Rosinen) in einen Topf geben. 3. Die Apfelwürfel hineingeben und im verschlossenen Topf, bei geringer Hitze, für 7 Minuten köcheln. 4. Die weichen Apfelwürfel (zusammen mit der verbliebenen Flüssigkeit) in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. 5. Apfelmasse anschließend mit den Rosinen, Walnüssen, Leinsamen und Zimt vermengen. 6. Die Masse im Kühlschrank aufbewahren und als Beilage servieren oder als Snack zwischendurch genießen. 								
120 ml	Wasser									
8 - 10	Äpfel, geschält und entkernt									
50 g	fein gehackte Walnüsse									
4	gehäufte EL gemahlene Leinsamen									
1 ½	gehäufte EL gemahlener Zimt									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>392</td> <td>42 g</td> <td>4 g</td> <td>9 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	392	42 g	4 g	9 g
KCAL	KH	EW	FETT							
392	42 g	4 g	9 g							

Gebackener Apfel mit einer Cashew-Rosinen Soße

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
4	große Äpfel, halbiert und entkernert	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die halbierten Äpfel auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. 2. Mit Zimt bestreuen und bei 100°C, für 20 Minuten in den Ofen geben. 3. In der Zwischenzeit Cashews, Sojamilch und Rosinen im Mixer/in der Küchenmaschine glatt verrühren. 4. Die Creme anschließend in den Kühlschrank stellen. 5. Die fertigen Apfelhälften aus dem Ofen holen und etwas abkühlen lassen. 6. Die gekühlte Creme auf den Äpfeln verteilen und servieren. 								
100 g	Cashewkerne									
230 ml	Sojamilch									
150 g	Rosinen									
1 TL	Zimt									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>387</td> <td>31 g</td> <td>8 g</td> <td>13 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	387	31 g	8 g	13 g
KCAL	KH	EW	FETT							
387	31 g	8 g	13 g							

Bananen-Nuss Cookies

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
50 g	Datteln, entkernt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Datteln über Nacht in der Sojamilch einlegen. 2. Nüsse und Kokosnuss in den Mixer/die Küchenmaschine geben und grob hacken. 3. Bananen, Datteln (zusammen mit der Milch) und Zimt zu den gehackten Nüssen geben und alles zu einer dickflüssigen, teigähnlichen Masse verrühren. 4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig portionsweise darauf verteilen. 5. Die Cookies bei 120°C, für 30 Minuten in den Ofen geben. 								
75 ml	Sojamilch									
135 g	Walnüsse									
135 g	Pecanüsse									
75 g	geriebene Kokosnuss									
4 reife	Bananen									
2 TL	Zimt	<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>93</td> <td>3 g</td> <td>2 g</td> <td>9 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	93	3 g	2 g	9 g
KCAL	KH	EW	FETT							
93	3 g	2 g	9 g							

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Melonensorbet

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG											
1	Zuckermelone (Cantaloupe)	<p>Alle Zutaten im Mixer/in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verrühren, fertig!</p> <p>TIPP: Sie können auch Pfirsiche oder Nektarinen verwenden.</p> <p>Die Datteln können Sie auch durch Dattelsucker ersetzen.</p> <table border="1" data-bbox="803 1732 1367 1822"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>68</td> <td>11 g</td> <td>2 g</td> <td>2 g</td> </tr> </tbody> </table>				KCAL	KH	EW	FETT	68	11 g	2 g	2 g
KCAL	KH					EW	FETT						
68	11 g					2 g	2 g						
1	handvoll Eiswürfel												
6-8	Datteln												

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Pfirsichsorbet

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
500 g	gefrorene Pfirsiche	Alle Zutaten im Mixer/in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verrühren, fertig!			
60 ml	Sojamilch				
4	Datteln				
		KCAL	KH	EW	FETT
		274	22 g	4 g	1 g



Erdbeeren mit Sahne

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
130 g	Macadamia Nüsse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sojamilch, Datteln und Nüsse zu einer Schlagsahne verrühren. 2. Die Erdbeeren in 4 Dessertgläser füllen, Sahne darüber geben und genießen! 			
230 ml	Sojamilch				
180 g	Datteln				
500 g	Erdbeeren, halbiert				
		KCAL	KH	EW	FETT
		232	33 g	5g	3 g

Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**



Suppen & Salate

Kohl-Rosinen Suppe	41	Orangen-Cashew Dressing	47
Karotten Cremesuppe	42	Frischer Gemischter Salat	48
Pfirsich-Lauch Suppe	43	Pecan-Ahorn Salat	49
Starke Tomatensuppe	44	Hühnchen Krautsalat	50
Bohnensuppe	45		
Scharfes Tomaten-Dressing	46		

Kohl-Rosinen Suppe

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
3 EL	Zitronensaft	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Rosinen und 500 ml Wasser in den Mixer/die Küchenmaschine geben und zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. 2. Die Rosinenmasse anschließend zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen. 3. Sobald der Kohl weich gegart ist, diesen aus dem Topf nehmen und im Mixer/Küchenmaschine pürieren. 4. Den pürierten Kohl wieder in den Topf geben, mit einem Deckel verschließen und bei niedriger Hitze, 1 Stunde köcheln lassen.
3	große Zwiebeln, zerkleinert	
50 g	Schälerbsen	
50 g	Graupen	
1	Grünkohl, grob zerpfückt	
150 g	Rosinen	
100 g	gehackte Walnüsse	
235 ml	ungesüßte Sojamilch	
450 ml	frisch gepresster Apfelsaft	
1 Liter	Wasser	
300 g	Karotten, zerkleinert	
1 TL	Oregano	
2 EL	Gemüsebrühe	
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken	

KCAL	KH	EW	FETT
649	48 g	20 g	30 g

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Karotten Cremesuppe

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
20	Karotten, grobe Stücke	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten, mit Ausnahme der Nüsse und Mandeln, in einen Topf geben und alles für 20 Minuten, auf niedriger Hitze köcheln lassen. 2. Anschließend alles in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben (zusammen mit den Nüssen und Mandeln) und zu einer glatten Suppe pürieren, fertig! 			
3	Zwiebeln, zerkleinert				
450 ml	Sojamilch				
500 ml	Wasser				
1	kleine Zucchini, in Scheiben				
1 EL	Frisch gemahlener Ingwer (optional)				
2	Knoblauchzehen				
1 EL	Gemüsebrühe				
35 g	Cashewkerne				
35 g	Mandeln				
		KCAL	KH	EW	FETT
		219	15 g	9 g	11 g

Pfirsich-Lauch Suppe

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
400 g	getrocknete Pfirsiche (über Nach in 250 ml Wasser eingelegt)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die gefrorenen Pfirsiche in einem Mixer/ einer Küchenmaschine geben und glatt rühren. Die Masse anschließend in einen großen Suppentopf füllen. 2. Die eingeweichten Pfirsiche in Stücke schneiden und zusammen mit dem Wasser, in den Suppentopf geben und alles bei geringer Hitze erwärmen. 3. Linsen, Zwiebeln und Porree zugeben. 4. Den Karottensaft zusammen mit dem Spinat in den Mixer/die Küchenmaschine geben und verrühren. Die Masse anschließend in den Suppentopf geben. 5. Den weich gegarten Porree aus der Suppe nehmen, im Mixer/Küchenmaschine glatt rühren und wieder in den Suppentopf geben. 6. Die Suppe anschließend für 30 Minuten, bei geringer Hitze köcheln lassen, fertig!
400 g	TK Pfirsiche	
100 g	Linzen	
4	große Zwiebeln, zerkleinert	
2	Lauchstangen, geteilt und gewaschen	
900 g	Karotten, entsaftet	
150 g	Spinat	
1 Liter	Wasser	

KCAL	KH	EW	FETT
302	39 g	11 g	2 g

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Starke Tomatensuppe

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
185 g	Wachtelbohnen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wachtelbohnen, die halbe Menge Tomaten, die Äpfel, Zwiebeln und die Sojamilch in einem Mixer/einer Küchenmaschine verrühren und die Masse anschließend in einen Topf geben. 2. Die restlichen Tomaten, den Mais, Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben und alles bei geringer Hitze erwärmen. 3. Die Suppe solange köcheln lassen, bis die Tomaten weich gekocht sind. 4. Mit Apfelessig abschmecken, fertig! 			
1,5 kg	Tomaten, zerkleinert				
4	Äpfel, entkernt				
2	Zwiebeln, in Streifen geschnitten				
450 ml	Sojamilch				
175 g	Maiskörner				
6 EL	Tomatenmark				
2 EL	Gemüsebrühe				
2 EL	Apfelessig				
		KCAL	KH	EW	FETT
		123	13 g	4 g	7 g

Bohnensuppe

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
450 ml	Karottensaft	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einen großen Suppentopf geben und erhitzen. 2. Die Suppe 90 Minuten, bei geringer Hitze köcheln lassen. 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!
450 ml	Selleriesaft	
1 Liter	Wasser	
500 g	Weißkohl, zerpfückt	
8	Karotten, zerkleinert	
6	Zwiebeln, fein zerkleinert	
8	Tomaten, fein zerkleinert (den Saft dabei auffangen)	
100 g	getrocknete Schälerbsen	
100 g	getrocknete Suppenbohnen	
5 EL	Gemüsebrühe	
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken	

KCAL	KH	EW	FETT
212	28 g	12 g	1 g

Scharfes Tomatendressing

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
150 g	Tomatenmark	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in den Mixer/die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Soße verrühren, fertig! 2. Dieses Dressing passt hervorragend zu verschiedenen Salaten, als Sandwich-Aufstrich oder als Gemüse-Dip. 								
4 EL	rohe Mandelbutter									
¼ TL	Chilipulver									
60 ml	Sojamilch									
3 EL	Ketchup									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>95</td> <td>9 g</td> <td>4 g</td> <td>3 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	95	9 g	4 g	3 g
KCAL	KH	EW	FETT							
95	9 g	4 g	3 g							

Orangen-Cashew Dressing

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
2	Orangen, geschält	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einem Mixer/einer Küchenmaschine glatt verrühren, fertig! 2. Ein weiteres, simples Dressing, das auch zu Gemüse lecker schmeckt. 			
60 ml	Orangensaft				
35 g	Cashewkerne				
2 EL	Birnenessig				
		KCAL	KH	EW	FETT
		102	11 g	3 g	4 g

Frischer gemischer Salat

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
450 ml	Sojamilch	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sojamilch und Bananen im Mixer/in der Küchenmaschine glatt verrühren. 2. Die Salat zerpfücken, in eine Salatschüssel geben und mit den Früchten vermengen. 3. Die Bananen-Milch-Masse darüber geben, fertig! 			
4	Bananen				
1	Romanasalat				
400 g	frische oder TK Blaubeeren				
800 g	frische oder TK Erdbeeren				
		KCAL	KH	EW	FETT
		305	43 g	8 g	4 g

Pecan-Ahorn Salat

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
1	Salat nach Wahl (Bsp. Eisbergsalat, Kopfsalat)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Hälfte der Pecanüsse mit den restlichen Zutaten (außer dem Salat) in einem Mixer/einer Küchenmaschine zu einer cremigen Masse verrühren. 2. Den Salat zerpfücken und in eine Salatschüssel geben. 3. Die Nuss-Soße darüber geben, mit den restlichen Pecanüsse garnieren, fertig! 								
50 g	gehackte Pecanüsse									
150 ml	Sojamilch									
1 ½ TL	Zimt									
2	Medjool Datteln									
2 EL	Ahornsirup									
2 EL	würziger Nussessig (optional)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>130</td> <td>4 g</td> <td>3 g</td> <td>10 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	130	4 g	3 g	10 g
KCAL	KH	EW	FETT							
130	4 g	3 g	10 g							

Hähnchen Krautsalat

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG									
150 g	Rosinen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kartoffeln, Sojamilch, Zwiebflocken, Öl und Gewürze zu einer dickflüssigen Soße verrühren. 2. Das zerpfückte Gemüse mit den Rosinen und dem zerkleinerten Fleisch in eine Schüssel geben. 3. Die Soße darüber geben alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Gekühlt servieren. 									
2	Kartoffeln, gekocht										
120 ml	Sojamilch										
2 EL	Zwiebflocken										
1 EL	Olivenöl										
1 EL	Leinsamenöl										
1 EL	Gemüsebrühe										
½	Grünkohl, zerpfückt										
150 g	Zuckererbsen, zerkleinert										
170 g	Hähnchenbrust, gegart und zerkleinert										
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken										
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>231</td> <td>28 g</td> <td>14 g</td> <td>3 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	231	28 g	14 g	3 g
KCAL	KH		EW	FETT							
231	28 g	14 g	3 g								



Mahlzeiten & Beilagen

Aprikosenreis	52	Quinoa-Nuss Laib	63
Avocado Guacamole	53	Würziger Roter Hummus	64
Brokkoli mit Knoblauch	54	Kürbis Allerlei	65
Cremiger Weißkohl	55	Pizza einmal anders	66
Gefüllte Aubergine	56	Gemüsespaghetti mit Fleischbällchen	67
Gesunde Pommes Frites	57	Cheeseburger auf Kartoffelbrötchen	68
Apfelpfannkuchen	58	Maccaroni mit Käse	70
Herzhafte Lauch-Röllchen	59	Shrimps auf gebratenem Radieschen-Reis ...	71
Hühnchen und Brokkoli orientalische Art ..	60	Gemüse Lasagne	72
Roter Kartoffelsalat	61	Wildreis und Brokkoli	73
Schnelle Käse Pita-Pizza	62		

Aprikosenreis

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG			
450 g	brauner Reis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Reis, die Gewürze und die getrockneten Aprikosen in 700 ml Wasser erwärmen und bei niedriger Hitze, 30 Minuten kochen. 2. Anschließend die Sonnenblumenkerne einrühren und alles für weitere, 10 Minuten köcheln lassen. 3. Den Topf vom Herd nehmen, den EL Leinsamenöl unterrühren und servieren. 			
¼ TL	gemahlener Kumin				
½ TL	Koriander				
½ TL	Zimt				
200 g	getrocknete Aprikosen				
750 ml	Wasser				
60 g	Sonnenblumenkerne				
1 EL	Leinsamenöl				
KCAL	KH	EW	FETT		
642	92 g	14 g	11 g		

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Avocado Guacamole

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
2	Avocados	1. Alle Zutaten in einen Mixer/eine Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse verrühren. 2. Guacamole passt hervorragend als Dip zu Gemüse oder Brot, kann aber auch als Soße zu Wildreis oder gedünsteten Kartoffeln serviert werden.								
2	Tomaten									
2 EL	Tomatenmark									
2 EL	Zwiebelflocken									
75 g	Rosinen									
1 EL	Korianderblätter									
2 EL	gehackte Petersilie									
Saft ½	Zitrine									
1 EL	Dattelsucker									
						<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>264</td> <td>29 g</td> <td>4 g</td> <td>19 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT
KCAL	KH	EW	FETT							
264	29 g	4 g	19 g							



Brokkoli Guacamole

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
2	große Brokkoliköpfe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Brokkoli für 5-7 Minuten in kochendem Wasser garen. 2. Brokkoli anschließend in kleine Stücke teilen und in eine große Schüssel geben. 3. Öl, Knoblauch und Senf miteinander vermengen und über den Brokkoli geben. 4. Alles noch einmal in den Topf geben, in dem zuvor der Brokkoli gegart wurde und das Gericht für 5 Minuten erwärmen. 5. Anschließend servieren! <p>TIPP: Den Brokkoli können Sie auf Wunsch auch durch anderes Gemüse ersetzen. Das Knoblauch-Dressing passt u.a. auch hervorragend zu Spargel und grünen Bohnen.</p>
4	Knoblauchzehen, zerdrückt	
1 EL	Dijon Senf	
1 EL	Olivenöl	

Cremiger Weißkohl

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
1 kg	Weißkohl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Strunk vom Kohl entfernen und die Blätter in einen großen mit Dampfgareinsatz geben. 2. Die Kohlblätter 10 Minuten garen, bis sie weich sind. Dann aus dem Topf nehmen und überschüssiges Wasser aus den Blättern herausdrücken. 3. Die Blätter anschließend zerpfücken und in eine große Schüssel geben. 4. Alle übrigen Zutaten in den Mixer/die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Soße verrühren. 5. Die Soße über den Kohl geben, alles gut vermengen und servieren. 								
70 g	Cashewkerne									
120 ml	Sojamilch									
2 EL	Zwiebelflocken									
1 EL	Gemüsebrühe									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>177</td> <td>15 g</td> <td>8 g</td> <td>9 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	177	15 g	8 g	9 g
KCAL	KH	EW	FETT							
177	15 g	8 g	9 g							

Gefüllte Aubergine

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
2	Eiweiß	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eier und Sojamilch miteinander verquirlen. 2. Brotkrümel und Mehl miteinander vermengen. 3. Die Zwiebel und Auberginen in dünne Scheiben schneiden. 4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zwiebelscheiben darauf anordnen. 5. Die Auberginenscheiben erst in die Eiermasse tunken und anschließend mit der Mehlmasse panieren. 6. Die Auberginenscheiben auf die Zwiebeln legen. Dann auf die Auberginenscheiben Zwiebelscheiben legen. 7. Etwas Tomatensoße darüber geben und mit Käse bestreuen. 8. Für 40 Minuten bei 120°C in den Backofen geben. 9. Fertig! 								
60 ml	Sojamilch									
35 g	Vollkornbrot mit italienischen Gewürzen, gekrümelt									
65 g	Vollkornmehl									
3	große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten									
2	große, feste Auberginen									
225 g	ungesalzene Tomatensoße									
110 g	Sojakäse									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>205</td> <td>15 g</td> <td>10 g</td> <td>8 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	205	15 g	10 g	8 g
KCAL	KH	EW	FETT							
205	15 g	10 g	8 g							

Gesunde Pommes Frites

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
6	Kartoffeln, in Streifen geschnitten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kartoffeln mit dem Apfelsaft verrühren und 5 Minuten ziehen lassen. 2. Anschließend noch einmal gut durchrühren und den Saft abschütten. 3. Ein Backblech mit etwas Olivenöl einfetten und die Kartoffelstreifen darauf auslegen. 4. Etwas Olivenöl über die Kartoffelstreifen träufeln und das Backblech für 15 Minuten, bei 160°C in den Backofen geben. 5. Die Streifen anschließend wenden und für weitere, 7 Minuten in den Ofen geben. 								
450 ml	Apfelsaft									
	Olivenöl zum Einfetten									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>182</td> <td>20 g</td> <td>3 g</td> <td>7 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	182	20 g	3 g	7 g
KCAL	KH	EW	FETT							
182	20 g	3 g	7 g							

Kinderernährung LEICHTGEMACHT



Avocado Guacamole

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
1	Apfel, entstielt, entkernt, Enden flach abgeschnitten und in dünne Streifen geschnitten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Den Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. 2. In einer Backofenpfanne 50 ml Kokosöl erhitzen. 3. Das Öl mit Zimt und Muskat besprenkeln, anschließend die Apfelstreifen gleichmäßig in der Pfanne auslegen, sodass der Boden bedeckt ist. 4. Ohne rühren, ca. 5 Minuten backen lassen, bis die Unterseite der Äpfel angebräunt ist. 5. Während die Äpfel in der Pfanne backen, die restlichen 2 EL Kokosöl mit Milch, Eiern, Stevia, Vanille-extrakt, Kokosmehl, Backsoda und Salz in einen Mixer geben. 6. Auf höchster Stufe verrühren, bis alles gut vermischt ist. 7. Den Teig über die Äpfel geben. Die Pfanne vom Herd nehmen und in den Ofen stellen. 8. 15 Minuten backen, solange, bis der Pfannkuchen aufgeht. 9. Den Pfannkuchen anschließend in 4 gleichgroße Stücke aufteilen und heiß servieren.
70 ml	Kokosöl, zerlassen	
2 TL	gemahlener Zimt	
¼ TL	gemahlene Muskatnuss	
120 ml	Kokosmilch	
3	Eier	
¼ TL	Stevia	
1 TL	Vanilleextrakt	
2 EL	Kokosmehl	
¼ TL	Backsoda	
Prise	Salt	

Herzhafte Lauchröllchen

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
100 g	Mandelbutter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mandelbutter mit dem Tomatenmark und dem Chilipulver vermengen und die Salatblätter damit bestreichen. 2. Das zerkleinerte Gemüse mit gehacktem Basilikum vermengen und ebenfalls auf den Salatblättern verteilen. 3. Die Blätter zusammenrollen und die Enden mit Zahnstochern befestigen (wie bei klassischen Rouladen). 4. Auf Tellern anrichten und genießen. 								
55 g	Tomatenmark									
1 Prise	Chilipulver									
300 g	Karotten, zerkleinert									
½	rote Zwiebel, zerkleinert									
1	Tomate, gewürfelt									
1	rote Paprikaschote, gewürfelt									
1 TL	gehackter Basilikum									
12	große Salatblätter									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>215</td> <td>11 g</td> <td>8 g</td> <td>15 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	215	11 g	8 g	15 g
KCAL	KH	EW	FETT							
215	11 g	8 g	15 g							

Hähnchen und Brokkoli Orientalische Art

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
500 g	Hähnchenbrust (ohne Haut)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Hähnchen 25 Minuten dampfgaren, anschließend in kleine Würfel teilen. 2. Den Brokkoli 15 Minuten in einem großen Topf garen. 3. Anschließend Wasserkastanien, Babymais und kleine Champignons zum Brokkoli geben und alles für weitere, 5 Minuten garen. 4. In einem zweiten Topf Sesamöl mit Eiweiß verquirlen. 5. Dattelsucker, Stärke, Ananas (mit Saft) und Sojasoße einrühren und bei geringer Hitze, 3 Minuten köcheln lassen. 6. Gemüse mit der Soße vermengen, gut umrühren und servieren. 								
1 kg	frischer Brokkoli									
1 Dose	Wasserkastanien									
1 Dose	Babymais									
110 g	kleine Champignons									
1 EL	Sesamöl									
1	Eiweiß									
1 EL	Dattelsucker									
1 EL	Maisstärke									
3 EL	grob gehackte Ananas (mit Saft)									
1 TL	Sojasoße									
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>258</td> <td>15 g</td> <td>37 g</td> <td>5 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	258	15 g	37 g
KCAL	KH	EW	FETT							
258	15 g	37 g	5 g							

Roter Kartoffelsalat

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
150 g	Kartoffeln, geschält	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Kartoffeln weich garen, anschließend in den Kühlschrank stellen. 2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel anbraten. 3. Den Kohl hinzugeben, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und unter gelegentlichem Rühren, den Kohl 5 Minuten kochen. 4. Hartgekochte Eier, zusammen mit der Sojamilch und der Mayonnaise in eine Schüssel geben und alles, mithilfe einer Gabel zerdrücken und vermengen. 5. In einer zweiten, großen Schüssel Schalotten, Sellerie, Kartoffeln und die restlichen 3 Eier miteinander vermengen und zerkleinern. 6. Anschließend die Zwiebel-Kohl-Mischung aus der Pfanne dazugeben. 7. Alles gut miteinander vermengen und gekühlt servieren. 								
3	große Zwiebeln, zerkleinert									
1 EL	Olivenöl									
500 g	Rotkohl, zerkleinert									
6	hartgekochte Eier									
3 EL	Mayonnaise									
3 EL	Sojamilch									
75 g	Frühlingszwiebeln, zerkleinert									
100 g	Sellerie, zerkleinert									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>288</td> <td>20 g</td> <td>13 g</td> <td>13 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	288	20 g	13 g	13 g
KCAL	KH	EW	FETT							
288	20 g	13 g	13 g							

Schnelle Käse Pita-Pizza

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
4	große Vollkorn-Pitataschen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Pitataschen halbieren, sodass Sie insgesamt 8 Pitaböden erhalten. 2. Die Pitaböden auf ein Backblech legen und mit Tomatensoße bestreichen. 3. Gleichmäßig mit Pilzen, Zwiebeln und Brokkoli belegen. 4. Abschließend mit Käse bestreuen. 5. Bei 100°C, für 15 Minuten in den Backofen geben. 								
225 g	ungesalzene Tomatensoße									
50 g	Champignons, zerkleinert									
75 g	rote Zwiebeln, zerkleinert									
300 g	TK Brokkoliröschen, aufgetaut und fein zerkleinert									
100 g	Sojakäse, gerieben									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>180</td> <td>15 g</td> <td>9 g</td> <td>6 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	180	15 g	9 g	6 g
KCAL	KH	EW	FETT							
180	15 g	9 g	6 g							

Quinoa-Nuss Laib

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
170 g	Quinoa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quinoa und Zwiebeln, zusammen mit 450 ml Wasser in einen Topf geben und bei geringer Hitze, 15 Minuten köcheln lassen. 2. In einer Schüssel Tomatenmark, Petersilie, Sellerie, Paprikawürfel, Nüsse und Gewürze miteinander vermengen. 3. Die gewürzte Tomatensoße mit der Quinoa-Zwiebel-Masse vermengen und anschließend in eine Auflaufform geben. 4. Für 30 Minuten, bei 100°C in den Backofen geben.
1	Zwiebel, zerkleinert	
3 EL	Tomatenmark	
2 EL	gehackte Petersilie	
50 g	Sellerie, gewürfelt	
1	rote Paprikaschote, gewürfelt	
50 g	Pinienkerne	
50 g	Haselnüsse, gehackt	
1 TL	getrocknete, italienische Kräuter	
1 Prise	Knoblauchpulver	

KCAL	KH	EW	FETT
336	27 g	9 g	18 g

Würziger Roter Hummus

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
1 Dose	ungesalzene Kochererbse	<p>Alle Zutaten im Mixer/in der Küchenmaschine zu einer glatten, cremigen Masse verrühren. Falls nötig, etwas Wasser hinzugeben, um die richtige Konsistenz zu erhalten.</p> <p>TIPP: Hummus schmeckt als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für ein gesundes Sandwich, belegt mit Tomaten, Salat und Sprossen.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>232</td> <td>21 g</td> <td>12 g</td> <td>5 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	232	21 g	12 g	5 g
KCAL	KH		EW	FETT						
232	21 g		12 g	5 g						
3 EL	geschälte Sesamkerne									
2 EL	Zitronensaft									
½	rote Zwiebel, zerkleinert									
2 EL	Tomatenmark									
1 Prise	Chilipulver zum Abschmecken									

Kürbis Allerlei

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
100 g	getrocknete Aprikosen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die getrockneten Aprikosen und Rosinen über Nacht im Orangensaft einweichen. 2. Den Kürbis halbieren und das Körnerbett entfernen, sodass Sie 4 Kürbis-Schalen erhalten. 3. Die Kürbishälften in eine Auflaufform legen, etwas Wasser in die Form füllen (sodass der Boden ca. 0,5 cm bedeckt ist) und anschließend mit Alufolie abdecken. 4. Für 30 Minuten, bei 150°C in den Backofen geben. 5. In der Zwischenzeit Aprikosen und Rosinen im Mixer/in der Küchenmaschine zerkleinern. 6. Die zerkleinerten Früchte aus der Maschine in eine Schüssel füllen. 7. Anschließend die Sonnenblumen- und Kürbiskerne im Mixer/in der Küchenmaschine zerkleinern. 8. Die Körner dann mit der Aprikosen-Rosinen-Masse vermengen. 9. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und mit der Frucht-Körnermischung füllen. 10. Für weitere 15 Minuten in den Backofen geben, anschließend servieren. 								
30 g	Rosinen									
120 ml	Orangensaft									
2	Butternut Kürbisse									
15 g	Sonnenblumenkerne									
15g	Kürbiskerne									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>155</td> <td>21 g</td> <td>6 g</td> <td>4 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	155	21 g	6 g	4 g
KCAL	KH	EW	FETT							
155	21 g	6 g	4 g							

Pizza einmal anders

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
4	Zucchini, Enden flach abgeschnitten und spiralisiert (Alternativ mit einem Messer in dünne Streifen schneiden)	<ol style="list-style-type: none"> Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben, mit dem Meersalz bestreuen und über der Spüle etwa 30 Minuten abtropfen lassen. Die Zucchini-Nudeln abwaschen, aus dem Sieb nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade: In einer großen Sautépfanne das Olivenöl bei hoher Hitze erwärmen. Schalotten zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten anbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 30-60 Sekunden anbraten, bis der Knoblauch glasig ist. Tomaten, Basilikum, Oregano, rote Paprikaflocken, Salz und Pfeffer zugeben. Bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. <p>Der Pizzabelage:</p> <ol style="list-style-type: none"> Den Backofen auf 190° C vorheizen. In einer großen Schüssel die Zucchini-Nudeln mit Marinade, Frühstücksspeck, Peperoni und Salami vermengen. Die Masse auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mozzarella und Parmesan darüber streuen. Für ungefähr 20 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse Blasen bildet.
1 EL	Meersalz	
Für die Marinade		
2 EL	Olivenöl	
1	Schalotte, fein gehackt	
2	Dosen Tomaten, gewürfelt, nicht abgetropft	
1 TL	getrockneter Basilikum	
1 TL	getrockneter Oregano	
1/8 TL	rote Paprikaflocken, gemahlen	
1/2 TL	Meersalz	
1/4 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
Für den Pizzabelag:		
110 g	Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten	
110 g	Peperoni, in Streifen geschnitten	
110 g	Geflügelsalami, in Streifen geschnitten	
170 g	Mozzarella, gerieben	
60 g	Parmesan, gerieben	

Gemüsespaghetti mit Fleischnäpfchen

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
4	Zucchini, Enden flach abgeschnitten und spiralisiert (Alternativ mit einem Messer in dünne Streifen schneiden)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zucchini-Nudeln in ein Sieb geben, mit 1 EL Salz bestreuen 2. und über der Spüle etwa 30 Minuten abtropfen lassen. 3. Die Zucchini-Nudeln abwaschen, aus dem Sieb nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 4. In einer großen Sautépfanne das Olivenöl bei hoher Hitze erwärmen. 5. Die Zucchini-Nudeln zufügen und unter gelegentlichem Rühren weich kochen. <p>Die Fleischbällchen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Backofen auf 200° C vorheizen. 2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. 3. In einer großen Schüssel die Zutaten für die Fleischbällchen miteinander vermengen. 4. Das Fleisch zu Bällchen formen. Auf das vorgeheizte Backblech geben. Ungefähr 20 - 25 Minuten backen, bis die Fleischbällchen gar sind. <p>Die Marinade:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. In einer großen Sautépfanne das Olivenöl bei hoher Hitze erwärmen. 2. Schalotte zugeben und unter gelegentlichem Rühren etwa 4 Minuten anbraten, bis die Zwiebel weich ist. 3. Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 30-60 Sekunden anbraten, bis der Knoblauch glasig ist. 4. Tomaten, Basilikum, Oregano, rote Paprikaflocken, Salz und Pfeffer zugeben. Bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. 5. Die Soße über die Nudeln geben und die Fleischbällchen darauf anrichten.
1 EL	Meersalz	
3 EL	Olivenöl	
Für die Fleischbällchen:		
500 g	Hackfleisch, halb und halb	
65 g	Mandelmehl	
3	Knoblauchzahn, fein gehackt	
2 EL	fein gehackte Schalotten	
1	Ei, geschlagen	
1 EL	getrocknete italienische Kräuter	
Für die Marinade:		
2 EL	Olivenöl	
1	Schalotte, fein gehackt	
2	Dosen Tomaten, gewürfelt, nicht abgetropft	
1 TL	getrockneter Basilikum	
1 TL	getrockneter Oregano	
1/8 TL	rote Paprikaschoten, gemahlen	
1/2 TL	Meersalz	
1/4 TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

Cheesburger auf Kartoffelbrötchen

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
Für das Brötchen:		<p>Das Brötchen:</p> <ol style="list-style-type: none"> In einer Schüssel Kartoffel-Nudeln, Zwiebeln, Mandelmehl, Käse, Eier, Knoblauchpulver, Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Gut vermischen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Kartoffelmasse zu 4 Patties formen und in das heiße Öl legen. Während die Patties in der Pfanne liegen, mit einem Pfannenwender etwas Druck auf die Patties ausüben, um die fache Form zu erhalten. Von jeder Seite ungefähr 5 Minuten braten, bis sie gar sind. Die frittierten Patties etwas abkühlen lassen. <p>Die karamellisierten Zwiebeln:</p> <ol style="list-style-type: none"> In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Salz und Thymian in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebel braun und karamellisiert ist.
2	Süßkartoffeln, geschält, Enden flach abgeschnitten und spiralisiert (Alternativ mit einem Messer in dünne Streifen schneiden)	
3	Schalotten (weiße und grüne Stellen), fein gehackt	
30 g	Mandelmehl	
25 g	Gouda, gerieben	
3	Eier, geschlagen	
1 TL	Knoblauchpulver	
1 TL	Dijon Senf	
½ TL	Meersalz	
¼ TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
3 EL	Olivenöl	
Für die karamellisierten Zwiebeln:		
3 EL	natives Olivenöl	
1	Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten	
½ TL	Meersalz	
½ TL	getrockneter Thymian	

Kinderernährung LEICHTGEMACHT

Für die Burger:		Die Burger:
450 g	Rinderhack	
1 TL	Fischsoße	
3	Knoblauchzehen, fein gehackt	
½ TL	Meersalz	
¼ TL	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	
¼ TL	Stevia	
110 g	Blauschimmelkäse, zerbröseln	
4 EL	Tomatenmark	
2 EL	Dijon Senf	
4	Scheiben gekochter Schinken, halbiert	<ol style="list-style-type: none"> Den Backofen auf 200° C vorheizen. Eine Grillrost auf ein Backblech stellen. In einer großen Schüssel Rinderhack, Fischsoße, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Stevia vermengen. Gut miteinander verrühren. Die Masse zu 4 Patties formen und auf das Grillrost legen. Ungefähr 20 Minuten backen, bis das Gehackte eine Innentemperatur von 60 Grad Celsius erreicht. Den Ofen ausschalten, die Burger aber noch nicht herausholen. Den Blauschimmelkäse über die Burger streuen. Den Ofen wieder schließen und die Burger weitere 3 - 4 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. <p>Die Burger zusammenfügen:</p> <ol style="list-style-type: none"> In einer kleinen Schüssel Tomatenmark und Senf vermengen (ggf. etwas Wasser zugeben, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten). Jedes Brötchen damit bestreichen. Ein Pattie auf das Bun legen, Schinken und Zwiebel darauf geben. Servieren. <p>TIPP: Die Süßkartoffeln können auch durch Karotten ersetzt werden</p>

Shrimps auf gebratenem Radieschen-Reis

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
4	Radieschen, geschält	<ol style="list-style-type: none"> 1. Radieschen in den Mixer geben und in 20 Sekunden-Intervallen mixen, bis es Reiskörnern ähnelt. Zur Seite stellen. 2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erwärmen. 3. Schalotten, Karotten und Ingwer in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Umrühren etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. 4. Shrimps zugeben und etwa 2 Minuten, unter gelegentlichem Rühren erhitzen. 5. Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 30-60 Sekunden anbraten, bis der Knoblauch glasig ist. 6. Eier zufügen und unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten erhitzen, bis die Eier zusammengerührt und gar sind. 7. Radieschen-Reis zugeben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten kochen, bis der Reis gar ist. 8. Sojasoße unterrühren, fertig! 								
8 EL	Olivenöl									
6	Schalotten (weiße und grüne Stellen), in dünne Streifen geschnitten									
2	Karotten, geschält und in dünne Streifen geschnitten									
2 TL	gemahlener Ingwer									
450 g	Baby Shrimps, gegart									
4	Knoblauchzehen, fein gehackt									
4	Eier, geschlagen									
4 EL	Sojasoße									
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>385</td> <td>4 g</td> <td>35 g</td> <td>33 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	385	4 g	35 g
KCAL	KH	EW	FETT							
385	4 g	35 g	33 g							

Gemüse Lasagne

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG
500 g	Tofu, fest	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tofu, Zitronensaft, Sesampaste, geriebene Kokosnuss und Petersilie im Mixer/in der Küchenmaschine verrühren. Anschließend zur Seite stellen. 2. Das gesamte Gemüse mit Tomatensoße, Oregano, italienischen Kräutern und Zwiebel, zu einer dickflüssigen Paste vermengen. 3. Bestreichen Sie mit der Paste den Boden einer Auflaufform. Darauf eine Lage Lasagneplatten auslegen und diese mit der Tofu-Masse bestreichen. Eine weitere Schicht Lasagneplatten auslegen und diese mit der Paste bestreichen. Schließen Sie das Ganze mit einer letzten Schicht Lasagneplatten ab und streuen Sie abschließend den Käse darüber. Die Lasagne bei 175°C, für 40 Minuten in den Backofen geben.
60 ml	Zitronensaft	
50 g	Sesampaste (Tahin)	
15 g	Kokosnuss, zerkleinert	
2 EL	gehackte Petersilie	
300 g	Karotten, gewürfelt	
1	mittelgroßer, gelber Speisekürbis	
1	Brokolikopf, zerkleinert	
225 g	ungesalzene Tomatensoße	
1 EL	Oregano	
1 EL	italienische Kräuter	
150 g	Frühlingszwiebeln, zerkleinert	
1	Packung Vollkorn-Lasagneplatten (zubereiten nach Packungsanweisung)	
100 g	Sojakäse, gerieben	

KCAL	KH	EW	FETT
283	12 g	18 g	20 g

Wildreis und Brokkoli

ZUTATEN (für 4 Portionen)		ZUBEREITUNG								
250 g	Wildreis	<ol style="list-style-type: none"> 1. In einen großen Topf den Reis mit dem Wasser und den Gewürzen zum Kochen bringen. 2. Anschließend bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. 3. Den Brokkoli auf den Reis geben, mit Olivenöl beträufeln und alles für weitere, 15 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist. 4. Abschließend alles gut miteinander vermengen und servieren. 								
1 Liter	Wasser									
250 g	brauner Reis									
1 EL	Knoblauchpulver									
1 EL	Zwiebelpulver									
1 EL	Oregano									
2	große Brokkoliköpfe, zerteilt									
2 EL	Olivenöl									
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>KH</th> <th>EW</th> <th>FETT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>480</td> <td>75 g</td> <td>13 g</td> <td>8 g</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	KH	EW	FETT	480	75 g	13 g	8 g
KCAL	KH	EW	FETT							
480	75 g	13 g	8 g							

Schlusswort

Unsere Nahrung kreiert das Baumaterial unserer Zellen oder anders gesagt: **Du bist, was du isst!** Mit der richtigen Ernährung können wir also dazu beitragen, dass unsere Kinder einen Körper aufbauen, der weniger anfällig für Krankheiten ist. Andersherum gilt aber auch, die falsche Ernährung kann dazu führen, dass der Körper unserer Kinder wesentlich anfälliger für Krankheiten wird. Nahrung ist nun einmal mehr als nur der Treibstoff für den Körper: sie ist gewissermaßen das Rohmaterial, aus dem sich die Organe bilden, auch das Gehirn. Damit die Körperzellen auf einem hohen Niveau arbeiten können, bedarf es tausend, verschiedener chemischer Verbindungen, die in komplexer Weise zusammenarbeiten, um diese großartige Maschine, nämlich den menschlichen Körper, am Laufen zu halten. Das fehlen einiger weniger solcher chemischen Verbindungen kann der Mensch noch problemlos kompensieren (der menschliche Körper ist extrem anpassungsfähig und widerstandsfähig), doch je mehr solcher Verbindungen fehlen, desto mehr Kraft verliert der Körper; Kraft die er benötigt, um gesund zu bleiben. Die Folge sind nicht selten chronische Erkrankungen.

Natürlich können Erkrankungen nicht einfach nur über die Nahrung verhindert werden, aber es

hilft dabei, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Die richtige Ernährung kann Kopf- und Bauchschmerzen vorbeugen, unterstützt die Verdauung und kann zudem Erkältungen vorbeugen. Die richtige Ernährung gibt Ihrem Kind ausreichend Energie, was sowohl die physische, als auch die mentale Leistungsfähigkeit unterstützt. Eine gesunde Ernährung in der Kindheit kann die Grundlage für Gesundheit im Alter sein.

Gesundheit ist natürlich. Der menschliche Körper ist ein sich selbst reparierendes, selbst schützendes und selbst heilendes Wunderwerk mit einem extrem starken Immunsystem, das sich nur schwer durch Erkrankungen lahmlegen lässt. Nichtsdestotrotz kann unser komplexes Wunderwerk schwer beschädigt werden, wenn es während der Entwicklungs-jahre das falsche Baumaterial bekommt. Viele Krankheiten, die erst in einem höheren Alter auftreten (bspw. Bluthochdruck, koronare Arterienkrankheit, Typ II Diabetes, degenerative Gelenkerkrankungen, Parkinson, Alzheimer, häufige Krebserkrankungen), im Grunde keine „Alterserkrankungen“, sondern mitunter die Folge einer schlechten Ernährungsweise seit frühester Jugend.

Eine gesunde Lebensweise, die mit einer gesunden Ernährung beginnt, kann dazu beitragen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Sie kann

Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**

verhindern, dass sich Ihr Kind mit zunehmendem Alter jahrelang mit Gesundheitsproblemen herumärgern muss und auf Medikamente oder sogar Operationen angewiesen sein kann.

Eine gesunde Ernährungsweise ist der beste Jungbrunnen, den Sie Ihrem Kind (und auch sich selbst) bieten können!

Auf diesem Weg wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Anja Blum

Kinderernährung **LEICHTGEMACHT**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlag

Vibrant Life Publishing ist ein Verlag der Vibrant Life UG
Marktplatz 6
92670 Windischeschenbach

In zusammenarbeit mit:
KochundKueche.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter
www.vibrantlife.de/publishing

Auflage

1. Auflage 2017
ISBN-13: 978-1545470640

WEB

www.KochundKueche.de